

Abbronzatura senza rischi

scritto da fmadmin | Luglio 18, 2016



Pensate di sapere veramente tutto sull'abbronzatura e le creme solari? Ecco qualche delucidazione e consigli pratici.

Perché e da cosa bisogna proteggersi?

I raggi Ultra Violetti (UV) si dividono in:

- **UVA per il 95%** – Raggiungono gli strati più profondi della pelle, influiscono sul foto invecchiamento della pelle
- **UVB per il 5%** e rimangono più superficiali, provocano le bruciature e gli arrossamenti

Entrambi comunque sono la principale causa dei tumori alla pelle e dei melanomi

Come proteggersi?

Chiedere sempre un **consiglio alla propria estetista di fiducia**

per conoscere il **proprio fototipo** e **usare prodotti solari fotostabili** e non assorbibili. Un'altra cosa da tenere conto è la **riduzione del tempo di esposizione**.

Quali fattori devo tenere presente per scegliere il mio solare?

A) FOTOTIPO

1. Pelle chiara, capelli rossi, si scotta sempre, non si abbronzava mai, efelidi molto numerose. – Tempo massimo di esposizione al sole prima di scottarsi (senza protezione): dai 5 ai 10 min
2. Si scottano facilmente si abbronzano molto difficilmente. – Tempo massimo di esposizione al sole prima di scottarsi (senza protezione): dai 10 ai 20 min
3. Possibile scottature, si abbronzano difficilmente. – Tempo massimo di esposizione al sole prima di scottarsi (senza protezione): dai 20 ai 30 min
4. Si scottano raramente, si abbronzano facilmente. – Tempo massimo di esposizione al sole prima di scottarsi (senza protezione): dai 30 ai 45 min

B) LIVELLO DI ABBRONZATURA DI PARTENZA

C) ORA DEL GIORNO

D) ALTITUDINE E LATITUDINE

E) FATTORI DI PROTEZIONE SOLARE

- 50+ MOLTO ALTA
- 50-30 ALTA
- 25-20 – 15 MEDIA
- 10-6 BASSA (non idonea per la protezione della pelle)

8 consigli per evitare brutti souvenir dell'estate.

1. Un'esposizione eccessiva è pericolosa per la salute.
2. Scegliere sempre i solari in base alla propria pelle e al luogo dove si prende il sole. Prestare maggiore

attenzione alle radiazioni solari quando si è vicini ad acqua, neve o sabbia

3. Non esporsi al sole tutto il giorno
4. Evitare le ore più calde e ricordarsi che ombrelloni, alberi e nuvole non proteggono completamente dal sole
5. Particolare attenzione ai bambini, evitare di far prendere il sole direttamente a neonati o bambini molto piccoli
6. Applicare il solare più volte nella giornata (circa ogni 2 ore, e subito dopo bagni o doccie)
7. Proteggere la pelle anche durante il bagno al mare o in piscina
8. Utilizzare creme che proteggono da uva e uvb con filtri fotostabili e non assorbibili