



Home | Beauty | Corpo | Latte, crema, olio: ecco i solari adatti a te

## Latte, crema, olio: ecco i solari adatti a te

Prendi il meglio dal sole. Scegli la texture ideale per te e il tuo stile di vita. Aiuta a proteggerti e a goderti l'estate. E ad avere un'abbronzatura perfetta

f 34 CONNECT | TWEET | GOOGLE+ | PINTEREST | EMAIL | 0 COMMENTS

di Laura D'Orsi



### LEGGI ANCHE

- Pelle: i trattamenti alle ciliegie
- Fanghi anticellulite, 7 buoni motivi per riscoprirli
- Bellezza: i segreti delle donne brasiliane
- Latte, crema, olio: ecco i solari adatti a te



#### >L'importanza della sensorialità

Un sondaggio di Skineco, associazione internazionale di ecodermatologia, ha rilevato che più dell'80% delle donne è attenta alla piacevolezza del prodotto solare: deve avere la consistenza giusta e lasciare la pelle vellutata.

#### >Il fattore di protezione non basta

Ma non è solo una questione estetica: perché un solare funzioni davvero, devi applicarlo bene e spesso. Se la texture è piacevole sulla pelle, sarai portata a spalmarlo con costanza, nelle giuste quantità. Proteggendoti così in modo adeguato.

#### >Valuta con attenzione il tuo solare

«La texture però deve essere scelta anche in base al tipo di pelle, al clima e al luogo in cui si prende il sole», osserva la dermatologa **Magda Belmontesi**. Per fortuna oggi le aziende cosmetiche mettono a disposizione diverse formulazioni. Ecco una **mini-guida per trovare quella su misura per te**.



Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda

(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI

**Medicina Dolce**  
Dott. Emilio Minelli

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già



## DIFENDITI DA DENTRO CON GLI INTEGRATORI

>Prendere un integratore è una buona idea non solo per rendere l'abbronzatura più intensa e dorata, ma soprattutto per aumentare le difese della pelle. Sono prodotti che contengono un mix di antiossidanti capaci di agire in sinergia tra loro: tra questi acido lipoico, luteina, L-tirosina, betacarotene, vitamine A, C, E, coenzima Q10 e polifenoli. Stimolano la produzione di melanina e proteggono le cellule dall'azione dei radicali liberi prodotti dai raggi Uv.

>C'è poi **una nuova generazione di integratori**. «Agiscono rinforzando le cellule di Langerhans, il sistema immunitario della pelle», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa. «I più efficaci contengono polypodium leucotomos, derivato da una felce dell'America centrale. Secondo recentissimi studi, questo fitoestratto è in grado di offrire, da solo, una protezione Spf pari a 3. Funzionano bene anche gli integratori a base di probiotici, come il lactobacillus johnsonii». Vanno presi tutti i giorni, da 3-4 settimane prima dell'esposizione e per tutta la vacanza.

### L'integratore a doppia azione

Betacarotene, L-tirosina, vitamine, acido pantotenico aiutano la formazione della melanina e proteggono la pelle. In più c'è estratto di colesu, che contribuisce all'equilibrio del peso corporeo. SlimBronzeMech®, 30 stick, 39 €. Nei Centri Intisanoreica ed estetici.



## IL LATTE

**si spalma e si assorbe facilmente: ok per il viso e per tutto il corpo**

### >Quando è indicato

È un'emulsione fluida molto leggera in cui prevale la componente acquosa. Si stende con facilità ed è adatto per tutto il corpo, viso compreso. Idrata intensamente ed è consigliato soprattutto a chi ha la pelle normale o secca. Le formulazioni più nuove sono anti-sabbia, evitano cioè che i granellini si appiccichino alla pelle.

«Inoltre, grazie alle più recenti tecnologie, anche nelle consistenze light sono presenti i filtri UvA, che assicurano il 30-50% di protezione da queste radiazioni, principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo », spiega la dottoressa [Magda Belmontesi](#).

### >Il punto debole

Ha una minore resistenza rispetto alla crema perché contiene meno grassi: se sudi o ti tuffi, devi ripetere più spesso l'applicazione. Fai lo stesso se il clima è ventoso, perché la pelle tende a disidratarsi.

### >Per ottenere il massimo

Devi spalmarne una buona quantità. Per il corpo ne occorrono 2 mg per centimetro quadrato di pelle, in pratica 6-8 cucchiaini di tè. A fine giornata, dopo aver fatto la doccia, controlla la pelle, soprattutto nelle zone dove è naturalmente più secca, come sulle gambe. Se noti che si desquama o è avvizzita, vuol dire che hai bisogno di una texture più ricca.

### Il latte arricchito con olio di argan

Con la sua formula ultramorbida, il Latte Solare Idratante Viso all'olio di argan Spf 30 di Leocrema è adatto anche alle pelli delicate. Il formato tascabile ti permette di averlo sempre con te. 75 ml, 9,70 €. Nei super.





## LA CREMA

**per la consistenza ricca è adatta come antiage e per la pelle secca**

### >Quando è indicata

Rispetto al latte è più corposa e un po' più difficile da spalmare perché la componente acquosa è ridotta. «Però ha una maggiore aderenza e per questo è indicata per le zone delicate, come viso, collo e décolleté», spiega la dermatologa. Inoltre, è perfetta per le pelli molto secche o sensibili e per i climi asciutti, come l'alta montagna. Spesso la texture cremosa viene utilizzata nei solari anti-age, anti-macchia o per proteggere la pelle dei bambini. Ci sono nuove formulazioni adatte anche alla cute grassa e mista.

### >Il punto debole

Non è l'ideale se non sopporti di "sentire" un prodotto addosso, perché contiene una maggiore percentuale di lipidi. Nei climi umidi tende a rendere più difficile la traspirazione, facendoti sudare.

### >Per ottenere il massimo

La crema solare, quando è particolarmente ricca, può lasciare una leggera patina bianca sulla pelle, dovuta alla presenza di filtri chimici come il biossido di titanio e l'ossido di zinco, che riflettono i raggi UV. Mettila alla prova così: applicane un po' sul dorso di una mano e spalmala facendo cinque giri con il palmo dell'altra. Poi osserva l'effetto: se la crema risulta impercettibile, la texture è quella giusta.

### La crema con acqua termale

È stata studiata per le pelli grasse e delicate la linea di solari Cleanance di Avène. Contiene acqua termale Avène, lenitiva, filtri fotostabili e resistenti all'acqua e monolaurina, un sebo-regolatore. Disponibile con Spf 30 e 50+, 50 ml, 19 €. In farmacia.



## L'OLIO

**non idrata la cute, ma aiuta a ottenere un'abbronzatura dorata e intensa**

### >Quando è indicato

Si usa per il corpo e rende la pelle lucida e setosa, grazie alle nuove formulazioni dry che ammorbidiscono senza ungere troppo. «Alcuni prodotti di ultima generazione, inoltre, contengono un Spf alto, fino a 30, e possono essere usati anche da chi ha una carnagione più chiara», aggiunge la dottoressa Belmontesi. L'olio, poi, crea un film protettivo ed emolliente: è perfetto se prendi il sole sugli scogli, così difendi meglio la pelle dalla salsedine.

### >Il punto debole

A differenza di quanto si crede, gli oli non idratano molto la pelle, perché prevale la componente grassa. Il segreto per renderli più "dissetanti" è applicarli sulla cute leggermente umida. Nei climi afosi, inoltre, l'olio non dà il meglio di sé: tende a essere occlusivo facendo surriscaldare la pelle e causando eritemi e arrossamenti.

### >Per ottenere il massimo

Dopo aver applicato l'olio, per esempio sulle gambe, aspetta due minuti, poi tampona la pelle con una velina. Se non c'è traccia di unto, vuol dire che la texture è leggera e si assorbe rapidamente. Fai attenzione: alcuni oli sono esaltatori di abbronzatura. Vuol dire che contengono sostanze naturali, come il mallo di noce, che rendono la pelle più ambrata ma non hanno filtri Uv. Usali solo se sei già molto abbronzata e non nelle ore più calde. In questo caso, metti sempre un prodotto con Spf.

### L'olio con filtri chimici fotostabili

Indicato per la pelle che al sole si abbronzava rapidamente, favorisce un'abbronzatura intensa e uniforme. La formulazione, con ingredienti resistenti all'acqua, non unge e contiene filtri chimici fotostabili che contrastano le radiazioni UV. Olio protettivo spray Immuno Elios di Morgan Pharma, Spf 20, 200 ml. In farmacia.



## IL BURRO

**perfetto per le zone più esposte e delicate, si abbina agli altri solari**

### >Quando è indicato

Corposo e molto resistente, perché formulato con grassi e cere spesso di origine naturale, il burro ha un filtro elevato che scherma i raggi in modo efficace. È adatto per zone limitate, delicate e a rischio scottature, specie nei primi giorni di esposizione: labbra, naso, contorno occhi, zigomi. «Inoltre, è indispensabile per proteggere nei, macchie, tatuaggi e cicatrici recenti che con l'esposizione al sole possono scurirsi», osserva l'esperta. Non solo: è water resistant, rimane dopo il bagno e se sudi molto.

### >Il punto debole

Alcune formulazioni possono lasciare una patina bianca. La pelle deve essere asciutta, altrimenti scivola sulla superficie. Lo stick, proprio per la presenza di molti lipidi, con il caldo tende a "sciogliersi": conservalo all'ombra, meglio ancora se dentro la borsa-frigo.

### >Per ottenere il massimo

20-30 minuti prima di esporti al sole applica una crema solare. Poi, quando sei in spiaggia, aggiungi lo stick sui punti critici. E rimettilo ogni due ore, per mantenere intatta la protezione.

### Lo stick per le zone delicate

Ha una consistenza perfetta per proteggere efficacemente contorno occhi, labbra e naso, ma è ok anche se hai cicatrici o tatuaggi. Senza parabeni, alcol, oli minerali e coloranti. Biopoint Solaire Body - Stick Solare Spf 50+, 9 ml, 11,50 €. In profumeria.





## LA MOUSSE

**ultralight, lascia la pelle setosa, ma va applicata nelle giuste quantità**

### >Quando è indicata

È la texture più delicata. Morbida e soffice grazie alla presenza di aria incorporata all'emulsione, è facile da spalmare e si assorbe facilmente. Non lascia la pelle appiccicosa e quindi è perfetta per chi cerca una sensazione "asciutta", per chi ha la pelle sensibile e vuole trattarla con dolcezza. La formula in mousse è ideale anche per proteggere i bambini, che non amano essere spalmati di crema. Oggi puoi trovare prodotti con filtri solari molto alti e anche water resistant, così i piccoli possono entrare e uscire dall'acqua senza problemi. Gli schermi fisici contenuti sono finemente micronizzati e risultano invisibili.

### >Il punto debole

La sua consistenza "ariosa" può trarre in inganno sulla quantità di prodotto da utilizzare. Una noce di mousse non corrisponde a una di latte. Per proteggere la stessa superficie devi considerare almeno il doppio di prodotto. Se ne metti poco, l'Spf dimezza: un fattore 30 può diventare 15 o addirittura 10.

### >Per ottenere il massimo

La texture morbida della mousse è ideale anche per il viso, perché lascia la pelle setosa senza appesantirla. «Prima di applicarla, stendi un siero alla vitamina E. Otterrai così una protezione ancora più completa, da usare non solo al mare ma anche in città», consiglia **Magda Belmontesi**.

### La mousse effetto fresh

Grazie a una tecnologia innovativa, la Mousse Solare Rinfrescante di Piz Buin® Protect&Cool regala un'immediata sensazione "ghiaccio". La texture è ultraleggera e si assorbe al volo. Con Spf 15 (200 ml, 19,40 €) o 30 (200 ml, 22,40 €). In profumeria.



## LO SPRAY

**arriva anche nei punti più difficili senza lasciare tracce fastidiose**

### >Quando è indicato

Ultra-leggero, lo spray è la soluzione perfetta per chi non ama spalmarsi e vuole sentire la pelle asciutta. La vaporizzazione permette di raggiungere le zone più difficili, come il centro della schiena. Usalo anche se ami tuffarti spesso: così ti basta tamponare la pelle, spruzzare il prodotto e sei di nuovo protetta. «Alcune formule sono studiate per essere applicate anche sull'epidermide bagnata. Hanno una consistenza liquida e trasparente, ma la micronizzazione finissima consente al prodotto di fissarsi sulla cute evitando che si formino strisce bianche», aggiunge la dottoressa [Magda Belmontesi](#).

### >Il punto debole

La nebulizzazione può essere poco precisa. Se hai bisogno di un'applicazione in una zona definita, rischi di non coprirla in modo efficace: usa il palmo per spalmare il prodotto.

### >Per ottenere il massimo

Se sai di non poter contare su qualcuno che ti aiuti nell'applicazione, scegli una confezione che ti consenta di spruzzare a 360 gradi: così raggiungi più facilmente tutte le parti del corpo e la protezione è più sicura. Controlla poi controlla la vaporizzazione che deve essere formata da micro gocce. Solo così la copertura della pelle è più uniforme e precisa.

### L'emulsione spray tutta naturale

Priva di sostanze Ogm, nanomateriali, parabeni e petrolati, l'Emulsione spray Verattiva Sole di Specchiasol protegge da raggi Uv, dai raggi infrarossi e dai radicali liberi. In flaconi da 200 ml, la trovi con Spf 15 (20 €), 30 (22,50 €), o 50 (23 €). In farmacia.