

il piacere di farsi belli

Un'estate a tutto

Tuffi da mattina a sera

Dentro e fuori dall'acqua. La maggior parte dei bambini, al mare o in piscina, passa il tempo così. In questi casi il solare deve essere resistente all'acqua «La dicitura però non è garanzia di protezione prolungata. Alcuni studi hanno dimostrato che, dopo 10 minuti di immersione, il solare non è più molto efficace. E quindi l'applicazione va ripetuta alla fine di ogni bagno» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Per gli sport in acqua ci vuole una formulazione ricca, particolarmente idratante e con un fattore di protezione più alto rispetto a quello che si userebbe sulla spiaggia.

Passeggiate in alta quota

La potenza dei raggi aumenta con l'altitudine. Ogni 1.000 metri cresce del 13 per cento. Significa che, a 2.000 metri, il sole è più forte di oltre un quarto rispetto a quello del mare. «Di conseguenza la protezione si deve adattare. Se in spiaggia si è abituati a utilizzare un fattore di protezione 20, in montagna non dovrà essere inferiore a 25» spiega l'esperta. Si può scegliere un prodotto ad assorbimento rapido, per esempio un latte spray, da mettere in tutte le zone esposte.

Giochi sulla sabbia

Accovacciati sulla battigia, a costruire piste per le biglie o castelli di sabbia, i bambini espongono soprattutto la schiena e le spalle. «In questi punti l'applicazione del solare va ripetuta più di frequente» osserva l'esperta. Perfetti i prodotti antisabbia, che si asciugano subito e non lasciano quell'effetto appiccicoso tanto sgradito ai bambini. Se la pelle è arrossata, ricordate che la maglietta bianca offre una protezione spf tra 6 e 9. Indispensabile, quindi, applicare anche una crema solare.



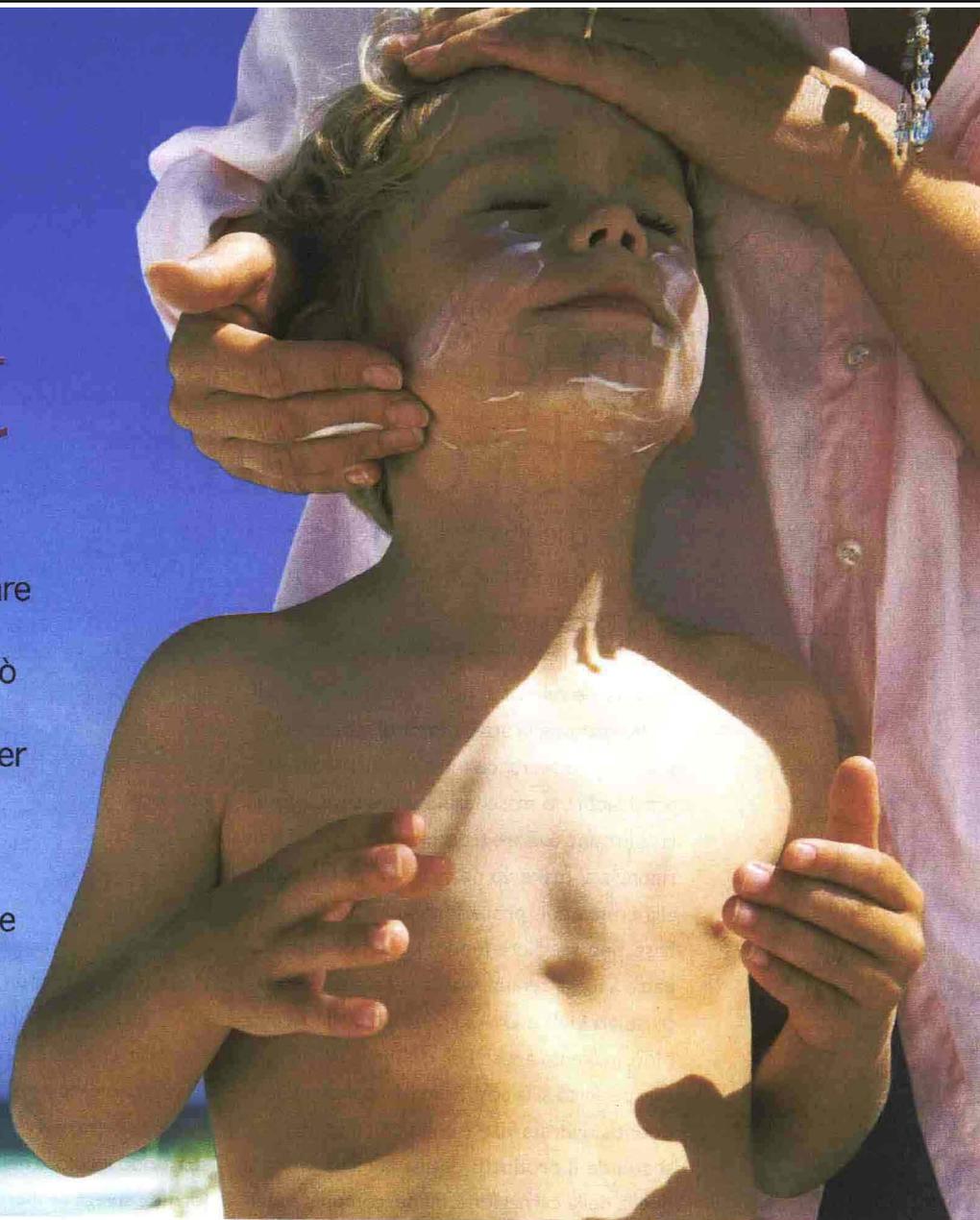
- 1. Crema Solare Ultra Protettiva spf 30 Speciale Bambini di Revlon (19,50 euro)** resiste all'acqua e ha una texture ricca e cremosa.
- 2. Spray Latte Bambini Ambre Solaire di Garnier (18,20 euro)** è pratico perché si applica anche da capovolto e si assorbe in un attimo.
- 3. Latte Alta Protezione Speciale Bambini di L'Oréal (15,50 euro)** è resistente all'acqua e alla sabbia.
- 4. Anthelios Latte Protezione Molto Alta di La Roche-Posay (18,80 euro)** ha un spf 50+ ed è perfetto per l'esposizione sulla neve. Per proteggere labbra, zigomi e palpebre va bene Easy Sun Stick Protettivo di Deborah (12,90 euro), che va applicato ogni ora.
- 5. Piccolosole Crema Solare Bimbi 30 dell'Erbolario (15 euro)** idrata la pelle perché è a base di burro di mandorle dolci.



sport

Tenere i bambini fermi anche solo il tempo necessario per spalmare la crema solare è difficile. Ma non si può correre il rischio di farli scottare. Anzi, per lasciarli divertire tranquilli va scelta la protezione più adatta a ogni situazione

di Laura D'Orsi
still life di Luca Donato



Gare sulla neve

La situazione più ad alto rischio per la pelle è in un ghiacciaio sotto il sole estivo. «È una condizione estrema, perché i raggi sono molto più intensi, sia per la stagione sia per il riflesso della neve» dice l'esperta. La protezione deve essere la più elevata possibile, e cioè 50+. È importante che la formulazione del solare sia molto densa, meglio se arricchita di ossido di zinco, che fornisce anche uno schermo fisico. Inoltre è consigliabile tenere in tasca uno stick, sempre a protezione altissima, da applicare molto spesso su labbra, zigomi e palpebre.

Corse nel vento

Scorrazzare sulle onde con il windsurf o andare in barca a vela sono attività divertenti quando c'è vento. Ma occorre stare all'erta. «La brezza favorisce la disidratazione e quindi rende la pelle vulnerabile» spiega la dermatologa. «Il solare più adatto deve essere molto idratante e arricchito di vitamine. Inoltre, il vento rinfresca la pelle e non fa percepire il calore. Quindi la tentazione è quella di non spalmare la crema». Ci vuole invece un fattore di protezione alto e un prodotto ricco e resistente all'acqua da applicare ogni due ore.