



AVVERTENZE

(documento in continuo aggiornamento in base alle richieste che riceveremo)

1. Come raccomandazione generale, bisogna sempre ricordarsi che **la protezione solare non assicura una protezione del 100% dai raggi UV**, perciò la soluzione migliore risiede in una combinazione di **ombra, vestiti adeguati, creme solari e buon senso**.
Non rispettano la legge prodotti che dichiarano in etichetta una protezione del 100% dai raggi UV (del genere "**Schermo Totale**" o "Protezione Totale") e che non sia necessario riapplicarli (del genere "**protezione per tutto il giorno**").
2. Scegliere l'**SPF adatto al proprio fototipo**: per ogni prodotto abbiamo scritto quali sono i fototipi per cui è indicato.
3. Scegliere l'**SPF** adatto anche considerando la **zona geografica dove si prenderà il sole** (sceglierla più alta per latitudini più vicine all'Equatore), **la stagione** (d'estate i raggi solari sono più intensi), **l'altitudine** (più saliamo di quota, meno atmosfera ci protegge dalle radiazioni solari e, se c'è la neve, questa funge da specchio), se c'è **vento e nuvolosità** (che aumentano il rischio di scottature, perché si percepisce meno l'irraggiamento).
4. Prima dell'esposizione, **applicare uniformemente e generosamente il prodotto** (2 mg/cm² = per es. circa 6 push/braccio ne caso dei Fluidi Spray), altrimenti si riduce notevolmente il livello di protezione.
5. **Ripetere l'applicazione ogni 2 ore** dopo aver sudato, nuotato o essersi asciugati.
6. **Non esporsi al sole troppo a lungo ed evitare le ore centrali della giornata**, anche utilizzando un prodotto di protezione solare.
7. **Non dimenticare alcune parti del corpo**: la cute capillare soprattutto se si porta la divisa (riga) o capelli radi, le palpebre, le orecchie, il dorso dei piedi e anche la pianta (con la protezione spray è possibile!) se ci si espone a pancia in giù.
8. **Insossare indumenti protettivi** (eventualmente anche anti-UV) come la maglietta (anche in acqua se necessario), il cappello e proteggere gli occhi con occhiali da sole Anti-UV.

9. **Per i bambini più piccoli di 1 anno:** evitare di esporli ai raggi del sole e di utilizzare su di loro creme solari.
10. **Per i bambini tra 1 e 3 anni:** dal momento che il sole preso da piccoli pesa sui rischi da grandi, meglio proteggerli con l'ombra e gli indumenti (maglietta anti-UV, cappello anti-UV, anche in acqua), contando sull'aiuto delle creme ad alta protezione (con un Spf 50+) per le zone non coperte. Evitare assolutamente le ore centrali della giornata (11-16).
11. **Per bambini sopra i 3 anni:** valgono le stesse precauzioni dei bambini tra 1 e 3 anni, e occorre valutare bene la situazione in base ai punti 2 e 3, ma con l'unica differenza che con l'abituarsi della pelle al sole, sui soggetti che si abbronzano, è possibile gradualmente affidarsi sempre di più alle creme ad alta protezione 50+ e meno agli indumenti.
12. Usare le creme di protezione solare **anche all'ombra** perché il sole passa anche attraverso i vestiti e l'ombrellone, inoltre la sabbia, i sassi, l'acqua, la neve riflettono le radiazioni UV.
13. **Non avere fretta!** L'abbronzatura omogenea e duratura, senza eritemi e spellature, si ottiene proteggendosi SEMPRE e abituando gradualmente la pelle all'esposizione solare, evitando le ore 11-16. Quindi **no ai bagni di sole intensi e saltuari**, soprattutto nella fascia più calda! Inoltre è importante **lasciare alla pelle il tempo di recuperare** un arrossamento, trattandola con creme idratanti e lenitive ed evitando un'ulteriore esposizione solare finché non si è ristabilito l'equilibrio.

DOMANDE FREQUENTI

QUANTO FILTRA UNA MAGLIETTA? ESISTONO INDUMENTI ANTI-UV?

Una maglietta normale indicativamente filtra quanto una protezione SPF 10, se però è bagnata L'SPF si abbassa drasticamente, per questo anche sotto la maglietta è consigliabile utilizzare la protezione solare. Esistono, in alternativa, magliette realizzate in tessuto anti-UV, che possono garantire anche una protezione molto alta dai raggi ultravioletti.

CON LA CREMA SOLARE MI ABBRONZO? Certamente sì! E non solo si evitano eritemi e scottature, ma si ottiene un'abbronzatura più omogenea e duratura, perché si previene la desquamazione della pelle. Bisogna solo avere un po' di pazienza!

L'UTILIZZO DI CREME SOLARI AD ALTA PROTEZIONE OSTACOLA LA PRODUZIONE DI VITAMINA D?

No, non ne ostacolano la formazione, perché anche una crema ad alta protezione non scherma il 100% dei raggi UV che arrivano alla nostra pelle.

DIETA E INTEGRATORI POSSONO PREPARARE LA PELLE AL SOLE?

Sì, prima di tutto una **dieta ricca di frutta e verdura colorate ed estive e semi oleaginosi**. Poi anche gli **integratori**, presi un mese prima, durante l'esposizione e 15 gg dopo, possono aiutare a stimolare la produzione di melanina e a contrastare il danno ossidativo indotto dal sole (responsabile del fotoinvecchiamento).

Infine bere molta **acqua** per reintegrare i liquidi che si perdono con l'esposizione solare, aiuta a preservare il corretto stato di idratazione e a mantenere la bellezza dell'abbronzatura.

IL SOLE AIUTA A MIGLIORARE ALCUNE PROBLEMATICHE COME L'ACNE, L'ECZEMA, LA DERMATITE, LA PSORIASI?

Sì, ma solo con una moderata e corretta esposizione solare. Se l'esposizione diventa eccessiva, si ottiene l'effetto opposto.

LE LAMPADRE PREPARANO LA PELLE AL SOLE?

No, perché non stimolano la produzione profonda di nuova melanina, ma si limitano a scurire quella preesistente nello strato corneo. Pertanto tale abbronzatura non è protettiva nei confronti né delle scottature né dei danni a lungo termine (rischio cancerogeno e fotoinvecchiamento). Per ottenerla nuova melanina è necessaria un'esposizione moderata e prolungata per alcuni giorni agli UVB. Infatti le lampade emettono prevalentemente raggi UVA e una minima parte di UVB: essendo gli UVA più dannosi, esse possono favorire invecchiamento cutaneo, eritemi, rischi di tumore alla pelle, senza considerare eventuali danni agli occhi se non si utilizzano gli occhialini protettivi.