

BELLEZZA

È importante conoscere  
il proprio fototipo. Per  
trattare adeguatamente  
la pelle anche e  
soprattutto...

*sotto il*  
**SOLE**



**P**rima di esporsi al sole, conoscerne pericoli e vantaggi e sapere quali precauzioni adottare aiuta a individuare la protezione giusta per abbronzarsi in sicurezza. «Sotto i suoi raggi è d'obbligo essere prudenti. Ma senza eccessivi allarmismi» spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico e specialista in Idrologia Medica. «Perché il sole diventa nocivo solo se ci esponiamo troppo, nelle ore sbagliate e senza alcuna cautela. Se si adottano semplici regole di prevenzione, invece, ha effetti benefici per la salute, per l'umore e per la pelle. Regala un bel colorito che dà un'aria sana e aiuta a stare bene. Recenti studi, infatti, hanno confermato che c'è una correlazione fra luce e psiche: i raggi solari, specie di mattina, funzionano come un valido antidepressivo naturale perché agiscono positivamente sui neurotrasmettitori, sostanze che regolano l'umore. Non solo. Al mattino, il sole abbronzato non scotta, contribuisce ad aumentare le difese immunitarie e stimola l'organismo a produrre vitamina D, che fissa il calcio nelle ossa, rafforzandole».

## formule antiossidanti

Per potenziare la fotoprotezione è necessario scegliere formule arricchite di sostanze antiossidanti che contrastano i radicali liberi, la cui produzione sale vertiginosamente a causa degli UV. Per prevenire i danni da

photoaging è inoltre consigliabile dare la preferenza a prodotti che contengono anche principi attivi ad azione anti età, lenitivi e idratanti, in modo da permettere all'epidermide di mantenersi morbida, fresca ed elastica.

## quale scegliere

La scelta del fattore di protezione per una abbronzatura sana e dorata dipende da alcune variabili importanti: **il tipo di esposizione, le condizioni meteo, la stagione, il luogo** (latitudine e altitudine) ma soprattutto dal **fototipo cutaneo**, cioè dall'insieme di caratteristiche - colore di occhi, capelli e

carnagione - che influenzano la risposta della pelle al sole. **Conoscere il proprio fototipo** legato comunque al grado di sensibilità ai raggi solari e alle loro azioni aggressive, **è importante per la salute** e per la qualità dell'abbronzatura.

## SOLARI su misura

Conquistare un colorito sano vuol dire proteggere la pelle correttamente, affidandosi a **prodotti solari dotati di filtri chimici e schermi fisici specifici per UVA e UVB**, al fine di garantire una protezione efficace contro tutte le radiazioni. Oltre al fattore di protezione (SPF) dobbiamo **controllare l'etichetta**. Il solare deve essere in grado di contrastare i raggi UVB, che possono causare macchie scure, scottature, eritemi e rughe. Ma è **essenziale che protegga anche dagli UVA, principali responsabili dell'invecchiamento precoce** della pelle perché, penetrando in profondità, raggiungono il derma e alterano le fibre elastiche, favorendo così la perdita di tono cutaneo e la formazione di rughe. Solo l'uso di solari adeguati evita quindi arrossamenti ed eritemi, previene photoaging e macchie, e preserva dal rischio di danni, anche gravi, alla pelle.

