

Come ottenere un abbronzatura perfetta

Una bella abbronzatura dorata, ma soprattutto duratura, piace a tutti, ma per evitare scottature ed ottenere un colorito sano e uniforme è molto importante sapere scegliere i prodotti giusti.

Protezione innanzitutto ...

Sotto il sole bisogna sempre proteggersi, sia che si abbia una carnagione chiara sia che la carnagione sia scura o la pelle già abbronzata. La scelta del protettivo solare deve essere fatta in base al proprio fototipo, al momento della giornata in cui ci si espone, la zona (es. montagna, tropici, mediterraneo, ecc.) e l'eventuale presenza di superfici riflettenti (es. neve, sabbia, mare, ecc.). Il solare andrà scelto in base al fattore di protezione, un numero che dà un'indicazione su quanto tempo è possibile stare al sole applicando quel prodotto prima che la pelle si scotti: nella scelta il farmacista può essere di valido aiuto. Il protettivo andrà applicato almeno mezz'ora prima di esporsi al sole per consentire ai principi attivi di passare attraverso lo strato superficiale della pelle.

L'applicazione andrà inoltre rinnovata nel corso della giornata: infatti la sudorazione, lo sfregamento con i teli da spiaggia, i bagni e le docce frequenti, o una disomogenea applicazione riducono la capacità protettiva del prodotto. L'applicazione costante di un protettivo solare garantisce inoltre una maggiore idratazione degli strati più superficiali dell'epidermide, contribuendo a preservare l'abbronzatura più a lungo.

Quale prodotto solare scegliere?

Le linee di protettivi solari propongono diversi prodotti: crema, olio, latte, gel, spray, acqua solare.

In generale, le creme e i gel sono indicati per il viso o per parti del corpo non estese (es. spalle e décolleté), mentre le altre formulazioni sono indicate per tutto il corpo. Gli oli solari, che normalmente hanno fattore di protezione basso, conferiscono lucentezza alla pelle, il che facilita la penetrazione delle radiazioni, ma non sono consigliabili nel caso di carnagioni chiare. Infine, meglio optare per prodotti resistenti all'acqua, in grado di mantenere la loro efficacia anche dopo 40 minuti di immersione nell'acqua. Questi prodotti hanno una migliore persistenza sulla pelle e sono indicati soprattutto se si suda molto o si fanno bagni frequenti.

Si ritiene che i filtri solari ad ampio spettro proteggano nei confronti di tumori cutanei, anche se attualmente non esistono dati certi e definitivi che lo confermino.

Tuttavia l'utilizzo di filtri non deve spingere a rimanere al sole più a lungo e non deve esimere da utilizzare altre forme di protezione (soprattutto nelle ore più calde) come, ad esempio, indossare indumenti protettivi.

Oltre ad utilizzare un protettivo solare adeguato, basta seguire alcuni semplici accorgimenti:

§ Esporsi in modo graduale: nei primi giorni di vacanza al mare è opportuno abituare progressivamente la pelle al sole. L'abbronzatura superficiale dei primi giorni è dovuta alla riserva di melanina già disponibile ed è destinata a sparire rapidamente e solo dopo circa una settimana comincia a formarsi un'abbronzatura duratura.

§ Non si può stare al sole quando e quanto si vuole: ricordarsi che i momenti migliori per abbronzarsi sono il mattino fino alle 11 e il tardo pomeriggio. Evitare le ore più calde della giornata (dalle 12 alle 15).

§ Stare in movimento: in questo modo le radiazioni solari si distribuiscono omogeneamente su tutto il corpo.

§ Dopo un bel bagno è gradevole asciugarsi al sole; attenzione però, l'effetto-lente delle goccioline di acqua sul corpo può favorire le scottature e la disidratazione.

§ Attenzione anche alla dieta. Alimenti ricchi di vitamine sono in grado di fornire alla pelle la giusta idratazione: la vitamina C (che si trova in abbondanza in peperoni, agrumi e kiwi), la E (uova e broccoli) e la A - betacarotene (vegetali a polpa rossa o gialla). Gli integratori alimentari a base di betacarotene contribuiscono a conferire un piacevole colore dorato, anche se non forniscono protezione nei confronti delle radiazioni ultraviolette.

§ Autoabbronzanti, sì o no? Gli autoabbronzanti risultano essere un buon alleato per gli appassionati della tintarella: consentono infatti di ottenere una buona pigmentazione cutanea, seppur destinata a scomparire nell'arco di 2 o 3 giorni, in poche ore e in assenza di sole. Ottimi dunque per i primi giorni, quando ancora la pelle non è abbronzata, in quanto consentono di esibire un bel colore dorato, ma anche una volta rientrati in città, per conservarlo più a lungo. Attenzione: gli autoabbronzanti non conferiscono alcuna protezione nei confronti delle radiazioni ultraviolette.

§ E infine il doposole: dopo l'esposizione la pelle deve essere idratata perché si mantenga elastica. Una crema idratante o un prodotto doposole (che contiene sostanze rinfrescanti e lenitive) assolvono questo compito, tenendo tuttavia presente che la pelle si rinnova continuamente, eliminando gli strati superficiali, per cui l'abbronzatura è destinata prima o poi a scomparire.

Che fototipo sei ?

Il fototipo indica il modo in cui la pelle reagisce ai raggi solari e varia da persona a persona.

Più basso è il fototipo, maggiori saranno le probabilità di scottarsi e maggiori le precauzioni da adottare. E tu, a che fototipo appartieni?

Di che colore è la tua pelle?	
bianco latte	0
chiara	1
moderatamente scura	2
scura olivastra	3
molto scura	4
Di che colore sono i tuoi capelli?	
Rossi	0
Biondi	1
Castani	2
Neri	3
Qual è il colore di tuoi occhi?	
azzurro-verde	0
marrone chiaro	1
marrone scuro	2
Ti abbronzati facilmente?	
non mi abbronzano mai	0
dopo molto tempo e con fatica	1
sì, nel giro di qualche giorno	2

acquisto subito colore	3
Hai le lentiggini?	
Si	0
Poche	1
no	2
Ti capita spesso di scottarti?	
sempre	0
a volte	1
raramente	2
mai	3

Quanti punti hai realizzato?

1 punto: Fototipo 1 - La tua pelle ha pochissime difese naturali contro il sole, quindi è bene non esporsi mai ai raggi solari senza maglietta, cappello, occhiali e, naturalmente, prodotti solari ad altissima protezione.

Da 2 a 7 punti: Fototipo 2 - Devi esporti al sole con cautela e in modo graduale. Evita sempre le ore più calde del giorno e usa sempre prodotti ad altissima protezione, ricordandoti di ripetere spesso l'applicazione durante la giornata .

da 8 a 10 punti: Fototipo 3 - Nei primi giorni di esposizione usa un protettivo solare ad alta protezione. In seguito puoi ridurre il fattore di protezione, ma ricorda che in particolari situazioni (tropici, alta montagna, presenza di superfici riflettenti) è necessario una protezione molto alta.

da 11 a 14 punti: Fototipo 4 - Ti scotti raramente e ti abbronzisci con rapidità. In funzione dell'abbronzatura esistente e in particolari situazioni (tropici, alta montagna, presenza di superfici riflettenti, ecc.) dovrai scegliere fattori di protezione compresi fra 6 e 10.

Oltre 15 punti: Fototipo 5 - Anche se non ti scotti, fai attenzione ai raggi UVA e UVB, che possono causare danni alla pelle, anche se già abbronzata. E' consigliabile una protezione 4-6 per minimizzare i segni di fotoinvecchiamento cutaneo.

Gli albinici hanno un **fototipo 0** e devono evitare qualsiasi esposizione al sole. Le persone di colore hanno un fototipo 6 e sopportano molto bene i raggi del sole. Il fototipo più comune in Italia è il 13.