

*Gli editoriali.*

## I prodotti per la protezione solare

Dai prodotti solari fino al dopo sole, ecco tutti i prodotti che non possono mancare nella tua skin care quotidiana in vacanza!

L'estate è ormai arrivata ed è tempo di **vacanze**: che si vada al **mare** o in **montagna**, è sempre bene **prendersi cura della propria pelle e proteggerla dagli effetti nocivi dei raggi UV**. Vediamo quindi insieme quali sono i prodotti fondamentali per la **protezione solare**.

### I prodotti solari da utilizzare prima delle vacanze

Per proteggere la pelle in modo adeguato dagli effetti negativi dei raggi solari, bisogna iniziare ad agire ben **prima delle vacanze**. La nostra pelle, infatti, va **preparata all'esposizione solare**, innanzitutto con l'alimentazione: in estate bisogna mangiare **frutta e verdura di stagione**, come carote, albicocche, meloni, fagiolini, rucola, broccolo, pomodori, anguria e peperoni, perché contengono **sostanze nutritive fondamentali** e dei **potenti antiossidanti**.

Oltre a una dieta bilanciata basata su questi alimenti, è bene utilizzare alcuni prodotti specifici, come ad esempio:

- **Scrub**: una settimana prima della prima esposizione solare è bene fare uno **scrub su tutto il corpo** per **purificare la pelle**, eliminare le cellule morte e le impurità e prepararla così a ricevere i **principi attivi dei prodotti solari** che utilizzeremo in seguito per proteggerci. Dopo lo scrub, è bene utilizzare una **crema idratante** per ripristinare l'equilibrio dell'epidermide;
- **Integratori**: in commercio esistono tanti integratori alimentari pensati proprio per fornire all'organismo le **sostanze necessarie per reagire al sole nel modo migliore**, sfruttandone i benefici (come la produzione di vitamina D) e riducendo i rischi (come



scottature o invecchiamento cutaneo). La **formula specifica** di questi integratori, disponibili in vari formati come pillole o bustine, favorisce l'**azione antiossidante**, sollecitando la produzione di **melanina** e di **vitamina D**, sostanza fondamentale per le ossa e per il sistema immunitario;

- **Prodotti solari cosmetici**: con l'arrivo della bella stagione, bisogna iniziare a proteggersi dal sole già in **città**. Quando si sta molto tempo all'aperto, è bene utilizzare una **crema solare almeno sul viso** e sulle parti del corpo scoperte. In tal senso, esistono anche molti **cosmetici solari** che possono aiutarci, come ad esempio un **fondotinta o una cipria con protezione solare**, oppure una semplice **crema viso** che abbia, però, anche una componente protettiva dai raggi del sole.

## La protezione solare in vacanza

Dopo aver visto quali sono i prodotti da utilizzare ancor prima delle vacanze, vediamo adesso quelli che non possono mai mancare nella nostra **borsa per il mare**.

Iniziamo col dire che i prodotti solari esistono in tante **composizioni** e tanti **formati** diversi: al momento dell'acquisto, l'importante è scegliere le **creme solari più adatte al proprio fototipo** che abbiano un **fattore di protezione solare (SPF)** adeguato alla nostra pelle. Inoltre, che siano creme, gel o spray solari, è bene scegliere **prodotti di qualità**, realizzati con ingredienti il più possibile **naturali**, ricordandosi sempre che vanno applicati sulla pelle più volte durante la giornata al mare o, in generale, all'aperto.

Ecco quali sono i principali prodotti solari da prendere in considerazione.

### Protezione solare capelli

Ebbene sì, anche i capelli necessitano di un prodotto specifico per far sì che non si rovinino con il sole. Il caldo e l'esposizione diretta ai raggi solari, infatti, può **danneggiarli, sfibrarli** e farli apparire **secchi e spenti**. Ecco perché è bene applicare sulla chioma un buon prodotto solare, che può essere un **olio solare per capelli**, oppure un comodo **spray per capelli** da spruzzare ripetutamente durante il giorno. I capelli saranno così protetti e idratati e, allo stesso tempo, anche la cute sarà al sicuro da scottature e arrossamenti.

### Protezione solare viso

Per la protezione solare del viso è bene scegliere un **prodotto specifico**, in quanto sul viso la pelle è molto **delicata**. In questo caso, è meglio scegliere una crema morbida che abbia anche una componente idratante, piuttosto che un olio o un gel. Infine, è bene utilizzare anche un **burrocacao per la protezione solare delle labbra** che, con il caldo e il sole, potrebbero seccarsi o screpolarsi.

### Protezione solare corpo

Per il corpo esistono tanti prodotti solari, bisogna solo scegliere quello più adatto alle proprie esigenze. Ecco i principali:

- **Oli solari:** sono prodotti che derivano da **oli naturali** ma di solito non garantiscono alte protezioni in quanto, pur essendo facilmente spalmabili e resistenti all'acqua, formano un film protettivo molto sottile, non adeguato per le pelli più delicate. Generalmente, infatti, sono più adatti a fototipi scuri o per chi è già abbronzato;
- **Stick solari:** sono simili agli oli nella loro composizione ma in forma solida, sono perfetti per proteggere **zone delicate** come le **labbra**, i **nei**, le **cicatrici** o altre aree sensibili;
- **Idrogel:** sono prodotti solari a base acquosa, spesso con l'aggiunta di alcol. Aiutano a **rinfrescare la pelle sotto il sole**, ma offrono una bassa protezione e quindi sono sconsigliati ai bambini o a chi ha la pelle sensibile;
- **Emulsioni:** questi prodotti contengono una componente acquosa e una solida, composta da oli o creme, offrono una protezione maggiore e una migliore resistenza ad acqua e sudore;
- **Crema solare:** sono creme dense o latti solari, che offrono una **protezione alta** e sono molto adatte per la protezione solare dei **neonati** e dei **bambini**;
- **Acque solari abbronzanti:** sono liquidi in **spray profumati**, che hanno lo scopo di **rinfrescare la pelle e favorire l'abbronzatura** ma che non offrono una protezione solare adeguata. Per questa ragione sono sconsigliati ai fototipi più chiari e ai bambini.

## I prodotti doposole

Dopo l'esposizione solare, bisogna continuare a prendersi cura della propria pelle perché, anche se è stata adeguatamente protetta, ha bisogno di essere **nutrita per ristabilire il suo equilibrio naturale**, ripristinando la **barriera idro-lipidica cutanea**. A questo scopo ci vengono in aiuto i **prodotti doposole**, in particolare le **creme idratanti dopo sole** che servono, appunto, a reidratare la pelle e ad evitare che si secchi o si screpoli. Le migliori creme doposole dovrebbero contenere sostanze **lenitive**, come **aloe** e **calendula**, e poi sostanze **emollienti** e **rinfrescanti**.

Molti prodotti doposole sono anche **prodotti abbronzanti**, ossia in grado di **prolungare la tintarella**, come ad esempio i **bagnoschiama** o i **docciaschiama solari**, concepiti proprio per rinfrescare e detergere a fondo, senza però alterare il film idrolipidico cutaneo.

Prima di partire, dunque, prepara il tuo **kit per la protezione solare**, prima, durante e dopo le vacanze, per avere così una pelle abbronzata ma anche protetta e nutrita!