

Foiano in piazza.it

Informazioni e dibattiti - il Blog di Foiano della Chiana

[HOME](#)

[Notizie](#)

[Registrati](#)

[0-18](#)

[Chi Siamo](#)

[Contatta](#)

[Invia NOTIZIA](#)

[Area Utenti](#)

[Gallery](#)

[Siti Amici](#)

[Adotta](#)



Oro Argento Brillanti Orologi
compro oro
 Valutazione anche a domicilio
 Foiano della Chiana Monte San Savino
 via della Resistenza, 28 via Aretina, 38
 Tel. 3931899749 - 3336537589

bpc
banca popolare di cortona
 fondata nel 1883

In.Fo Carnevale Storia Personaggi di Foiano Artigianato
 Giochi Lo Chef consiglia Consumatore L'esperto risponde

SCONTI FINO AL 70% TUTTO L'ANNO
VALDICHIANA OUTLET VILLAGE
 PROPRIETÀ GESTITA DA
Aberdeen
 GLOBAL ASSET MANAGEMENT

FoianoTurismo.it

Vignette in Piazza



Elenco telefonico Foiano della Chiana
 ricerca da:
 _ cognome/nome o nome azienda

 Invia
 _ numero telefonico

 Invia

©2013 **ilMeteo.it** il Meteo per il tuo sito web!

Foiano della Chiana

Martedì 9
 Mercoledì 10
 Giovedì 11
 Venerdì 12
 Sabato 13

orari

<http://oroscopo123.it>
 Oroscopo

Ariete Con una mossa

 vincente, potrete ribaltare a vostro favore una questione che in un primo momento vi vedeva svantaggiati. Avrete riflessi mentali rapidi e acuti, una
 Quanto sei fortunato?

Google Cerca

[Tutto sulla 474a Edizione del Carnevale di Foiano 2013](#)

Bellidea
 Articoli per la casa
 Bigiotteria, Borse
 Accessori Moda Cartoons
 Corso V. Emanuele, 36 Foiano della Chiana (AR)

L'IMPERATRICE

CLANIS
 La Toscana in Valdichiana

ACQUA & SAPONE
 Oltre la Convenienza
 Scopri le nostre offerte **Clicca QUI**

OSTERIA della Lodola
 INVITATA
 BIRRELLI TV - POSOLEONIA

1983 BYTE
 SOFTWARE HARDWARE INTERNET COMUNICAZIONE
 www.byte-elaborazioni.com
 BYTE elaborazioni s.r.l.
 Via Romana 129/131 - 52100 Arezzo
 Tel. +39 0575 904934 r.a. - Fax +39 0575 904935

Podere Ninfino CISTERNELLA
 Tel. 0575 648503 / 339 7146970
 www.cisternella.com
 info@cisternella.com

Associazione Valdichiana Pulita

VIEW NOTIZIA (00014183)

SHARE
'Pillole' da spiaggia
 (09-07-2013)

Curiosità

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.

Adatto alle carnagioni più chiare e delicate, protegge dalle scottature aumentando le naturali difese cutanee. Grazie al pratico erogatore Twist Spray, si stende in modo omogeneo anche nella zona del contorno occhi (Easy Sun, Emulsione Solare Spf 50 di Deborah Bioetyc, 200 ml, 17,30 euro)

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

VANNI
ARREDAMENTI

Via del Duca 10A
Foiano della Chiana AR
Tel. +39 0575 649053
Fax +39 0575 642592

VALORI
PER
ABITARE

PIZZA CALDA - BOSTICCEGGIA
pizza a metro

PULCINO NERO

chiuso la domenica

FOIANO DELLA CHIANA (AR)
P.zza G. AMBROSOLI (EX MOLINO) - T. 0575 080797

GUIDA TURISTICA

FOIANO DELLA CHIANA
Arezzo - Toscana - Italia

PER LA TUA
PUBBLICITÀ SU
QUESTO SPAZIO

CONTATTACI

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.

Fonte: Corriere della Sera

				
<Commenta>	<Espresso>	<Mi piace>	<Non mi piace>	<Stampa>



Il Graffio

Benz Patent
Motorwagen

Caldo e vene

'Pillole' da spiaggia

Aria condizionata

MATTUTINO

<Aggiungi ai tuoi preferiti> <Imposta come pagina iniziale> <Consiglia questo sito>



Associazione FOIANO IN PIAZZA - Foiano della Chiana (Arezzo) - CF: 92062420515 PI: 02026610515