

ABBRONZATISSIMA

Capire il fattore di protezione solare (SPF) e come protegge dal cancro della pelle.

- Protezione consapevole, pelle più sicura •



La protezione solare è una parte fondamentale di una strategia completa per salvaguardare la pelle dai danni del sole e dal cancro della pelle.

Se usata secondo le istruzioni, la crema solare può:

Ridurre il rischio di tumori e lesioni precancerose della pelle. Gli studi dimostrano che l'uso quotidiano e regolare di una crema solare con SPF 15, se utilizzata secondo le istruzioni, può ridurre il rischio di sviluppare un carcinoma a cellule squamose (SCC) di circa il 40% e il rischio di melanoma del 50%.

Aiutare a prevenire l'invecchiamento precoce della pelle causato dal sole, tra cui rughe, rilassamento cutaneo e macchie senili.

6 domande relative all'applicazione della crema solare

CHI	Chiunque sotto il sole
COSA	Protezione solare ad ampio spettro SPF 30 o superiore; SPF 50 o superiore per una giornata all'aperto
QUANDO	Ogni giorno 30 minuti prima di uscire. Riapplicare ogni due ore
DOVE	Tutta la pelle esposta
COME	30 ml (un bicchierino da shot) su tutto il corpo per ogni applicazione
PERCHÉ	Riduci il rischio di danni alla pelle e cancro della pelle!

Chi dovrebbe usare la crema solare?

In breve, tutti! Uomini, donne e bambini di età superiore ai 6 mesi dovrebbero usare la protezione solare ogni giorno. Questo vale sia per chi si abbronzava facilmente sia per chi non si abbronzava facilmente: ricordate, la pelle viene danneggiata dall'esposizione al sole nel corso della vita, a prescindere dal fatto che ci si scotti o meno.

I neonati di età inferiore ai 6 mesi sono l'unica eccezione: la loro pelle è estremamente sensibile. Evitate l'esposizione al sole; strutture ombreggiate e indumenti protettivi sono i modi migliori per salvaguardare i neonati.

Che tipo di crema solare dovresti usare?

Con così tante opzioni, come scegliere la crema solare giusta per te? La migliore crema solare è quella che userai più spesso, a patto che offra una protezione sicura ed efficace, sia ad ampio spettro e abbia un SPF di 30 o superiore. Scopri le diverse opzioni disponibili per fare una scelta consapevole che si adatti al meglio alle tue esigenze.

Ingredienti della protezione solare

La crema solare contiene ingredienti attivi che aiutano a impedire ai raggi UV di raggiungere la pelle. Ecco come funzionano i due tipi di crema solare:

- **Ingredienti fisici o minerali:** tra cui biossido di titanio e ossido di zinco, riflettono e disperdono i raggi, come uno scudo, prima che penetrino nella pelle.
- **Ingredienti chimici:** come avobenzone e octisalato, assorbono i raggi UV, come una spugna, prima che possano danneggiare la pelle.

Le creme solari sono sicure?

Sebbene le creme solari fisiche abbiano meno probabilità di causare irritazioni cutanee rispetto a quelle chimiche, entrambi i tipi sono stati testati e risultano sicuri ed efficaci. Molti prodotti disponibili oggi combinano entrambi i tipi di ingredienti.

Tutti i principi attivi delle creme solari sono di origine chimica. Alcuni potrebbero pensare che le creme solari fisiche siano più "naturali" o addirittura "biologiche", ma in realtà si tratta di composti minerali inorganici. Le creme solari che molti definiscono "chimiche" sono in realtà filtri UV organici.

Cosa significa SPF?

SPF sta per Fattore di protezione solare. Il numero indica quanto tempo impiegherebbero i raggi UVB del sole ad arrossare la pelle se si applica la crema solare esattamente come indicato, rispetto al tempo necessario senza protezione solare. Quindi, se si utilizza correttamente un prodotto con SPF 30, ci vorrebbe 30 volte più tempo per scottarsi rispetto a non usare alcuna protezione solare.

Di che livello di SPF ho bisogno? Se trascorri la maggior parte della giornata in casa, esponendoti al sole solo per brevi periodi, puoi utilizzare una crema solare o un prodotto cosmetico con SPF 30 o superiore. Se invece passi molto tempo all'aperto, soprattutto quando e dove il sole è più forte, hai bisogno di una crema solare resistente all'acqua con SPF 50 o superiore. Indipendentemente dall'SPF, è fondamentale riapplicare la crema ogni due ore, anche immediatamente dopo aver nuotato o sudato.

Protezione ad ampio spettro

In passato, la maggior parte delle creme solari riportava sulle etichette solo informazioni sulla protezione dai raggi UVB, responsabili delle scottature, e non dai raggi UVA, responsabili dell'abbronzatura e dell'invecchiamento precoce. Ora che i pericoli dei raggi UVA sono ben noti, le creme solari ad ampio spettro forniscono informazioni chiare sulle etichette sia sulla protezione dai raggi UVB sia da quelli UVA.

Come scegliere una crema solare: cosa cercare

- **Ampio spettro:** protegge la pelle sia dai raggi UVA sia dai raggi UVB.
- **SPF 30:** ideale per l'uso quotidiano e per esposizioni occasionali, come portare a spasso il cane o guidare per andare al lavoro.
- **SPF 50 o superiore:** necessario per attività all'aperto prolungate, tra cui corsa di resistenza, escursionismo, nuoto e sport all'aria aperta. La protezione solare SPF 50 è indispensabile se lavori all'aperto.
- **Resistente all'acqua e ultra resistente all'acqua:** utile per nuoto o attività fisica intensa. Nessuna crema solare è completamente impermeabile; tutte, prima o poi, si lavano via. Le creme resistenti all'acqua sono testate fino a 40 minuti di nuoto, mentre quelle ultra resistenti all'acqua mantengono l'efficacia fino a 80 minuti in acqua.

Quando devo applicare la crema solare?

Ogni giorno! La pratica migliore è applicare la crema solare 30 minuti prima di uscire, per permettere al prodotto di aderire alla pelle. Riapplicare ogni due ore e immediatamente dopo aver nuotato o sudato eccessivamente.

Anche quando è nuvoloso, fino all'80% delle radiazioni UV del sole raggiunge la Terra. Non proteggersi in una giornata nuvolosa può causare danni alla pelle.

Dove devo applicare la crema solare?

Gli esperti raccomandano di applicare la crema solare su tutto il corpo prima di vestirsi. In questo modo la pelle sarà protetta anche se gli indumenti si spostano o se si tolgono degli strati. Come minimo, è consigliabile applicare la crema solare su ogni parte del corpo esposta al sole, comprese le zone più difficili da raggiungere: la parte superiore delle orecchie, la nuca, il cuoio capelluto sulla riga, la parte superiore dei piedi e la parte posteriore delle ginocchia.

Quanta crema solare devo usare?

Per ottenere la massima protezione ad ampio spettro dalla tua crema solare, applicane 30 ml, circa un bicchierino da liquore, su tutto il corpo. La maggior parte delle persone ne applica meno della metà, con conseguente riduzione della protezione.

Considerando le riapplicazioni, una famiglia di quattro persone dovrebbe utilizzare un flacone da 120 ml di crema solare a persona durante una lunga giornata all'aperto.

Perché dovrei usare la protezione solare?

La crema solare riduce l'esposizione complessiva ai raggi UV e diminuisce il rischio di cancro della pelle e danni causati dal sole.

Altri aspetti da considerare

- **Fattori di rischio per il cancro della pelle:** il tipo di pelle e la storia familiare determinano il livello di protezione di cui hai bisogno.
- **Fotosensibilità:** a prescindere dal tipo di pelle, alcuni farmaci e patologie rendono la pelle particolarmente sensibile al sole, aumentando il livello di protezione necessario.
- **Tipologie di pelle:** puoi scegliere tra creme solari per pelli secche, grasse, a tendenza acneica e sensibili.

Vivi una vita al riparo dal sole

Ricorda che, sebbene fondamentale, la sola crema solare non basta. Cerca l'ombra ogni volta che è possibile, indossa indumenti che proteggano dal sole, un cappello a tesa larga e occhiali da sole con protezione UV, per una strategia completa di protezione solare.

Buona estate!

(Fonte: Fondazione Veronesi)