

bio Time

# Sai che *crema*

**Il sole, parte seconda. Con l'arrivo dell'estate arrivano puntuali i consigli degli esperti su come affrontarne l'esposizione.**

**Ma pur sapendo che bisogna proteggersi, spesso lo facciamo in maniera sbagliata e ignorando alcune cose fondamentali dei prodotti che acquistiamo**

**Q**uando acquistiamo un solare ci chiediamo spesso quale protezione scegliere per noi e per la nostra famiglia. Spesso ci dimentichiamo di applicarlo o lo applichiamo male. Abbiamo dei dubbi su come comportarci in città o al mare, non sappiamo se scegliere un filtro fisico o chimico perché probabilmente non ne conosciamo la differenza. Un esperto ci chiarisce le idee.

## **I PRO E I CONTRO**

Abbiamo visto che esporsi al sole è bello, ci fa sentire meglio, ma bisogna farlo nel modo corretto. Il sole se preso in modo saggio agisce in maniera benefica sul nostro fisico e sull'umore: stimola l'organismo a produrre vitamina D, utile nel fissaggio del calcio nelle ossa, rafforzandole e prevenendo così malattie come l'osteoporosi e il rachitismo. I raggi del sole grazie alla loro azione antibatterica e immunomodulatrice migliorano alcune patologie cutanee come la psoriasi. L'azione del sole stimola il turn over cellulare e la circolazione sanguigna, ma soprattutto prendere il sole (con moderazione) fa bene all'umore perché aumenta la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che agisce sul controllo dell'umore agendo come antidepressivo naturale. Una maggiore quantità di questo neurotrasmettitore aiuta e a sentirsi bene e allontanare il cattivo umore. L'esposizione al sole però ha un rovescio della medaglia: se non corretta, eccessiva e prolungata è pericolosa perché i raggi UVA e UVB possono causare l'insorgenza di reazioni dannose per la nostra pelle con effetti biologici negativi e permanenti sulle cute. Gli UV producono un danno indiretto incrementando la produzione di radicali liberi. Nello specifico, gli Uva sono responsabili della pigmentazione immediata e del foto-invecchia-

mento. Gli UVB attaccano gli strati superficiali della pelle e sono responsabili delle scottature.

## **UN MECCANISMO NATURALE**

Nell'immaginario comune è diffusa la convinzione che una protezione alta ci impedisca di abbronzarci. "In realtà ci si abbronzano in maniera più fisiologica, e solo più lentamente" precisa il dermatologo. L'abbronzatura è un meccanismo naturale di difesa nei confronti della terribile radiazione UV. I raggi del sole riescono a raggiungere la nostra pelle nonostante la presenza di filtri/schermi e quindi comunque e sempre si attiva la melanogenesi (sintesi del pigmento). Un prodotto solare "ideale" potrebbe difenderci totalmente e quindi inibire la formazione di melanina, ma purtroppo un vero "sun block" ancora non esiste.

## **SPF E FOTOTIPO**

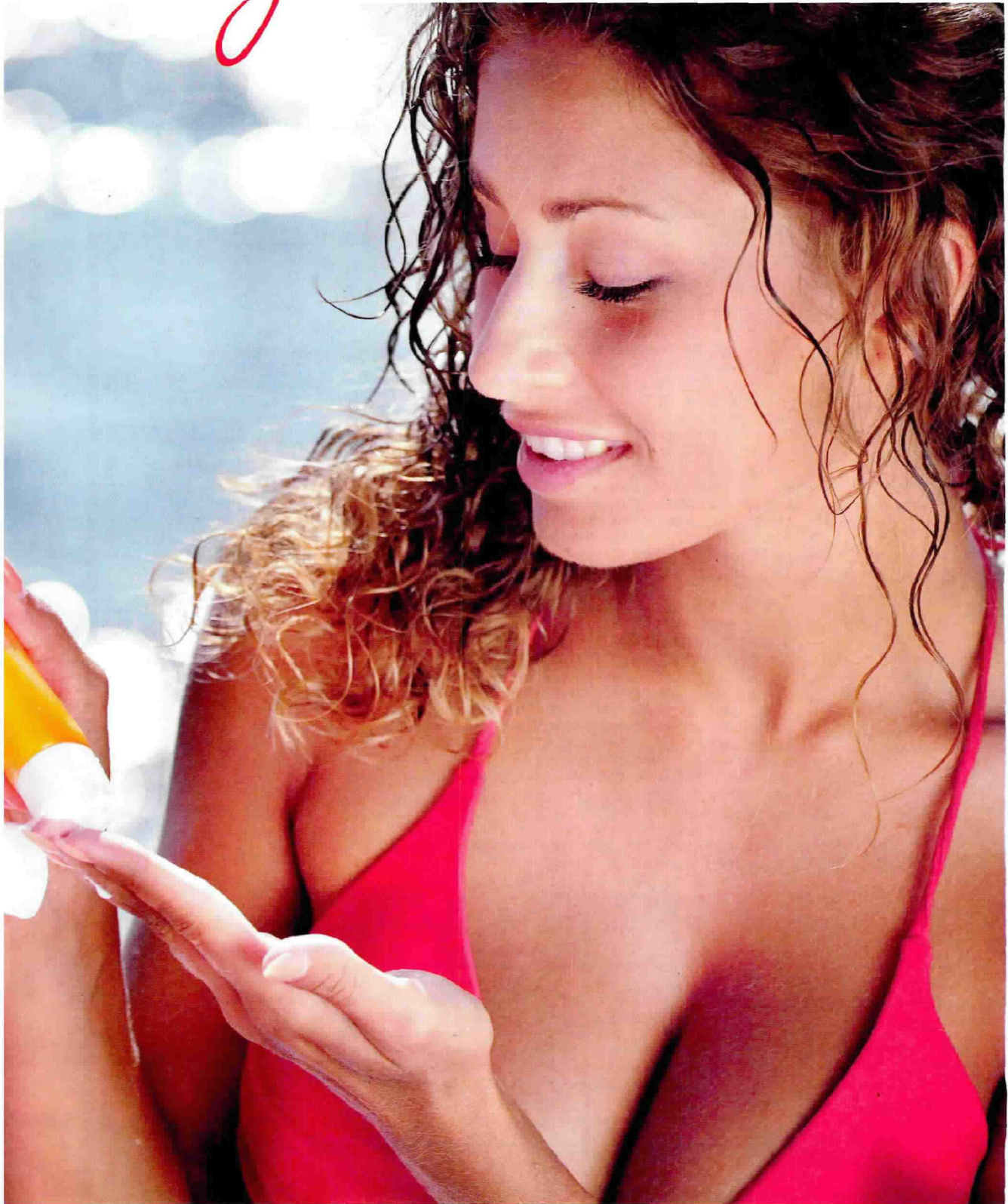
Ci chiediamo spesso se dopo qualche giorno di esposizione si possa passare da un SPF 30 a un SPF 10. In realtà, la scelta dell'indice di protezione dipende essenzialmente dal fototipo individuale, ovvero dal tipo di pelle in relazione alla sua risposta quando esposta al sole. In pratica la possibilità di scendere di "livello protezione" dopo qualche giorno, è legata a come siamo: una pelle chiara, che si abbronzano con difficoltà, facilmente soggetta alle scottature (ad esempio un fototipo II), è opportuno che rimanga protetta con alti SPF sempre, anche dopo aver sviluppato un po' di abbronzatura; una pelle più scura, che si abbronzano bene e raramente sviluppa eritema (ad esempio un fototipo IV), dopo 7/10 giorni di esposizione solare può decidere di ridurre il valore di protezione...perché la sua naturale abbronzatura già sviluppata la proteggerà.





# scegliere?

di Paola Occhipinti  
con la collaborazione del prof.  
[Leonardo Celleno](#) - Dermatologo  
e Presidente [AIDECO](#) (Associazione  
Italiana Dermatologia e Cosmetologia)



BIO | 83



**OGNI DUE ORE UN RIPASSO**

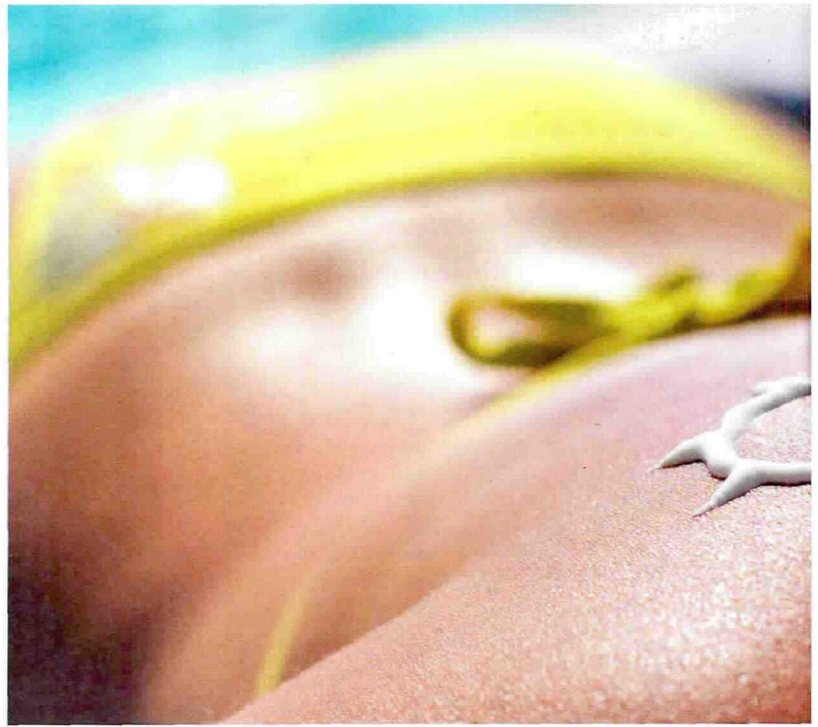
È bene applicare il solare almeno ogni 2 ore durante l'esposizione e soprattutto nella giusta quantità, da valutare in base all'area corporea di applicazione. Il tempo di attesa tra un'applicazione e l'altra si riduce in caso di bagni, sfregamenti (sabbia, indumenti, teli da mare, etc.). In questo caso, il prodotto protettivo va riapplicato immediatamente.

**IN CITTÀ COME AL MARE**

Oggi i cambiamenti climatici, l'inquinamento ed altri fattori ormai consolidati nelle nostre aree urbane, rendono fondamentale proteggersi dal sole anche nei momenti di esposizione passiva. La scelta del tipo di protezione solare dipende dalle abitudini e dallo stile di vita di ognuno, ma un SPF 20 quotidiano e costante è senz'altro auspicabile per la salute della pelle.

**FILTRI FISICI E FILTRI CHIMICI**

Si legge spesso che i filtri fisici siano "più sani" di quelli chimici. In realtà, spiega il dermatologo, tutte le sostanze ammesse all'uso secondo la vigente normativa europea, non sono dannose. Qualche filtro chimico nel corso degli anni ha manifestato la capacità di determinare reazioni cutanee individuali. Inoltre una sostanza protettiva dovrebbe rimanere il più possibile in superficie e non penetrare gli strati della pelle.

**LA CERTIFICAZIONE IN COSMETICA**

La cosmetica sta approcciandosi sempre più alle esigenze del mercato, cioè produrre prodotti che rispettano l'ambiente e la pelle. I punti cardine della cosmetica attenta a tali problematiche sono la selezione delle materie prime utilizzate nel formulato (ingredienti da agricoltura biologica e da raccolta di piante spontanee, assenza di ingredienti "non ecologici" e potenzialmente poco dermo-compatibili) oltre all'attenzione nella scelta degli imballaggi per la riduzione dell'impatto ambientale e per una maggiore riciclabilità.

**LATTE SOLARE ARGAN  
DI ERBORISTERIA MAGENTINA**

Un latte solare idratante, adatto a pelli già abbronzate, stimola il processo di melanogenesi grazie all'olio di carota, permettendo un'abbronzatura uniforme e duratura. Svolge un'azione idratante e rigenerante grazie agli oli ed estratti vegetali. Adatto per il corpo e il viso ha una texture leggera, facilmente spalmabile e non appiccicosa. Non lascia l'effetto bianco. 17,50€

**LATTE DOPOSOLE DI GEOMAR**

Con certificazione bio, Ecocert Cosmos Organic, attualmente il più elevato standard biologico presente su mercato, e Vegan Ok, è adatto per tutta la famiglia dopo i bagni di sole. Molto idratante e lenitivo, toglie immediatamente la sensazione di calore dalla pelle grazie al contenuto di Aloe Vera, non unge e si assorbe rapidamente. 5,90€

**LATTE SOLARE SPF 30  
DI OMIA**

Indicato per persone con pelle chiara e sensibile al sole, contiene uno schermo fisico UVA/UVB che riflette i raggi solari, protegge adeguatamente le pelli chiare e sensibili al sole, riducendo il rischio di allergie da filtro solare. Arricchito da oli biologici. Approvato Aideco 23,90€







Gli schermi fisici, come ad esempio il biossido di Titanio, si sono dimostrati finora più inerti sulla pelle e tendono a permanere più a lungo sugli strati esterni.

I filtri fisici possono essere poco piacevoli per alcuni, a causa della loro pastosità, ma con il progredire della tecnologia anche le creme contenenti schermi fisici riescono ad essere più trasparenti seppur sempre efficaci, ad esempio grazie alla micronizzazione.

La sfida del futuro è proprio garantire la massima efficacia e una sempre maggiore gradevolezza cosmetica.

#### GLI INGREDIENTI PROIBITI

“Un prodotto solare venduto in Europa è un cosmetico” sottolinea il prof. Celleno “e in quanto tale non può e non deve essere nocivo per la pelle”.

Gli ingredienti ammessi all'uso sono sottoposti a studi e valutazioni di sicurezza, oltre che di efficacia, specialmente nell'ambito della protezione solare. Ognuno di noi potrebbe però essere intollerante o allergico ad alcune sostanze e sviluppare pertanto reazioni individuali, anche sotto il sole. Conoscendo meglio sé stessi, bisogna riconoscere (facendosi aiutare dal proprio dermatologo di fiducia) l'ingrediente da evitare per sé e di conseguenza il giusto prodotto da acquistare. ■



### Il solare ideale

Un prodotto solare ideale deve assorbire le radiazioni UVA e UVB, deve essere ben tollerato, possibilmente resistente all'acqua e al sudore, deve essere facile da applicare e da spalmare, deve essere foto-stabile e termostabile, organoletticamente gradevole (odore, colore, consistenza) e formulato con profumi sicuri (almeno non fotosensibilizzanti) e minime concentrazioni di conservanti.

I solari devono essere accuratamente studiati per la loro reale efficacia protettiva, secondo gli standard accreditati a livello scientifico internazionale.

Al prodotto solare, dopo esposizione, deve seguire l'applicazione di prodotti in grado di ripristinare tutte le condizioni cutanee alterate dal sole, come l'idratazione, la protezione, il nutrimento, oltre che il trattamento cosmetico dell'eventuale rossore/eritema, grazie a sostanze ad azione decongestionante e lenitiva.

### ACQUA DI COCCO, JUNOON

Un'acqua super dissetante da bere sotto il sole. Non un'acqua normale, ma acqua di cocco 100% naturale biologica dalle proprietà davvero benefiche: ricavata da processo a freddo, è fonte naturale di magnesio, potassio, fosforo, calcio e sodio per ripristinare la giusta idratazione. Ottimo alleato delle luminosità della pelle. 3,50€ (nei negozi bio)



### LOZIONE DOPOSOLE DI LAVERA

Una formula 100% di origine vegetale a base di oli biologici di soia, semi di girasole, noce di cocco e burro di karitè che nutrono intensamente la pelle e la proteggono. Aloe Vera Bio ed estratto di fiori di calendula idratano con freschezza. 8,39€



### SUN CARE HAIR AND BODY CLENASER DI AVEDA

Studiato per il corpo e i capelli, ha una formula delicata che non danneggia il colore della capigliatura grazie a un derivato del granoturco che rimuove i minerali che si trovano nell'acqua clorata delle piscine, causa di scolorimento. L'olio di tamanu e l'olio di cocco certificato aiutano a mantenere l'equilibrio di idratazione. 9€

