

Solari

Guida ai
in 21 domande

Sicura di essere ben preparata su **FATTORI DI PROTEZIONE, NUOVE TEXTURE**, make up con spf, schermi anti-age? Prima di dire sì, leggi queste pagine. Troverai le risposte ai tuoi dubbi. E tanti consigli che non ti aspettavi

servizio di LAURA D'ORSI

BELLEZZA

1 Se uso una crema idratante con la protezione, devo mettere comunque il solare?

«Dipende. Se ti esponi direttamente, meglio usare un solare vero e proprio. Per la vita di tutti i giorni, invece, va bene la crema con i filtri» spiega la dermatologa Magda Belmontesi.

2 Quanto solare bisogna usare?

Per ottenere la protezione indicata sull'etichetta, applica 2 mg di crema per centimetro quadrato di pelle. In totale è l'equivalente di una pallina da golf o di sei cucchiaini da tè. Se la crema è troppo poca, la protezione diminuisce.

3 Cosa sono i filtri fisici? E vero che fanno sudare?

«Sono filtri costituiti da particelle di minerali, come l'ossido di zinco o il biossido di titanio, che formano sulla pelle uno schermo che riflette i raggi» dice Giovanni Leone, responsabile del servizio di Fotodermatologia dell'Istituto San Gallicano di Roma. «Anni fa questi prodotti lasciavano una patina biancastra, che poteva ostacolare la traspirazione. Ora si è riusciti a renderli più leggeri e quasi invisibili».

4 Se uso l'autoabbronzante posso fare a meno della protezione?

No, il self tan colora lo strato più superficiale, ma non difende la pelle dai raggi. Se lo usi, stendi sempre la protezione.

5 Se il fondotinta ha l'spf, serve lo stesso il solare?

«In città basta il fondotinta con un SPF 15-20. Se, invece, stai a lungo sotto il sole, meglio applicare prima una crema solare che ha filtri più resistenti» suggerisce l'esperta. Adesso, però, con le nuove BB cream SPF 30 puoi uniformare il colorito e proteggerti in un unico gesto.

6 Che cosa vuol dire Uva e Uvb?

«Sono due tipi di raggi ultravioletti che arrivano sulla superficie terrestre. Gli Uvb raggiungono il picco nelle ore più calde e sono i maggiori responsabili di eritemi e scottature. Le radiazioni Uva, invece, hanno la stessa intensità durante tutta la giornata» dice il dottor Leone. «Gli Uva sono meno aggressivi degli Uvb, ma sono la causa principale dell'invecchiamento della pelle, perché agiscono più in profondità, danneggiando, per esempio, la struttura del collagene». I solari devono contenere dei filtri anche contro gli Uva. Spesso la loro presenza è indicata da un certo numero di crocette o asterischi. Vanno da 1 a 4, dove 1 rappresenta una protezione minima, 2 o 3 media e 4 massima. In ogni caso, i filtri Uva sono sempre in proporzione a quelli Uvb: a una protezione media (SPF da 15 a 25), corrisponde sempre una protezione media Uva.

7 Ho la couperose. Il solare protegge anche dal calore?

Gli Uvr (o infrarossi, i raggi che producono calore) fanno dilatare i capillari e peggiorare la couperose. «Per difenderti, rinfresca spesso la pelle. E usa i filtri fisici che hanno una certa capacità di riflettere gli Uvr» consiglia Leone.

8 Durante il ciclo devo aumentare la protezione?

«Alcune donne hanno la pelle più sensibile durante il ciclo: la ▶

Quando scegli la protezione tieni conto che se prendi il sole su un prato, l'azione dei raggi si moltiplica del 10 per cento. La sabbia bianca riflette fino al 25 per cento degli Uv, se è scura arriva al 15. L'acqua aumenta il riverbero fino al 95%.

maggior vasodilatazione causata dagli ormoni provoca arrossamenti» dice la dermatologa Belmontesi. «Non aumentare l'spf, ma cerca di rinfrescare il viso più spesso».

9 Crema, latte, gel e olio: che differenza c'è?

Ciò che conta non è la consistenza del prodotto, ma il filtro. Anche le texture più leggere possono avere una protezione molto alta. In generale, la crema va bene per il viso e per le pelli secche, il latte per il corpo perché si stende con facilità. Il gel non è untuoso ma ha una resistenza all'acqua inferiore. L'olio fa un po' effetto barriera, meglio usarlo dove si suda meno.

10 Se uso solari con spf molto elevato mi abbronzano lo stesso?

«Sì, con tempi diversi. Sono i raggi Uvb che stimolano la pigmentazione ritardata, quella che dà origine all'abbronzatura più duratura che in genere compare dopo 3-5 giorni» spiega Giovanni Leone. «Con un spf elevato, si rallenta il meccanismo, ma i raggi che riescono a passare stimolano ugualmente la produzione di melanina».

11 Mi piace colorare le labbra anche in spiaggia. Esistono gloss o rossetti con un spf alto?

Sì, ora puoi trovare balsami per le labbra che uniscono la brillantezza di un gloss alla protezione di un spf 25-30. Unica raccomandazione: non basta una sola applicazione. Come il solare, il lipstick va rimesso ogni due ore.

12 Posso usare lo stesso prodotto per viso e corpo?

Il fototipo di una persona è lo stesso in tutto il corpo, quindi in teoria puoi utilizzare un unico prodotto. Però al viso può servire più idratazione, oppure una protezione elevata che prevenga le macchie o una texture asciutta se la pelle è impura. In questi casi scegli un solare su misura.

13 Un solare spf 20 ogni mezz'ora equivale a un spf 50 ogni 2 ore?

«Certo che no! L'spf rimane sempre lo stesso indipendentemente dalla frequenza con cui lo si applica» puntualizza la dottoressa Belmontesi. Allo stesso modo, se prima si stende un filtro 20 e poi uno 30, non si ottiene un spf 50. Tutt'al più un 25, perché si diluiscono a vicenda.

14 A quanti tuffi resiste lo schermo waterproof?

La dicitura "resistente all'acqua" viene data a un solare quando l'efficacia dell'spf è superiore al 50 per cento dopo due bagni di 20 minuti. Se trovi scritto "very water resistant", vuol dire che il solare è stato testato su 4 immersioni. In pratica, se fai un tuffo veloce, non serve riapplicare subito il prodotto, ma se resti in acqua a lungo, ti consigliamo di farlo.

15 Davvero devo mettere il solare anche quando è nuvoloso o sono sotto all'ombrellone?

«Durante una nostra spedizione sul monte Kilimangiaro, abbiamo studiato l'intensità dei raggi Uv» racconta il dermatologo Leone. «Con il cielo completamente coperto, arrivavano al suolo il 40 per cento delle radiazioni rispetto a quando il



Spray Solaire Lait-Fluide Douceur Spf 20 di Clarins (26 euro) protegge sia dagli Uva sia dagli Uvb.

Golden Touch Duposole Solaire di Garnier (12,31 euro) è un latte da dare di sera che prolunga e intensifica l'abbronzatura.

Defence Sun Crema Solare Viso e Corpo Protezione Alta di BioNike (20 euro) contiene solo filtri fisici e non lascia tracce.

Aloe Crema Solare Spf 10 Prosun-Uv di Equilibra (12,50 euro) senza profumo e con aloe vera è per le pelli delicate.

Sun Sport Invisible Mist Wet Skin Application Spf 30 di Lancaster (33 euro) si può applicare sulla pelle bagnata.

BELLEZZA

Sublime Sun Latte Spray Spf 30 di L'Oréal Paris (19 euro) non unge e stimola la produzione di melanina.

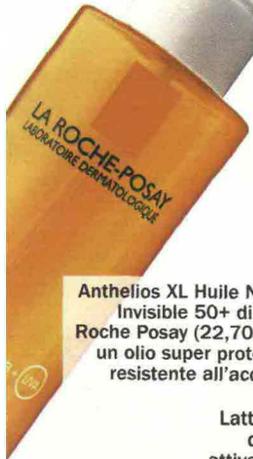
Sun Creme Colorata 50+ di Eucerin (16,50 euro) contiene micropigmenti colorati che attribuiscono al viso un naturale "effetto abbronzato".



Crema Solare Acceleratrice d'Abbronzatura all'Olio di Jojoba Spf 15 di L'Erbolario (15,50 euro) va bene sulla pelle già dorata.



Capital Soleil Crème Onctueuse Perfectrice de Peau 50+ di Vichy (19,80 euro) è per chi ha la pelle secca.



Anthelios XL Huile Nutrive Invisible 50+ di La Roche Posay (22,70 euro) è un olio super protettivo resistente all'acqua.

Latte Idratante Pre&Doposole di Clinians (11,49 euro) attiva e prolunga l'abbronzatura.



Crema Viso Anti-Età Spf 50+ di Lichten Sole (18,15 euro) previene e attenua le macchie.



cielo era sereno. Vuol dire che le nuvole offrono uno schermo molto relativo». Tieni conto poi che sotto l'ombrellone c'è anche il riflesso della sabbia. Puoi proteggerti riducendo il filtro, per esempio da 20 a 15, ma mettilo ugualmente soprattutto sulle zone più esposte. Solo se sei già molto abbronzata e il cielo è tutto coperto, puoi evitare di usare il solare.

16 Se metto un solare anti-age, posso non usare la crema antirughe?

Oggi i solari sono dei veri trattamenti beauty che sostituiscono la crema da giorno. Quelli specifici per combattere l'invecchiamento della pelle sono ricchi di vitamine, antiossidanti e sostanze idratanti. Ma prima di andare a dormire, non dimenticarti la crema da notte.

17 Se metto una protezione massima posso restare al sole anche nelle ore più calde?

«Non esiste un prodotto che non faccia passare una minima quantità di raggi Uv: dovrebbe essere una lastra di piombo!» spiega il dermatologo. Quindi, dalle 11 alle 15 meglio niente sole.

In caso contrario, fai tuo lo slogan degli australiani "slip, slop, slap" che significa "camicia, crema, cappello".

18 Qual è la differenza tra un filtro 50 e 50+?

Una volta si usavano definizioni come "schermo totale" o "protezione totale". Ora non più, perché nessun solare garantisce una copertura del 100 per cento. Il massimo che si può ottenere corrisponde alla dicitura spf 50+ (protezione molto elevata), indicato alle pelli ultra delicate, che si scottano sempre. L'spf 50 garantisce invece una protezione alta e va bene per chi si scotta facilmente.

19 Un olio spf 30 protegge come una crema con lo stesso fattore?

Sì, anche se l'olio ha un certo effetto riflettente che può aumentare l'intensità delle radiazioni. Conviene usarlo sulle zone meno delicate, come le gambe.

20 Meglio cambiare il solare in base al clima?

Devi sempre valutare le condizioni ambientali. Il vento favorisce la disidratazione e il solare più adatto in questo caso è molto idratante. Su una spiaggia umida, invece, è meglio privilegiare formulazioni leggere, come emulsioni o spray. Se prendi il sole sopra una scogliera o in barca, invece, prova una protezione più elevata e un prodotto water resistant perché oltre al riflesso dell'acqua si somma l'effetto di vaporizzazione creato dalle onde.

21 Ogni anno mi viene l'eritema. Se metto una protezione massima posso prendere il sole lo stesso?

«No. L'eritema è un processo infiammatorio che viene stimolato anche da una minima quantità di radiazioni» dice la dermatologa Belmontesi. Rassegnati e proteggiti sia con il solare sia con la maglietta. Potrai toglierla solo quando il rossore sarà passato, esponendoti molto gradualmente.