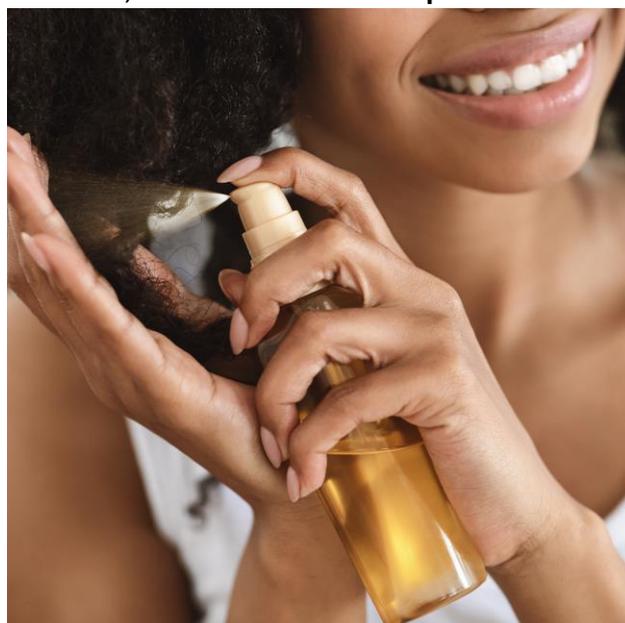


Gli editoriali.

Come proteggere i capelli dal sole in estate

In estate l'esposizione ai raggi UV, il vento e la salsedine possono danneggiare la chioma. Ecco come proteggere i capelli dal sole con prodotti specifici.

L'estate è la stagione ideale per godersi il sole, il mare e le vacanze all'aperto. Tuttavia, mentre ci preoccupiamo di **proteggere la nostra pelle dai danni dei raggi UV**, spesso dimentichiamo che anche i nostri **capelli** necessitano di attenzioni particolari. **Sole, vento e salsedine** possono infatti causare **danni significativi alla chioma**, rendendola **secca, fragile e priva di lucentezza**. Proteggere i capelli dal sole non è solo una questione estetica, ma anche di **salute capillare**. I raggi UV possono danneggiare le proteine del capello, indebolendo la struttura e causando doppie punte, mentre il vento e la salsedine possono disidratare e rovinare la fibra capillare. Scopriamo **come proteggere i capelli dal sole** seguendo delle semplici regole e utilizzando prodotti specifici per la **hair care routine** estiva quotidiana.



I consigli per proteggere i capelli al sole

Per mantenere i **capelli sani e forti** durante l'estate, è fondamentale seguire alcuni semplici consigli. Vediamo quali sono.

Spuntare i capelli prima delle vacanze

Prima di partire per le vacanze, è consigliabile **dare una spuntata ai capelli**. Questo aiuta a **eliminare le doppie punte** e a **rinforzare la chioma**, riducendo il rischio di ulteriori danni causati dal sole e dalla salsedine. Dopo le vacanze si potrà in caso procedere a un **taglio vero e proprio**, così da eliminare eventuali parti danneggiate o sfibrate.

Assumere integratori specifici e seguire una dieta adeguata

In caso di capelli già particolarmente deboli e sfibrati, è importante **prevenire** ulteriori danni, ad esempio, provando ad **arricchire la dieta** con **specifici integratori** per la salute dei capelli. Vitamine come la **biotina**, la **vitamina E** e la **vitamina A**, insieme a minerali come il **ferro** e lo **zinco**, possono contribuire a **rinforzare i capelli dall'interno**. Inoltre, per **rinforzare i capelli naturalmente con l'alimentazione** è importante consumare **alimenti ricchi di antiossidanti e acidi grassi omega-3**, come noci, semi di lino, salmone, frutta e verdura fresca.

Evitare di lavare i capelli al mare tutti i giorni

Lavare i capelli quotidianamente può **rimuovere gli oli naturali del cuoio capelluto**, rendendo i capelli più fragili e vulnerabili ai danni. Se possibile, sarebbe dunque meglio **evitare di lavarli tutti i giorni**. Tuttavia, quando si va in spiaggia può diventare necessario un **lavaggio serale quotidiano**, soprattutto se ci fa il bagno in mare. In questi casi, per lavare i capelli è meglio evitare l'acqua calda e utilizzare **solo acqua tiepida o fredda**, utile a **rimuovere bene la salsedine** e a non stressare ulteriormente i capelli dopo l'esposizione al sole. È bene poi **limitare l'uso dello shampoo**, optando per un **lavaggio solo con il balsamo**.

Evitare l'utilizzo quotidiano di phon e piastre

Quando si va in vacanza al mare e dunque si sottopone la chioma a lavaggi frequenti, è preferibile **lasciare asciugare i capelli da soli** e **non utilizzare tutti i giorni phon, ferri e piastre**. L'eccessivo utilizzo di questi strumenti per lo styling, infatti, potrebbe rendere i capelli, già stressati da sole, salsedine e lavaggi, ancora più secchi e fragili.

I prodotti per proteggere i capelli dal sole al mare

Dopo aver elencato le buone abitudini da seguire, vediamo quali prodotti è bene utilizzare per mantenere la chioma in salute durante la stagione calda. In estate, è fondamentale utilizzare **creme, lozioni, shampoo e oli specifici** per la **protezione dei capelli dal sole** e per la loro **reidratazione** dopo l'esposizione solare. Questi prodotti aiutano a creare una **barriera protettiva contro i raggi UV**, il **sale marino** e il **cloro delle piscine**, mantenendo i **capelli idratati e nutriti**. Ecco una panoramica dei prodotti essenziali per la cura estiva dei capelli.

Olio per proteggere i capelli dal sole

Gli **oli protettivi in spray** sono ideali per **proteggere i capelli** mentre si è in **spiaggia**. Proprio come le creme solari, andrebbero **applicati frequentemente**, la prima volta prima dell'esposizione solare, per poi ripetere l'operazione durante la giornata. Questi prodotti formano un **film protettivo intorno al capello**, **schermato dai raggi UV** e **prevenendo la**

disidratazione. È possibile scegliere oli con ingredienti naturali come **olio di cocco**, **olio di jojoba** e **olio di argan**, che offrono protezione e nutrimento senza appesantire.

Shampoo e balsamo delicati

Dopo una giornata al mare, è importante utilizzare **shampoo e balsamo delicati** per rimuovere residui di sale e sabbia senza aggredire il cuoio capelluto. È preferibile scegliere prodotti **formulati per l'uso frequente**, arricchiti con **ingredienti idratanti e lenitivi** come **l'aloe vera** e la **camomilla**.

Maschera nutriente da applicare spesso

Le **maschere nutrienti** sono fondamentali per mantenere i capelli **idratati e morbidi**. Applicare una maschera **almeno una volta alla settimana** aiuta a **riparare i danni causati dal sole** e a **prevenire la secchezza**. È meglio scegliere prodotti con ingredienti idratanti e ristrutturanti come **burro di karité**, **cheratina** e **proteine della seta**.

Maschera specifica per capelli tinti

I **capelli tinti** sono particolarmente **vulnerabili ai danni del sole**, che può far **sbiadire il colore** e renderli **opachi**. Utilizzare una maschera specifica per capelli tinti aiuta a mantenere il **colore vivo** e a **nutrire** profondamente la fibra capillare. È bene optare per maschere con **filtri UV** e **ingredienti antiossidanti** come **l'olio di semi di girasole** e la **vitamina E**.

Olio di argan per reidratare

L'**olio di argan** è un prezioso alleato per **reidratare i capelli dopo l'esposizione al sole**. Applicato sui capelli bagnati dopo il lavaggio, aiuta a ripristinare l'idratazione e a donare **lucentezza**. Grazie alle sue proprietà nutrienti e riparatrici, l'olio di argan è perfetto per trattare le punte secche e prevenire la rottura.

Come abbiamo visto, proteggere i capelli dal sole durante l'estate è essenziale per mantenerli forti, sani e luminosi a lungo. Facendo attenzione alla cura quotidiana della chioma con i prodotti specifici che abbiamo elencato, potrai goderti il sole e il mare senza preoccupazioni, sfoggiando capelli splendenti per tutta l'estate!