

 Questo sito utilizza cookie per analisi, contenuti personalizzati e pubblicità. Continuando a navigare questo sito, accetti tale utilizzo. [Scopri di più](#)

Notizie Meteo Intrattenimento Sport Money **Lifestyle** Altro >

 lifestyle

cerca nel Web

## Solari: gli errori da evitare per il viso e le zone più fragili

 D La Repubblica | di Maria Maccari



È mai capitato di ritrovarvi con i piedi o l'incavo delle ascelle o le ginocchia o la punta delle orecchie scottate dal sole e di chiedervi perché, dato che avete scrupolosamente seguito tutte le buone norme di una corretta esposizione solare? A cominciare dall'utilizzo di un ottimo prodotto e, magari, con un indice di protezione elevatissimo? La spiegazione è una soltanto: non l'avete steso nel modo corretto, su ogni centimetro di viso e corpo e rinnovato l'applicazione ogni tot di ore, almeno tre. «Le creme solari per il viso che devono avere un Spf superiore a quello delle altre parti del corpo perché il viso è la parte del corpo più esposta al sole durante tutto l'anno e quella in cui il danneggiamento solare è più evidente», spiega con chiarezza il prof. Antonio Costanzo, Responsabile della Dermatologia di Humanitas e docente di Humanitas University. E questa frase introduce l'argomento: come proteggere adeguatamente anche le zone più fragili di viso e corpo?



### GLI ITALIANI E LA PROTEZIONE SOLARE

Il sole è un simbolo profondamente radicato nella cultura e nell'immaginario degli italiani, spesso sinonimo di bellezza e benessere a 360 gradi. Anche per questo motivo L'Oréal Italia ha lanciato la ricerca "Gli italiani e la protezione solare", secondo appuntamento dell'Osservatorio Beauty - studi e tendenze nell'ambito della cosmetica, realizzato in collaborazione con il dipartimento Consumer & Market Insight di L'Oréal. Il risultato è stato: "Se da una parte è forte il desiderio di godere degli effetti positivi del sole, dall'altra assistiamo ad un incremento della sensibilità e dell'interesse nei confronti delle sue potenziali minacce: in primis sulla pelle (scottature, invecchiamento precoce) ma anche, più in generale, sulla propria salute (colpi di calore, cancro alla pelle, problemi alla vista)". Solari: texture facili per ottimizzare i risultati che comporta un approccio rinnovato delle donne Italiane nei confronti dell'abbronzatura, guidato dalla ricerca di un colorito ambrato che risulti comunque naturale e capace di valorizzare la salute della pelle, sostiene L'Oréal: "Quasi la metà delle donne italiane utilizza prodotti per la cura del viso (45%) e del corpo (52%) contenenti SPF, il 36% sceglie prodotti di make up contenenti fattori di protezione". Dunque l'82 per cento delle donne e il 66 per cento degli uomini utilizza protezioni solari e non solo in vacanza, che comunque rimane il momento principale di acquisto, ma durante tutto

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

l'anno, con una predilezione per filtri in grado di proteggere contemporaneamente viso e corpo (88 per cento). In particolare, sempre l'Osservatorio Oréal registra un utilizzo significativo di protezioni specifiche per la pelle del viso anche in montagna (50 per cento) e in città (45 per cento). I solari diventano quindi prodotti che devono essere sempre a portata di mano. Un cambiamento nelle abitudini sottolineato da un interesse crescente per formati da viaggio, scelti nell'ultimo anno da 1 italiano su 4 per la loro praticità.

## LE ZONE PIÙ A RISCHIO

Ma quali sono le parti del corpo e del viso più a rischio? Gli esperti avvertono: viso (57 per cento), spalle (37 per cento), soprattutto scapole, nuca e dorsali superiori. Zona fragile per eccellenza e sottoposta a notevole stress ossidativo anche il décolleté, che riguarda soprattutto le donne, per il 29 per cento e la parte superiore dell'addome per gli uomini; infine le gambe (11 per cento), in particolare l'interno coscia, il dorso dei piedi e, aggiungiamo noi, delle mani e le ginocchia. Oltre a punta delle orecchie, cuoio capelluto se portate la riga e incavo delle ascelle. Archiviata la fretta, cosa altro conduce a scottature ed eritemi nelle suddette zone? Errori spesso banali, come stendere il solare con trascuratezza, lasciando scoperti alcuni centimetri di pelle, ad esempio la parte coperta dai lacci del costume, una vera trappola! Oppure applicare la protezione una volta sola e poi dimenticarsi di riapplicarla per tutto il giorno, soprattutto se non ci si è bagnati. O pensare che se ci sono nuvole in cielo allora si possa farne a meno. O utilizzarne una dell'anno prima (male non fa, ma l'efficacia è ridotta e quasi annullata).



## GLI ERRORI PIÙ COMUNI DA EVITARE

Come ovviare? Prestando più attenzione e pensando che gli errori di oggi si pagheranno con tanto di interessi in futuro (pelle che perde tonicità, rughe e macchie sono sempre in agguato!). Ecco dunque un breve decalogo di come comportarsi quando si ha a che fare con una protezione solare:

- 1. Stendetela possibilmente quando non indossate abiti**, eviterete lo slalom tra lacci e laccetti e zone che anche se rimarranno coperte comunque verranno colpite dai raggi solari, proprio quelle più facili a scottarsi perché più delicate.
- 2. Non dimenticate zone solitamente trascurate:** ascelle, dorso di mani e piedi, lobi e punta delle orecchie.
- 3. Attenti alle ginocchia**, soprattutto se trascorrete molto tempo distesi o seduti. Se ci fate caso, si abbronzano più del resto delle gambe, questo perché il sole le colpisce prima. Proteggetele dunque con una protezione più elevata. Stesso discorso per la parte posteriore, soprattutto se state molto in piedi.
- 4. Mai dimenticare la testa:** utilizzate un prodotto solare specifico per capelli che proteggerà anche la riga sulla testa, se la portate. Meglio ancora sarebbe indossare un cappello o un foulard.
- Attenzione alle **zone più fragili del viso, come le palpebre e il contorno di occhi e labbra**. Esistono degli stick specifici per zone fragili dotati di filtri e con ingredienti particolarmente emollienti e idratanti come il burro di karité. Passatele anche sul dorso delle mani che, se potete, non lavate subito dopo aver passato il solare.
- 6. Occhio ai tatuaggi.** Se li avete, proteggeteli adeguatamente con prodotti specifici che lascino inalterato il colore evitando che sbiadisca e anzi, ravvivandolo.
- 7. Ricordatevi di applicare il solare ogni 3 ore**, che facciate o meno il bagno, anche se siete stati sotto l'ombrellone a dormire. A tal proposito, molte aziende, tra le quali Vichy, Shiseido e Biotherm, hanno messo a punto formule in grado di riattivarsi a contatto con l'acqua e il sudore. Il che vi concede un lasso di tempo maggiore tra una stesura e l'altra, ma non il dimenticarsene.
- Infine, **non fatevi ingannare dal tempo nuvoloso:** i raggi passano attraverso le nuvole e colpiscono più violentemente quando meno ce lo aspettiamo e quando pensiamo di essere più al sicuro, anche sotto l'ombrellone.



## I CONSIGLI DELL'ESPERTO

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Cosa consiglia, invece, l'esperto per affrontare il sole in tutta sicurezza? Il principale accorgimento è quello di idratare abbondantemente la pelle, in superficie con creme o altri prodotti protettivi e, dall'interno, bevendo da 1,5 a 2 litri di acqua. Afferma la dottoressa [Magda Belmontesi](#), dermatologa: «Tanto più se ci esponiamo per la prima volta al sole è importante idratare la pelle con creme lenitive e decongestionanti che abbiano anche un'azione ricostituente. Ma è molto importante anche l'idratazione interna che avviene principalmente attraverso l'acqua. I sali minerali, infatti, sono idratanti, antiossidanti e aiutano a livello di metabolismo l'energia cellulare. Sodio, magnesio e potassio sono tra le fonti principali di energia per la pelle ma anche per tutto il nostro corpo. Reintegrarli è fondamentale tanto più se pensiamo che, già in condizioni normali, perdiamo 600 cc di acqua ogni giorno».

**ALTRO SU MSN:**

**Sotto questo sole... #UnlimitedSummer! (Mediaset)**

[Vai alla Home page MSN](#)

**ALTRO DA D LA REPUBBLICA**



[Niente vacanza di coppia? Prova il soggiorno a ore in città con i day-break hotel](#)

**D.**

[D La Repubblica](#)



[Moda sostenibile: il primo passo è la progettazione](#)

**D.**

[D La Repubblica](#)



[Quella passione di Meghan Markle per le scarpe italiane...](#)

**D.**

[D La Repubblica](#)



D La Repubblica

[Vai al sito di D La Repubblica](#)

[Notizie](#) [Meteo](#) [Intrattenimento](#) [Sport](#) [Money](#) **[Lifestyle](#)** [Benessere](#) [Video](#) [Cucina](#) [Oroscopo](#) [Motori](#) [Tecnologia](#) [Incontri](#)