

Al sole finalmente!

Grazie alla primavera capricciosa avete avuto tutto il tempo per ripassare i fondamentali dell'abbronzatura perfetta. Vi sentite ancora impreparate? Abbiamo girato agli esperti i dubbi più comuni su solari e dintorni. Buona tintarella a tutte!

di Paola Brambilla, Barbara Lalli e Carmen Rolfe, foto Serge Guerinot



L'estate all'improvviso, è proprio il caso di dirlo.

Causa maltempo, abbiamo indugiato a fare il cambio di stagione e già ci ritroviamo a fare le valigie per il mare. Quale crema solare mettere nel beauty case? Filtro alto per le pelli chiare, basso per quelle olivastre, e qui ci siamo. Ma spesso è quando siamo già in spiaggia o in barca che ci assalgono i dubbi: «Ho messo abbastanza crema» o «Mi verrà l'eritema!». Per non avere sorprese sotto il sole, abbiamo sommenso ci domande il dermatologo Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad. Che qui spiega il modo migliore per abbronzarsi senza rischi. E, soprattutto, non spellarsi poi come lucertole.

1. Se prima di partire ho fatto delle lampade, devo comunque mettere una crema protettiva?

Dipende dal tipo di pelle. La capacità e la velocità di produrre melanina sono del tutto personali. E anche se c'è già una bella abbronzatura, i primi giorni è meglio usare un filtro solare: in questo caso può essere basso, per esempio 10 o 15. Così la pelle può produrre melanina in quantità sufficiente a proteggersi dalla penetrazione dei raggi Uv, che altrimenti andrebbero troppo in profondità.

2. Se sto in vacanza almeno due settimane, quando posso abbassare il filtro Uv?

Solo quando l'abbronzatura è uniforme e compatta. Di solito a un fair-skip 4 bastano 2-3 giorni per divertare

GLI INTEGRATORI COME SI USANO?

Cosa contengono: vitamine (A, E, C, spesso anche del gruppo B, protettive della pelle), un precursore attivatore dell'abbronzatura come il betacarotene; antiossidanti come selenio, flavonoidi e resveratrolo.

Come agiscono: da un lato stimolano la formazione di melanina e assicurano la sua distribuzione uniforme sulla pelle, dall'altro lavorano in sinergia con i filtri Uv dei cosmetici (nitri chimici e fisici) per garantire uno schermo anti Uv perfetto.

Quando assumerli: un mese prima di esporsi al sole, continuando per tutto il tempo della vacanza e fino a un mese dopo, per prolungare e fissare la tintarella sulla pelle.

Leggiamo le etichette

Ora sono più semplici e chiare: ai fattori di protezione solare (Spf) sono indicati in 4 fasce, spiega il cosmetologo Umberto Borefini. «Dalla protezione molto alta (50+), si passa a quella alta (30 o 50), media (15, 20 e 25), fino alla bassa (6 o 10)». Gli Spf 50+ proteggono dalle fotodermatosi e servono ai fototipi chiari e quando si va in barca. I fototipi scuri possono scendere a 20 e 10. Ma occhio: anche le pelli abbronzate possono scottarsi. E per gli altri raggi? «Cercate la sigla Uva racchiusa da un cerchio: indica la presenza di questi filtri, con un valore pari ad almeno un terzo di quelli Uvbi, spiega l'esperto.

scura. Ma per chi ha la pelle più chiara può essere necessaria anche una settimana.

3. Le creme abbronzanti senza filtri sono dannose?

No, però non proteggono dai danni del sole. Servono a tenere la pelle idratata e a prolungare l'abbronzatura.

4. Posso usare il mio solare anche sui bambini?

Certo, a patto che abbia un SPF alto, cioè almeno 50 o 50+, soprattutto se il piccolo ha la pelle chiara. Anche per i bambini vale la stessa regola: via via che il colorito si scurisce e diventa uniforme si può passare a un fattore di protezione più basso, per esempio 20 o 10.

5. Se prendo la pillola, è vero che al sole mi riempio di macchie?

Gli ormoni della pillola contraccettiva possono favorire gli accumuli di melanina soprattutto sul viso: attorno alla bocca, sulle guance, ai lati degli occhi. Ma non succede sempre. C'è una predisposizione individuale. È più facile che la pelle si macchi dopo una scottatura, perché diventa più sensibile. Il consiglio per scongiurare le macchie è abbronzarsi in modo più graduale e proteggersi bene.

6. Quanto prodotto devo usare perché sia efficace?

Per il viso: l'equivalente di un cucchiaino da caffè su ogni guancia. Per il corpo: una grande noce di prodotto sul palmo della mano aperta a cucchiaio.

7. La crema protegge più dello spray?

Sì. Lo spray ha una texture molto più leggera, quindi se si vuole avere lo stesso effetto protettivo bisogna metterne un po' di più. Al contrario della crema, però, non va spalmato ripetutamente, ma steso con "carezze" leggere, per non ridurre troppo lo spessore.

8. E tra latte, spray e crema quale resiste di più?

Resiste di più la crema (mediamente un'ora) perché contiene una quantità maggiore di sostanze grasse che rimangono più a lungo a contatto con la pelle.

9. Esiste un modo per non spellarsi?

Bisogna evitare che la pelle si surriscaldi, raggiungendo una temperatura eccessiva. È utile rinfrescarsi con docce frequenti o spruzzando più volte su corpo e viso acqua termale o minerale spray. E una volta rientrate dalla spiaggia applicare subito il doposole.

10. Al posto del doposole posso usare un comune idratante?

Sì. Va benissimo una crema idratante che contenga glucosamina, fosfolipidi, vitamina E o burro di karité, dall'azione idratante e ricompattante. Il doposole in più contiene anche sostanze rinfrescanti o lenitive.



11. Se sto in topless, devo proteggere il seno con un prodotto particolare?

La pelle del seno è molto delicata perché è più sottile e meno ricca di ghiandole sebacee. Quindi va tutelata di più rispetto al resto del corpo. Ma non esiste un solare specifico per il seno. Per aumentare la protezione al massimo, il trucco è applicare la stessa crema due volte di seguito.

12. Per evitare le rughe intorno agli occhi, devo sempre mettere gli occhiali da sole?

È preferibile, perché così non si è costretti a socchiudere gli occhi o ad ammiccare per ripararsi dalla luce, favorendo le rughe d'espressione.

13. Come evitare l'effetto panda degli occhiali?

Basta esporsi senza e con gli occhi chiusi per 15 minuti quando il sole è meno alto, al mattino e verso sera.

14. Se è nuvoloso posso evitare l'anti-uv?

No. I raggi Uva passano anche attraverso le nuvole, quindi bisogna comunque applicare un filtro protettivo.

15. La differenza tra SFP 50+ e schermo totale?

Nessuna; sono la stessa cosa. Dai solari è stata abolita la dicitura "protezione totale" perché non esistono prodotti in grado di creare una guaina impenetrabile.

16. Chi ha la pelle scura è al riparo dagli eritemi?

La cute scura è più protetta. Ma l'eritema è legato al surriscaldamento della pelle, quindi può venire anche a chi è già abbronzata. Per evitarlo bisogna bagnarsi e rinfrescarsi spesso oppure alternare periodi al sole con altri all'ombra.

17. In caso di eritema l'unica protezione è la maglietta?

La maglietta protegge di più se è bagnata, perché rinfresca. Per disinfiammare l'eritema già in corso sono molto efficaci le applicazioni locali di amido. Un rimedio fai da te che offre sollievo immediato è il pane bagnato,

ricco appunto di amido: basta inzuppare un panino nell'acqua, avvolgerlo in un panno e appoggiarlo sulla pelle irritata per 15 minuti: attenua bruciore e prurito.

18. Ci sono dei posti in cui il sole è più aggressivo?

Sì, più ci si avvicina all'equatore e più diventa necessario proteggersi. Occhio anche alla barca, per il riverbero.

19. È vero che la salsedine va sempre sciacquata perché rende la pelle più fragile?

Sì. Contiene microcristalli di sale che, come tanti piccoli specchi, amplificano l'azione dei raggi Uv. Inoltre il sale richiama acqua, quindi disidrata la pelle.

20. Per quanto tempo un solare resiste all'acqua?

Dai 30 ai 60 minuti. Quindi ricordate di riapplicarlo spesso se fate attività in acqua, come nuoto o snorkelling.

21. Ci sono cibi o integratori che permettono di scottarsi di meno?

Sì: quelli ricchi di flavonoidi (contenuti per esempio nei frutti di bosco) che proteggono i vasi capillari, evitando che si dilatino; gli alimenti o gli integratori che contengono acidi grassi omega tre (come il pesce azzurro), preziosi per l'idratazione profonda; tutti i cibi e le pillole con betacarotene: questa sostanza naturale si stratifica sulla pelle e si somma alla melanina, aumentando lo scudo protettivo contro i raggi Uv.

22. Dopo le 17 è ancora necessario proteggersi?

Se si ha la pelle chiara sì. Altrimenti si può fare a meno di riapplicare il solare, perché i raggi Uv nelle tarde ore pomeridiane sono meno aggressivi.

23. E di primissimo mattino?

Idem: fino alle 9 del mattino alle nostre latitudini i raggi solari sono meno intensi e si può ritardare l'applicazione della crema.