

# Solari e tintarella: ecco i vero o falso che fanno bene alla salute!

Data: 6 dicembre 2019 | Autore: D.ssa Mariarita Albanese



***"Dottorressa, ma a cosa serve la protezione solare? Tanto io mi abbronzò subito e non ho mai avuto problemi!"***

L'estate è arrivata e le spiagge vengono prese d'assalto da tante persone che spesso decidono di esporsi al sole senza protezione, o usando intrugli di varia natura per aumentare la tintarella.

Risultato? Ad esser bruciata è la loro pelle, che anziché nera diventa di un bel color peperone!

**rischi quali sono** l'esposizione senza protezione? Solo una brutta scottatura? Non proprio, purtroppo.

**Credete solari e tintarella** i falsi miti costruiti intorno alla tintarella!

***-"MA MEZZ'ORA AL SOLE SENZA PROTEZIONE COSA MI PUO' FARE!"***

Può far tanto, e tanti danni! Nei soggetti con pelle più chiara, bastano pochi minuti sotto il sole per innescare a livello cutaneo il cosiddetto "**danno ossidativo**" nelle cellule. La pelle invecchia, si fragilizza, diventa reattiva. E poi, le "mezz'ore" si assommano nel tempo!

***"IO AL MASSIMO MI SCOTTO LA PRIMA VOLTA, MA POI NULLA. NON MI SERVE LA***

## **PROTEZIONE SOLARE!"**

Purtroppo non è vero. L'ustione solare è l'anticamera del danno cellulare che poi può innescare danni più profondi e seri. Si parte dalla superficie, con le tanto temute e odiate "macchie solari" che spesso colpiscono le donne e chi assume determinati farmaci. Poi, la fastidiosa ustione e il fotoinvecchiamento. Ma non solo: esporsi senza protezione può provocare tumori della pelle e i pericolosissimi **melanomi**.

### **- "COSA SIGNIFICA LA SIGLA SPF SULLE CONFEZIONI DI SOLARI?"**

**Sun Protection Factor**: è la capacità dei filtri solari di proteggere dalla radiazione UVB, le radiazioni che sono responsabili della tintarella ma anche delle ustioni solari. Esempio: una protezione SPF 50 lascerebbe passare solo 1/50 delle radiazioni, filtrando il 98% degli UVB. Più è alto l'SPF, maggiore è la protezione della pelle.

### **- "HO USATO IL SOLARE DELL'ANNO SCORSO, PERCHÉ COMPRARLO DI NUOVO QUEST'ANNO?"**

I solari, come tutti i cosmetici, hanno un **periodo di validità** che indica il tempo massimo entro cui utilizzare il prodotto. Per i solari, è generalmente di dodici mesi. Superato quel periodo, il prodotto non garantisce più la stabilità dei suoi componenti e, nel caso dei solari, può ridursi l'efficacia schermante dai raggi solari. Ogni anno, dunque, bisogna rinnovare il proprio beauty solare!

### **- IL SOLARE LO METTO IN SPIAGGIA E POI BASTA!"**

Sbagli due volte: la protezione va applicata 15-30 minuti prima dell'esposizione e va rinnovata spesso una volta in spiaggia, specie se fai frequenti bagni. E comunque, è sempre valida la regola di riapplicarla ogni 2 ore circa e non esporsi mai nelle ore più calde del giorno (dalle 11:00 alle 16:00)

### **- QUAL È IL SOLARE PIÙ ADATTO PER UN BAMBINO?**

Dipende dalla sua età. Considera che i bambini al di sotto dell'anno di vita, non dovrebbero mai esporsi direttamente al sole. Mamme e papà dovrebbero portare il piccolino in spiaggia solo nelle prime ore del giorno (dalle 7:00 alle 9:00 al massimo) e verso il tramonto, proteggendo la pelle del bimbo con un solare SPF 50+ con un filtro fisico (sunblock).

Per i bimbi più grandicelli, vale la regola di non esporli nelle ore più calde, ma scegliendo una crema resistente all'acqua e al sudore adatta alla loro pelle sottile e fragile!

### **- POSSO FARE UNA CREMA SOLARE FAI-DA-TE? HO VISTO UN TUTORIAL SU INTERNET CHE...**

No e poi no! Un solare è un prodotto molto complesso da realizzare, e le "ricette" che si trovano sul web non sono certo sufficienti a schermare i raggi solari in maniera efficace. Anzi: spesso contengono oli vegetali (oliva, mandorle dolci o cocco) che hanno solo la capacità di aumentare il rischio di **ustione** e danni alla pelle. Evita il fai-da-te e ricorri ai prodotti giusti.

### **- È VERO CHE IL SOLE PUÒ CURARE L'ACNE?**

Sì, il sole ha un potere benefico per molte malattie cutanee: dermatiti, psoriasi e anche l'acne. Attenzione, però: i raggi solari hanno un potere "disseccante" sulla pelle grassa e aiutano a produrre vitamine utili per il benessere della pelle, ma abbassano anche le difese immunitarie. Questo, in caso di acne, può portare ad un iniziale miglioramento seguito poi da un **peggioramento** dei comedoni. Esponiti al sole, quindi, ma utilizzando solari formulati per pelli acneiche che possono darti tutti i benefici del sole senza effetti collaterali!

### **- HO UNA BRUTTA SCOTTATURA: MIA NONNA DICEVA DI METTERCI DEL BURRO SOPRA...!"**

La nonna non aveva molta ragione, anzi. Usare il burro per curare le ustioni può peggiorare la lesione. I grassi contenuti in questo alimento trattengono il calore e potrebbero aggravare la bruciatura e rallentandone la guarigione. Cosa fare? Raffredda subito la pelle applicando acqua fredda, e applica una crema adatta per ustioni e scottature. Aloe vera in gel o prodotti con estratto di Triticum, ottimo per le ustioni anche gravi.

**#Pilloledisalute della d.ssa Mariarita Albanese**

[Facebook](#)

Seguici anche su

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/solari-e-tintarella-ecco-i-vero-o-falso-che-fanno-bene-alla-salute/114290>

