

GOSSIP · CINEMA · TV

SILHOUETTE

Donna

 [Iscriviti alla newsletter](#)[MAKE UP](#) | [VISO](#) | [CORPO](#) | [CAPELLI](#) | [NAIL ART](#) | [MODA](#) | [FITNESS](#) | [DIETE & CO.](#) | [BENESSERE](#) | [SESSO & PSICHE](#) | [OROSCOPO](#) | [SALUTE](#)

• IDEE IN PIÙ

• COPIA IL LOOK

• RICETTE LIGHT

• FITNESS BRUCIACALORIE

Informazione pubblicitaria

[Home](#) > [Corpo](#) > [Solari](#)

03/07/2020

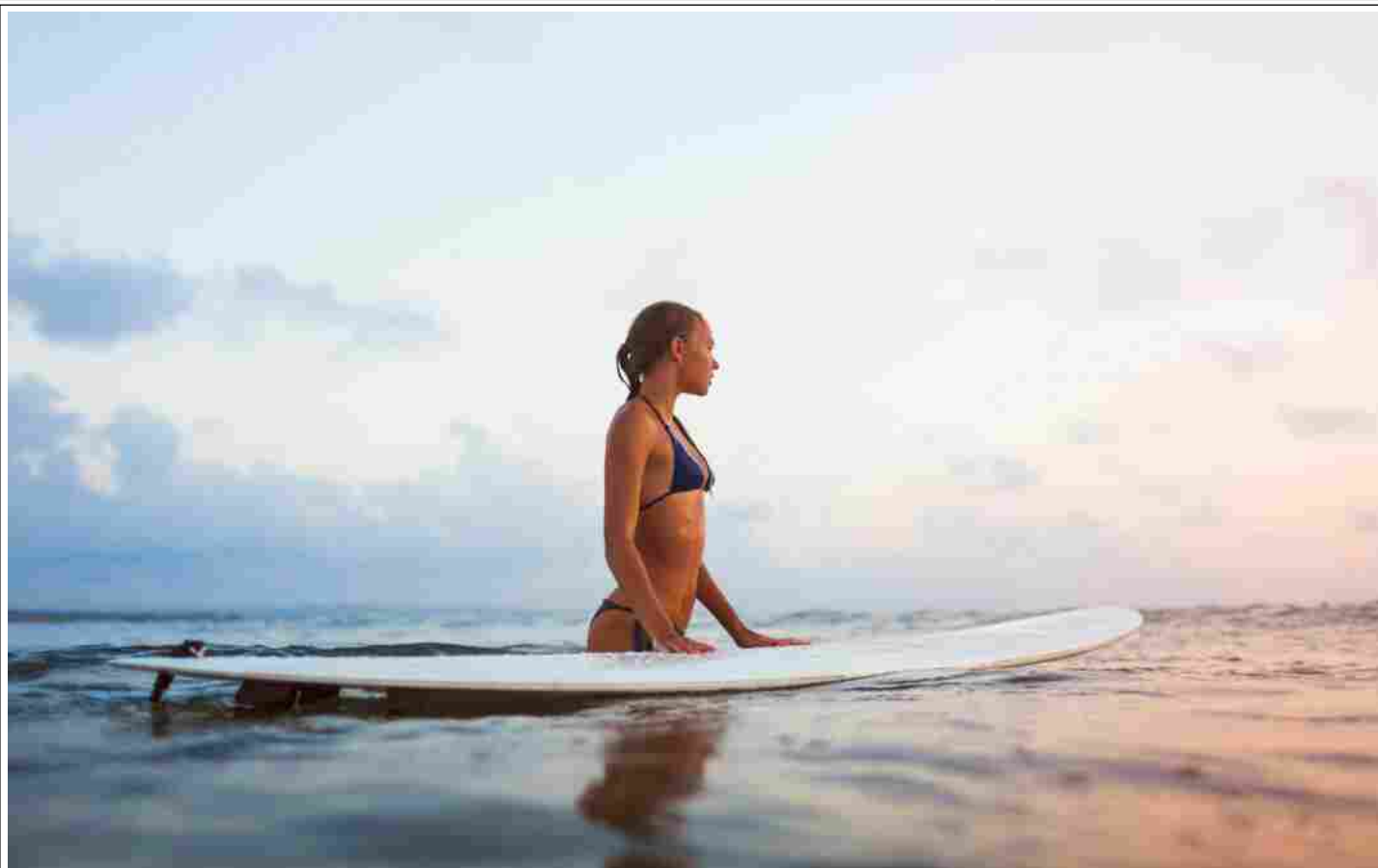


Sole e sport: non dimenticare di proteggere la pelle!

**A cura di Simona Lovati**

Pubblicato il 03/07/2020 | Aggiornato il 03/07/2020

Protezione massima e prodotti smart. Il dermatologo ci spiega come difenderci dal sole quando facciamo sport all'aperto. In acqua o "a secco"



Dalla bicicletta al **running**, passando per tennis, nuoto, **canoa** e windsurf. Sono innumerevoli le possibilità di fare sport outdoor, su terra o in acqua, sempre nel rispetto delle regole del distanziamento sociale. Come proteggersi dal solleone?

Informazione pubblicitaria

Informazione pubblicitaria

OLTRE A EVITARE LE ORE PIÙ CALDE, BERE ACQUA E INDOSSARE CAPPELLINO E OCCHIALI DA SOLE QUANDO È POSSIBILE, È NECESSARIO SCEGLIERE I SOLARI PIÙ INDICATI, CON PARTICOLARE ATTENZIONE AI FILTRI UVB PER ARGINARE ERITEMI E SCOTTATURE.

«Quando si pratica un'attività all'aperto, dobbiamo prestare attenzione a tutte le zone fotosposte come viso, collo, décolleté, lobo delle orecchie, ma anche a braccia, gambe, dorso del piede, ginocchia, aree spesso coperte che si sottano con facilità perché non abituate a ricevere i raggi ultravioletti. In questo modo, possiamo evitare anche un'antiestetica tintarella a macchie di leopardo», dice la **dottorssa Magda Belmontesi**, dermatologo a Milano e Vigevano.

Questione di feeling

Il prodotto ideale contiene un fattore protettivo 50+ e ha una texture in spray con una buona resistenza alla sudorazione e una copertura fino a cinque ore. Se si pratica uno **sport acquatico**, l'imperativo è che il prodotto sia water resistant.

In questo caso si possono scegliere formulazione fluide, oppure più corpose, che

svolgono un'azione filmogena nei confronti di salsedine, cloro e disinfettanti delle acque delle piscine. Da ricordare: stendi il prodotto almeno 10/15 minuti prima, per permettere alla pelle di assorbirlo completamente.

Allerta viso

Possiamo differenziare il solare per il viso, che dovrebbe contenere un filtro anti-UVA più alto, per limitare il fenomeno del fotoaging, causa di rughe e macchie scure.

Sulle chiome

Per difendere il fusto del capello e la conseguente rottura, il consiglio è spruzzare un **olio solare** o uno spray secco che proteggono la cheratina e impediscono all'eventuale colorazione di sbiadirsi. Alcuni possono lasciare un gradevole effetto wet.

Tempi di recupero!

Dopo lo sport, si a una doccia con un cosmetico non troppo schiumogeno e a un doposole lenitivo e ristrutturante per ripristinare la funzione di barriera della pelle. Sui capelli è indispensabile un balsamo per ammorbidire e districare i nodi causati da elastici e uso della cuffia.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Tintarella 10 e lode con gli impacchi alla frutta](#)
- » [Piedi perfetti? Bastano pochi minuti al giorno](#)
- » [Cellulite, in estate non dimenticare di...](#)
- » [Depilazione, sei altruista o mainstream?](#)
- » [Spa e centri termali: riapertura in sicurezza](#)

CONCORSO SILHOUETTE donna

VINCI SUBITO LA BEAUTY BAG CON 11 IMPERDIBILI PRODOTTI

CATRICE COSMETICS

PRODUCT NEWS INSIDE

INSTANT WIN
SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO