

D •
Beauty •
Fototipi e protezione solare

SUMMER BEAUTY CASE/1 *Fototipi e protezione solare*

Da oggi D.it propone ogni settimana un'intervista a esperti dermatologi, hair stylist e make-up artist per scoprire quali creme, prodotti per capelli e abbinamenti cromatici di trucco sono più adatti alla donna bionda, rossa, castana e nera. Si parte con i consigli della dermatologa [Magda Belmontesi](#)

DI KATIA BREGA



Prendere il sole fa bene ed è un'abitudine estiva molto diffusa. Bisogna però saper scegliere il solare adatto al proprio incarnato e seguire qualche accortezza per non rischiare di danneggiare la pelle in modo irreparabile. D.it ha intervistato la dottoressa [Magda Belmontesi](#), medico chirurgo, specialista in dermatologia e venerologia, che riassume in poche risposte tutto quello che bisogna sapere riguardo alla protezione solare e ai comportamenti da tenere in spiaggia.

Quanti fototipi esistono al mondo per identificare le diverse carnagioni? E quali sono le loro caratteristiche?

In realtà esistono circa 55 diverse tonalità di carnagione, ma a livello internazionale per convenzione sono state raggruppate in 6 tipi:

- 1) pelle molto chiara con capelli biondi di tipo scandinavo
- 2) pelle chiara con capelli biondi ramati e occhi verdi come gli Irlandesi
- 3) pelle chiara con capelli castani
- 4) pelle chiara con capelli e occhi scuri
- 5) pelle olivastra con capelli e occhi scuri
- 6) pelle, capelli e occhi scuri

I fototipi più chiari sono quelli maggiormente a rischio di eritemi e scottature, mentre quelli più scuri sono

soggetti a macchie solari e allo stesso modo le carnagioni chiare difficilmente si abbronzano molto e quelle scure raramente si scottano. Nei fototipi 3 e 4 è frequente l'insorgenza di lentiggini (efelidi) e lentigo, ovvero macchie solari ad anello che aumentano di grandezza e compaiono soprattutto su viso, braccia e décolleté. Mentre nei fototipi mediterranei possono insorgere macchie scure.

Quale fattore di protezione solare è adatto alla carnagione chiara?

Prima di tutto bisogna distinguere le protezioni UVA e UVB: la prima protegge da fotoinvecchiamento e macchie, mentre la seconda da eritemi e scottature. Per i fototipi 1 e 2 consiglio sempre un Spf 50, ma i fattori di protezioni variano da Europa a Stati Uniti, quindi bisogna fare attenzione alle indicazioni (protezione bassa, media, alta, molto alta ed estrema) che per legge devono essere segnalate sul flacone delle creme. Nelle pelli chiare, molto sensibili, per esempio i capillari si possono rompere a causa dei raggi infrarossi, contro i quali non esiste protezione, se non prodotti con attivi antiradicali liberi.

E per i fototipi 3 e 4?

Questi rischiano scottature ed eritemi meno dei fototipi 1 e 2, ma sono più soggetti a macchie e lentigo. Quindi consiglio alle carnagioni "medie" di usare inizialmente una protezione molto alta (Spf 50) e poi di passare gradualmente a una media (Spf 30), ma mai scendere al di sotto.

Mentre per i fototipi 5 e 6?

Le carnagioni scure non si scottano mai, ma possono prevenire la comparsa di macchie applicando una protezione UVA alta. Tutti, infatti, devono difendersi dai raggi infrarossi di tipo A, responsabili del fotoinvecchiamento. La carnagione scura può iniziare da una protezione media (25-30 Spf) UVB, ma sempre alta UVA.

Amici solari

Oltre alle creme?

Si possono assumere integratori alimentari in capsule già 15-20 giorni prima della partenza per il mare, a base di sostanze ricche di vitamine e betacarotene, che prevengono il fotoinvecchiamento e riducono il rischio di eritemi e scottature.

Ci sono texture particolarmente adatte ai diversi fototipi? O tipi di pelle?

Direi di no, per la pelle grassa consiglio gel o prodotti dry-touch (tocco secco) che non lasciano tracce di unto, né macchie bianche. Per le pelli acneiche l'ideale sono le creme con formulazione oil-free. Creme doposole idratanti per tutti e non semplici idratanti corpo, per evitare desquamazioni cutanee. Per le zone più sensibili e delicate, invece, consiglio stick trasparenti, adatti a proteggere cicatrici, contorno occhi e contorno labbra.

In spiaggia, come comportarsi?




Evitare l'esposizione al sole dalle 12 alle 15.30, perché i raggi UVB si concentrano nel mezzo della giornata, mentre gli UVA ci sono tutto il giorno, per tutto l'anno e passano anche attraverso i vetri. Ogni 3-4 ore bisogna riapplicare la crema su viso e corpo, attenzione ad abbronzarsi in modo graduale e vietato esporsi al sole non subito 6-8 ore di fila. E dato che non esiste una protezione totale, bisogna usare anche cappellini, visiere, e ricordare che acqua e sabbia riflettono il sole e che anche all'ombra ci si può abbronzare e scottare. Gli uomini, infine, devono proteggersi bene torace, spalle e braccia e quelli calvi o con pochi capelli non devono dimenticare di applicare la crema anche in testa.

ARGOMENTI PELLE • SOLARI • CORPO • BELLEZZA

(03 luglio 2013) Riproduzione riservata

Condividi questo articolo

Lascia un commento

FACEBOOK