

Abbronzatura? Questione di fototipo

scritto da fmadmin | Aprile 27, 2016



Nella bella stagione diventa normale passare più tempo all'aria aperta, anche nella speranza di godere del primo sole dopo le nuvole e il freddo dell'inverno, ci togliamo di dosso il freddo, i maglioni pesanti, sciarpe e cappelli e abbracciamo a pieno il tepore del sole primaverile con vestiti più leggeri e pelle più in vista! Troppo spesso non ci pensiamo ma è ora è il momento per preparare la pelle al sole: non solo per l'esposizione ai primi raggi solari ma anche in attesa della stagione estiva (che non è più così lontana).

Tutto questo per evitare alla cute i "traumi" che derivano da un'esposizione ai raggi solari effettuata con leggerezza e senza la corretta protezione. Eritemi e scottature rovinano la pelle e le impediscono non solo di avere una corretta rigenerazione ma anche di assorbire correttamente i raggi

solari sempre più diretti e caldi e quindi di avere un'abbronzatura più bella e duratura! Ricordiamo inoltre che una sbagliata esposizione solare aumenta di moltissimo il rischio di sviluppare un melanoma della pelle! La pelle, come tutti gli organi, ha memoria! Il fastidio di una scottatura dovuta a un'esposizione scorretta dura 2-3 giorni ma la pelle metabolizza il trauma anche molto tempo più tardi. Una prova? I nei che si formano di anno in anno!

È inoltre importante prendere il sole in maniera adeguata perché l'esposizione alla luce gioca un ruolo fondamentale anche per la nostra salute: aiuta la sintesi della vitamina D, lenisce i dolori muscolari e migliora l'umore, facendoci sentire meglio. Vediamo quindi come possiamo fare per preparare la pelle al sole nel modo più efficace.

Per preparare la pelle al sole nel modo migliore possiamo scegliere diverse soluzioni: al livello, per così dire, "esterno" la nostra pelle per essere pronta all'esposizione ai raggi solari deve essere purificata e nutrita nel modo più dolce e corretto.

Prima però di cominciare a fare qualcosa è ancora più importante non trascurare uno step fondamentale: il Fototipo!

Comprendere a quale fototipo apparteniamo è la prima informazione che ci permette di comprendere in che modo la nostra pelle reagisce allo stimolo della luce solare.

Come ci abbronziamo e in quanto tempo, il colore della nostra pelle e le nostre origini etniche sono informazioni che catalogano la nostra pelle in uno spettro di 7 fototipi (da 0 che è tendenzialmente la pelle albina, al 6 che rappresenta le pelli principalmente africane).

Questa informazione influenza ogni altro aspetto legato all'esposizione solare e quindi alla nostra salute: tempi di esposizione, grado di protezione necessaria per non rovinare la pelle e non incorrere in rischiose patologie, come

prendersene cura prima e dopo aver preso il sole!

L'esfoliazione con uno scrub dolce per eliminare gli strati di pelle morta e l'idratazione della pelle di tutto il corpo è l'inizio di un percorso che permette alla pelle di ricevere correttamente lo stimolo della luce solare.

Una volta preparata la pelle vi diamo un consiglio su come prendere in maniera corretta la nostra tintarella!

Esporsi al sole con tempi ridotti nei primi giorni, aumentando gradualmente.

Utilizzare protezioni più alte in base al proprio fototipo per le prime esposizioni

Per chi ha avuto eritemi proteggere le zone colpite SEMPRE con SPF 50+

Controllare che la crema solare scelta in base al fototipo abbia i filtri FOTOSTABILI

Non utilizzare creme solari dell'anno precedente. I filtri possono essere alterati e non proteggerci abbastanza

Preparare la pelle all'esposizione solare con esfolianti delicati da fare 1 volta a settimana e nutrire la pelle tutti i giorni! Avrete un'abbronzatura più intensa e duratura ed eviterete fastidiose macchie cutanee

Evitare di esporsi negli orari sconsigliati (soprattutto le ore centrali della giornata)

Una progressiva abbronzatura fa sì che la tua pelle sviluppi piano piano la sua melanina e si abbronzì senza traumi. Questa sarà la naturale protezione della pelle dall'effetto dei raggi solari! Insomma... Abbronzatura sì... ma ad OGNUNO LA SUA! E quest'anno se acquisti 2 o 3 solari da noi, in omaggio avrai il bracciale che ti indica se stai prendendo il sole in modo corretto o meno!

Fulvia Giorgi