

1 #SEAWATCH

2 In difesa dei transgender

3 Love &amp; Resistance

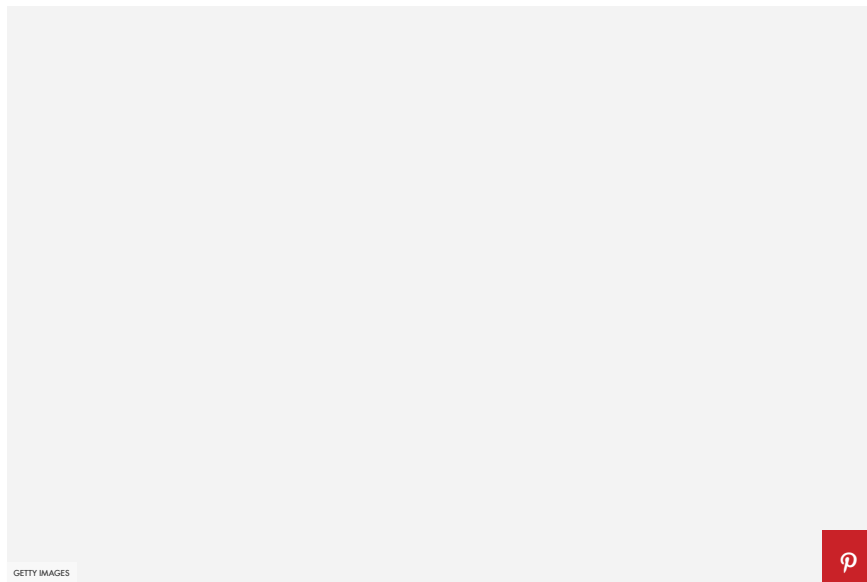
4 L'oroscopo della settimana

5 A walking protest

# Tintarella non ti temo! I 13 consigli definitivi per abbronzarsi bene e senza scottarsi sono qui

Mettiti alla prova con il nostro test e valuta il tuo livello di "consapevolezza solare", perché quando si tratta di quantità, modalità di applicazione ed efficacia di creme e filtri non si finisce mai di imparare

ELLE DI FRANCESCA PELUCCHI 30/06/2019



In materia di **esposizione solare** ci sono regole che conosciamo tutte: non prendere il sole nelle ore più calde, applicare la crema almeno 20 minuti prima di esporsi, mettere sempre il **doposole**. Ma siete sicure di sapere proprio tutto sull'abbronzatura? Per scoprirlo cimentatevi con il nostro **quiz**. E se non sapete le risposte, leggete quello che ci hanno raccontato i nostri esperti **Magda Belmontesi**, medico chirurgo specialista in **dermatologia**, e Leonardo Celleno, dermatologo e presidente di Aideco.

## 1 Come si capisce se abbiamo

## RELATED STORY



Lezione di etichetta

**applicato la giusta quantità di crema solare?**

«Servono due milligrammi per centimetro quadro di pelle, ma

siccome è difficile da definire nel pratico, si può utilizzare come unità di misura il cucchiaino da tè», spiega Leonardo Celleno. Sette cucchiaini, circa 35 ml di crema, potrebbero essere la giusta dose da spalmare su tutto il corpo: uno per viso e collo, uno per ogni braccio e gamba e due per il tronco. «Ma consiglio di abbondare pure a otto o nove cucchiaini: la quantità necessaria dipende dalla corporatura».

**2 Il sole di mezzogiorno ha gli stessi effetti a Cuba come in Versilia?**

«Nelle ore centrali, che sono le stesse ovunque – dalle 11 alle 15 circa – i raggi solari attraversano l'atmosfera perpendicolarmente, quindi sono più "corti" e più dannosi. Al mattino presto o nel tardo pomeriggio, invece, i raggi sono obliqui e fanno un percorso più lungo incontrando più strati di atmosfera. Seppur il sole sia più intenso all'Avana che sulle coste dell'Italia, è sempre bene non esporsi mai a mezzogiorno, a prescindere dalla latitudine».

**3 Si può applicare la crema un'unica volta al giorno?**

«Quando si sta al sole, le creme protettive vanno riapplicate almeno ogni tre ore», spiega [Magda Belmontesi](#). «Ma è vero che esiste una nuova generazione di solari "once a day", con formule che durano fino a dodici ore dall'applicazione e ottanta minuti in acqua».

**4 In montagna ci si scotta di più che al mare?**

«Innanzitutto, va considerato che in montagna lo spessore dell'atmosfera è più sottile: se si prende il sole a duemila metri di altezza, i raggi solari hanno duemila metri di atmosfera in meno da attraversare per indebolirsi», dice Celleno. «Ad alta quota, poi, le criticità per la pelle sono molteplici: bisogna stare attenti a dove ci si stende a prendere il sole perché pollini, resine, insetti e l'erba stessa possono determinare fitofotodermatiti, dermatiti da contatto con una sostanze vegetali che il calore può trasformare in qualcosa di dannoso, tossico o allergizzante».



UNFLASH

## 5 Tra una crema con Spf 30 e una con Spf 50 c'è tanta differenza?

Secondo i dati dell'American Academy of Dermatology, l'Spf 30 blocca il 97 per cento dei raggi Uvb, mentre l'Spf 50 ne blocca il 98 per cento. «Questi dati sono corretti, ma solo entro certe misure perché non tengono conto della risposta biologica di ognuno. Per cui, chi ha un fototipo chiaro o la pelle sensibile con tendenza reattiva, è sempre meglio che scelga un fattore di protezione molto alto. Tutti in realtà dovrebbero partire con un Spf 50 nei primi giorni di esposizione e di "maturazione" della melanina, per poi diminuirlo man mano che la pelle si scurisce. E ovviamente applicare un doposole per lenire i danni da fotoinvecchiamento».

## 6 I raggi solari da cui dobbiamo difenderci sono soltanto Uva e Uvb?

«I cosmetici che utilizziamo proteggono principalmente dai raggi ultravioletti Uva e Uvb, che sono in effetti i più dannosi. Lo fanno attraverso schermi fisici, come l'ossido di zinco, che fanno rimbalzare i raggi solari, schermandoli appunto, e filtri chimici che interagiscono con le radiazioni in modo che sulla pelle abbiano una potenza minore», precisa la dottoressa Belmontesi. «L'ideale è l'associazione dei due, ma da soli non sono sufficienti, perché la pelle viene danneggiata anche dagli infrarossi e dalla gamma di raggi di luce visibile, la cosiddetta luce blu. Contro questi raggi vengono impiegati principi attivi antiossidanti che collaborano a una protezione a più ampio spettro possibile».

## 7 Il make up ci difende dal sole?

Alcuni fondotinta hanno un fattore di protezione, ma, se non specificato, si rivolge solo agli Uvb. Quindi bisogna indossare sempre anche una protezione solare specifica per il viso che protegga anche dai raggi Uva.

## 8 I raggi solari passano dal finestrino?

Sebbene gli Uvb, responsabili delle scottature, non riescano a penetrare attraverso i vetri dell'aereo o dell'auto, quelli Uva invece sì. Quindi è sempre bene applicare una protezione anche in viaggio.

## 9 La crema solare può causare la comparsa di brufolotti?

«Solari dalle formule occlusive non esistono più», precisa Belmontesi. «Per chi ha la pelle grassa ci sono formule oil free, dry touch, addirittura effetto mat che non ungono e non sono comedogeniche. È il sole che può invece avere un'azione infiammatoria. In ogni caso bisogna diversificare i prodotti che si utilizzano sul viso e sul corpo perché hanno formulazioni diverse e peculiari. Le creme corpo, ad esempio, sono più ricche e di solito non hanno specifici attivi anti invecchiamento».

## 10 A quanti bagni resiste il solare waterproof?

L'efficacia dei prodotti water resistant è testata su due bagni da venti minuti ciascuno. I prodotti waterproof, invece, hanno un indice di protezione che dura fino a quattro bagni, sempre da venti minuti. «Questi solari vanno comunque riapplicati, perché con il passare del tempo il filtro perde efficacia», spiega la dermatologa. «E lo stesso principio vale per le creme resistenti al sudore e per

quelle “sand proof”, cioè anti-sabbia, che evitano l’effetto “panatura”».

---

**RELATED STORY**

20 idee che ti salvano l’abbronzatura

**11 Si possono ancora utilizzare i solari avanzati l’anno precedente?**

«Una volta aperti durano 6/12 mesi, lo dice il simbolo del

barattolo aperto che si trova sul retro delle confezioni, il Pao, che specifica quanti mesi il cosmetico rimane integro dopo essere entrato in contatto con l’aria», dice il cosmetologo. «Per conservarli al meglio comunque non vanno mai tenuti al sole, bensì nella borsa all’ombra. Tornati dalla spiaggia, invece, si possono mettere in frigorifero per prolungarne l’efficacia».

**12 Lo scrub può togliere l’abbronzatura?**

Esfoliare regolarmente la pelle la mantiene morbida ed elastica ma migliora anche la qualità dell’abbronzatura: eliminando lo strato più superficiale non solo si stendono meglio i prodotti solari, ma aiuta a ottenere un colorito più omogeneo e duraturo.

**13 Perché le unghie cambiano colore d’estate?**

Il sole ha una funzione “terapeutica” perché aiuta le unghie a rinforzarsi e a crescere meglio. Quello che invece può soffrire un po’ di più è lo smalto, compreso quello semi permanente. L’azione combinata di raggi UV, acqua salata e sabbia, può rovinare la lacca ma anche far virare il colore.

---

**RELATED STORY**

Come sopravvivere alle scottature solari

---

**RELATED STORY**

Abbronzatura perfetta = 0 macchie solari

---

ALTRI DA  
**CORPO**