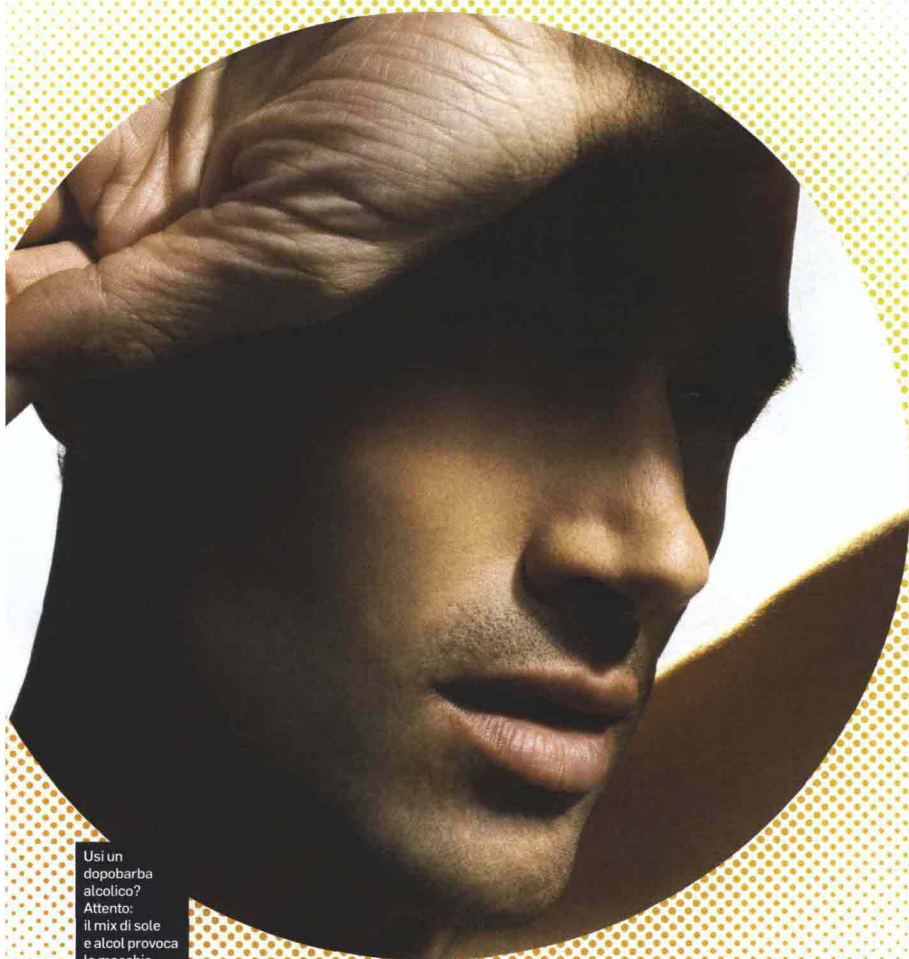


Salvati la pelle al mare

EVITA LE SCOTTATURE CON 6 PRODOTTI E 6 CONSIGLI DI AURORA BOCCUNI

NON SEI UN TIPO DA SPIAGGIA? Stai ugualmente attento a non bruciarti. «Se non usi la crema protettiva, anche solo per brevi intervalli di esposizione ai raggi, come quando fai una passeggiata sul lungomare o guidi l'auto nelle ore più calde, corri lo stesso il rischio di eritemi e scottature», avverte la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano. Che ti indica, punto per punto, come schermare le zone più esposte alle radiazioni solari.



Usi un dopobarba alcolico? Attento: il mix di sole e alcol provoca le macchie scure



MANI

Se indossi una camicia a maniche lunghe, le braccia sono coperte ma le mani restano esposte. Applica una crema protettiva con filtro solare almeno 20 minuti prima di uscire di casa (molte creme richiedono anche 30 minuti per "attivarsi").

Prova: Neutrogena Crema mani anti-età SPF 25 (75 ml, € 7,90)



OCCHI

Oltre a indossare occhiali da sole con i filtri UVA/UVB, assumi integratori che contengono luteina, una sostanza estratta dal cavolfiore, che attiva la melanina degli occhi. Comincia 10 giorni prima della vacanza e continua per tutto il soggiorno.

Prova: Shiseido Sun protection eye cream SPF 25 (15 ml, € 29,50)



LABBRA

Costituite da delicata mucosa, prive di ghiandole sebacee e strato corneo, si disidratano e si irritano molto facilmente. Applica uno stick apposito, con filtro UVA e agenti antiossidanti.

Prova: Blistex Ultra protector (4,25 g, € 5)



ORECCHIE

Come il naso, sono una zona sporgente del corpo e si possono scottare facilmente. Proteggile con un passaggio di stick solare alto, specialmente alle prime esposizioni.

Prova: Lancaster Sun Sport Stick Multi Protection SPF 30 (20 ml, € 33,10)



TESTA

Sei calvo o rasato? Basilare una protezione alta sul cuoio capelluto. Se invece hai i capelli, puoi optare per gel e oli con fattore di protezione bassi. Per tutti: meglio usare un cappellino, possibilmente in un tessuto anti-raggi.

Prova: Clarins Crème Solaire 50+ (75 ml, € 25)



TUTTO IL VISO

«Una goccia grande quanto un'unghia basta a proteggerti completamente», spiega la dottoressa Belmontesi. Ma attento: se ne usi meno, rischi che la crema sia oltre il 50% meno efficace.

Prova: Biotherm Lait Solaire SPF 30 UVA/UVB (75 ml, € 16)

4 dritte solari

Per una pelle liscia e ambrata

Un SPF alto è meglio di uno basso?

Dall'SPF (Fattore di Protezione Solare delle creme) 15 in su va bene tutto. Prima meglio usare un agente anti-età (vit. C attiva, acido ferulico, vit. E): aumenta fino a 8 volte la protezione.

Rimetto il filtro dopo un tuffo?

Sì, anche il water resistant non è del tutto resistente all'acqua. Riapplicato subito dopo essere uscito dall'acqua o se hai sudato molto. In media, ogni 2 ore.

Ci sono ingredienti più protettivi?

Cerca solari che contengano avobenzone, ecamsule (o Memoryl SX), cinnamato, biossido di titanio, ossido di zinco. Queste sostanze bloccano la maggior parte di raggi UVA e UVB.

Il solare dura più di un anno?

Specialmente le creme che contengono sostanze anti-ossidanti (come le vitamine), una volta aperte si ossidano e perdono efficacia in 6-12 mesi. Meglio conservarle al fresco.