

10 regole

per un weekend di sole

Appena spuntano i primi raggi scattano le uscite all'aria aperta e la voglia di vedersi colorite, ma un intero fine settimana sotto gli Uv senza difese può lasciare il brutto ricordo di una scottatura se non si seguono alcune precauzioni. A ricordarle è un noto dermatologo, il professor Antonino Di Pietro

1 esporsi sempre con la protezione

Il solare è uno schermo protettivo che filtra i raggi Uva e Uvb, limitando il rischio di scottature e danni profondi alla pelle e all'intero organismo. Per questo va usato in spiaggia, ma anche quando si passeggia in montagna, si pedala, si gioca a tennis o si legge in giardino. La scelta del fattore protettivo, alto, medio o basso, dipende da molte variabili: ▶ il fenotipo, cioè il colore di pelle e capelli, e il fototipo, cioè la risposta della cute al sole ▶ le condizioni di esposizione: diverso è stare un'ora al parco in città o passare una giornata al mare ▶ l'età: i giovani fino a 15 anni e gli anziani devono usare protezioni elevate, indistintamente dal fototipo ▶ servono protezioni alte per le prime esposizioni: la melanina inizia a formarsi dopo 48-72 ore e in questo arco di tempo la pelle è ad alto rischio.

2 niente alibi con i fattori altissimi

Vietato pensare che, superprotetti con uno schermo 50+, si possa stare al sole quanto si vuole ▶ Si è più al sicuro con una protezione media, usata tanto e rimessa di frequente ▶ Il consiglio: scegliere una protezione 30 e impostare un promemoria sul cellulare per rimetterla dopo un'ora e ogni volta che ci si bagna.

3 non esporsi mai nelle ore centrali

Tra le 11 e le 16 si concentra il 50% delle emissioni totali di raggi Uvb. Meglio, quindi, evitare queste ore e stare al sole di prima mattina oppure nel tardo pomeriggio.



4 procedere per gradi

Rimane un'intera giornata sotto il sole dopo un inverno al chiuso è un insulto per la cute, che ha bisogno di tempo per abituarsi ai raggi ▶ Le esposizioni devono essere gradualità: 10 minuti il primo giorno, 30 il secondo, massimo 45 se si resta al mare per tre giorni. Diverso il discorso se si è già abbronzate. Il tempo sotto il sole può essere più lungo ▶ L'abbronzatura superficiale dei primi giorni stimolata da un eccesso di sole è dovuta alla riserva di melanina ed è destinata a sparire rapidamente. Solo dopo una settimana di esposizione graduale si forma l'abbronzatura che resiste.

5 applicare il prodotto prima di uscire

Va messo 30 minuti prima di uscire di casa per dar modo ai fattori protettivi di legarsi alle proteine della pelle, processo che richiede 20 minuti ▶ Attenzione a non massaggiare il solare, che deve fare da schermo superficiale, e a non stenderci nient'altro. Meglio mettere la crema prima del costume ▶ Bando alla parsimonia: servono almeno 36 g di prodotto, quanto ne sta nel palmo della mano, per proteggere il décolleté. Regolatevi di conseguenza.



6 non farsi ingannare dal cielo nuvoloso

I raggi Uv filtrano attraverso le nuvole. Non solo: all'ombra arriva il 70% dei raggi ▶ Motivo per cui il solare va messo sempre, anche se il tempo non è bellissimo o si resta sotto l'ombrellone ▶ Le protezioni vanno aumentate in prossimità o dentro all'acqua, se ci si sdraia sulla sabbia oppure se si sta sulla neve, superfici che riflettono e potenziano gli effetti dell'irraggiamento solare.

7 non usare le creme dell'anno precedente

Una volta aperti, i solari hanno una durata che varia dai 9 ai 12 mesi: poi perdono la loro efficacia e non proteggono più ► Se in più sono stati al sole oppure sono rimasti esposti all'aria, il tempo di efficacia si riduce ulteriormente ► Meglio, quindi, non usare i prodotti dell'anno precedente e buttare anche quelli chiusi se sono rimasti a lungo in cabina al caldo.

8 bere molto e curare l'alimentazione

Due litri di acqua al giorno idratano corpo e pelle. Bere una tazza di tè verde o latte: il primo è ricco di polifenoli antiossidanti e protettivi, il latte contiene aminoacidi che rinforzano la struttura della pelle ► Si a frutta e verdura: kiwi, peperoni e fragole contengono vitamina C, che aumenta le difese della cute; i pomodori sono ricchi di vitamine del gruppo B, che stimolano il ricambio cellulare, e di licopene, protettivo; il succo di carote e l'anguria apportano betacarotene, che attiva la produzione di melanina.

9 rimettere il solare dopo il bagno

Fatelo anche se il solare che usate è waterproof (resistente all'acqua). Il contatto con l'acqua inevitabilmente porta via il prodotto, tutto o in parte, e la pelle rimane senza protezione. Anche se passate sotto la doccia prima di rimettervi al sole rinnovate l'applicazione del prodotto.

10 usare sempre il doposole

Con la sua ricchezza di principi attivi idratanti, emollienti e calmanti, come calendula, aloe, echinacea, glucosamina, ripristina le riserve idriche e lipidiche della cute, aiuta a ricostituire il film di protezione e restituisce comfort all'epidermide

► Il doposole va usato sempre dopo la doccia della sera, applicato a due riprese, la seconda volta dopo un quarto d'ora, in modo che viso e corpo ne traggano il massimo beneficio.

Servizio di Alberta Mascherpa.

