



Gli editoriali.

L'importanza della crema solare per proteggere la pelle

Scopri come scegliere la crema solare ideale per il tuo fototipo e come applicarla nel modo giusto per evitare danni alla pelle.

Le vacanze sono arrivate ed è arrivato quindi anche il momento di godersi le giornate in spiaggia. Prima di andare al mare, però, occorre preparare la pelle al sole, consumando i cibi ricchi di vitamina A in grado di stimolare la produzione di melanina e di favorire quindi non solo l'**abbronzatura**, ma anche la **protezione della pelle dai raggi UV**. Mangiare questi cibi, però, non basta: per evitare scottature o problemi più seri alla pelle occorre mettere sempre la **crema solare**.

Perché utilizzare la crema solare

Per evitare scottature ed eritemi è consigliato **non esporsi al sole nelle ore centrali** della giornata, ossia quelle in cui è più alta la concentrazione di raggi UVA e UVB. Questo accorgimento, però, non è sufficiente: in realtà, **tutti i tipi di pelle hanno bisogno di un'adeguata protezione** dagli effetti nocivi dei raggi solari, in qualsiasi momento della giornata. Utilizzare la crema solare applicandola correttamente sulla pelle consente, infatti, non solo di **evitare scottature ed eritemi**, ma anche di **ridurre il rischio di tumori e di patologie cutanee** e di combattere l'**invecchiamento precoce** della pelle.



Come scegliere la crema solare

Per capire come scegliere la crema solare giusta occorre valutare le caratteristiche fondamentali che un buon prodotto deve avere. Ecco quali sono.

Il fattore di protezione solare (SPF)

La migliore crema solare è quella che offre la **protezione adeguata al proprio tipo di pelle**. Per valutare il livello di protezione bisogna considerare il **fattore di protezione solare (SPF)** che dovrebbe essere sempre compreso **tra i 30+ e i 50+**, per avere una protezione alta almeno nei primi giorni di esposizione.

In seguito si potrà utilizzare la protezione indicata per il proprio fototipo di pelle, basandosi su questo schema:

- **Fototipo 1** (pelle molto chiara e capelli rossi o biondi): crema solare a protezione totale nei casi di pelle molto sensibile e soggetta a scottature, oppure crema solare a protezione 50+;
- **Fototipo 2** (pelle chiara e capelli castani o biondi): crema solare a protezione 30+ o 50+, a seconda delle esigenze;
- **Fototipo 3** (pelle sensibile e capelli castani/biondo scuro) e **fototipo 4** (pelle moderatamente sensibile e capelli castani): crema solare a protezione media con SPF tra 25+ e 15+;
- **Fototipo 5** (pelle olivastra e capelli scuri) e **fototipo 6** (pelle scura e capelli scuri): crema solare a protezione bassa con SPF tra 10 e 6.

Un discorso a parte va fatto per **bambini** e **neonati**: per loro va scelta una **crema solare specifica** con un **fattore di protezione molto alto**, in quanto hanno una pelle molto sensibile. In ogni caso, i bimbi non devono essere esposti ai raggi solari nelle ore centrali della giornata né per molto tempo; durante l'esposizione, è consigliato anche l'utilizzo di cappellino e maglietta.

Le caratteristiche della crema solare

Oltre alla valutazione del fattore di protezione, la crema solare va scelta anche in base ad altre due caratteristiche:

- **Efficacia**: il prodotto deve essere efficace sia contro i **raggi UVB** sia contro i **raggi UVA**, informazione che deve essere esplicitata sulla confezione;
- **Ingredienti**: il prodotto non deve contenere sostanze che possono irritare la pelle, come conservanti o allergeni. Per la pelle particolarmente sensibile, si potrebbe optare per una **crema solare bio** con ingredienti naturali.

Una volta certi che il prodotto sia adatto al proprio prototipo e abbia queste caratteristiche, il **formato** potrà essere scelto in base alle proprie esigenze o abitudini. Se si desidera un prodotto di facile applicazione, allora conviene scegliere una **crema solare spray** ad assorbimento rapido, altrimenti può andare bene un normale **latte solare** in crema.

Inoltre, in presenza di **cicatrici** o di **nei** sulla pelle, dopo aver spalmato la crema, è bene utilizzare anche uno **stick specifico** da passare su queste zone sensibili per una protezione più profonda. Infine, è bene utilizzare anche una **crema solare viso** per proteggere maggiormente quest'area che è più sensibile e più soggetta a macchie e arrossamenti; per prepararsi all'esposizione solare, un ulteriore accorgimento è utilizzare una **crema viso con protezione solare** nella propria beauty routine quotidiana nel periodo che precede le vacanze.

Come mettere la crema solare

Dopo aver acquistato un'adeguata crema solare, l'ultimo passo per prepararsi all'abbronzatura è imparare ad **applicare correttamente il prodotto sulla pelle**. Basta seguire queste due semplici regole:

- Effettuare una **prima applicazione della crema solare su tutto il corpo** prima ancora di uscire per andare al mare, o comunque **almeno 20 minuti prima** dell'esposizione: bisogna massaggiare bene per favorire il corretto assorbimento, così all'arrivo in spiaggia la pelle sarà già completamente protetta;
- **Ripetere l'applicazione del prodotto più volte** durante la giornata, all'incirca **ogni 2 ore**, soprattutto **dopo il bagno e nelle ore più calde**, facendo attenzione a proteggere in particolar modo i punti più sensibili, come cicatrici e nei. La crema va applicata più volte anche se il cielo è nuvoloso, in quanto i raggi UV filtrano in ogni caso, e anche se il prodotto è water resistant, perché dopo il bagno il fattore di protezione tende a ridursi.

Infine, bisogna ricordarsi di proteggere anche le labbra e i capelli. Per le **labbra** basta applicare un burro cacao specifico per il sole; per evitare che i **capelli** si indeboliscono con l'esposizione al sole, occorre proteggerli con un prodotto solare specifico o comunque applicando spesso una maschera per capelli durante i giorni di vacanza al mare.