

Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione.

VISO E CORPO

Molti ancora pensano che con l'SPF 50 non ci si abbronzi. In realtà non è così, una dermatologa fa chiarezza una volta e per tutte

QUESTO CONTENUTO È RISERVATO AGLI ISCRITTI ALLA MEMBERSHIP - Anche utilizzando solari con SPF alto o molto alto la pelle si abbronza, più gradualmente - e senza passare per la fase di eritema - e il colorito rimane più a lungo. Non ci credete? Parola di dermatologa



DI LIDIA PREGNOLATO

2 LUGLIO 2026



KRUKPHOTO.COM - FREEPIK

«Io la crema con SPF 50 non la uso, sennò non mi abbronzo». Se anche voi siete di questa idea, siamo qui per farvi ricredere una volta per tutte. Non solo utilizzando protezioni solari alte ci si abbronza evitando fastidiose scottature e pericolosi eritemi, ma il colore conquistato dura molto di più.

Continua a leggere l'articolo



Questo articolo è riservato agli iscritti alla membership di Vanity Fair. Attivala ora a solo 1€ al mese. Avrai contenuti esclusivi e vantaggi dedicati, inclusa la possibilità di regalare accessi gratuiti a familiari e amici. Disattivi quando vuoi

ATTIVA LA MEMBERSHIP

Sei già iscritto alla membership? Accedi



Molti ancora pensano che con l'SPF 50 non ci si abbronzi. In realtà non è così, una dermatologa fa chiarezza una volta e per tutte

Lidia Pregnolato

"Io la crema con SPF 50 non la uso, sennò non mi abbronzo". Se anche voi siete di questa idea, siamo qui per farvi ricredere una volta per tutte. Non solo utilizzando protezioni solari alte ci si abbronza evitando fastidiose scottature e pericolosi eritemi, ma il colore conquistato dura molto di più.

Non ci credete? Abbiamo intervistato Carolina Bussoletti, dermatologa e membro del Consiglio Direttivo AIDECO, Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia, per far luce sull'annosa questione.

Dottoressa, sfatiamo questa leggenda metropolitana che ancora circola: con le protezioni solari più alte (SPF 50 e SPF 50+) è vero che non ci si abbronza?

"Non è così. Anche utilizzando prodotti con SPF alto o molto alto, la pelle può abbronzarsi, di sicuro più lentamente e gradualmente, e senza passare per la fase di eritema (rossore) a cui inevitabilmente va incontro chi utilizza solo SPF bassi o nessuna protezione. Un ulteriore vantaggio è la durata dell'abbronzatura, che è di sicuro maggiore per chi utilizza SPF alti, in quanto la produzione di melanina è più lenta e stabile, mentre le scottature solari provocano desquamazione con perdita anche della melanina dalla superficie cutanea. Dobbiamo considerare comunque che la capacità della pelle di abbronzarsi dipende fondamentalmente dal fototipo di ognuno; fototipi bassi (pelle chiara, occhi chiari) si scottano facilmente al sole e non si abbronzeranno mai molto, indipendentemente dalla protezione che utilizzano".

Una scrittrice ripercorre le tappe di un fenomeno culturale divisivo: abbronzarsi, sì o no? Dipende dalle stagioni, e non stiamo parlando di quelle climatiche.Ma dell'adolescenza e degli intramontabili anni Ottanta

Dottoressa, ma l'SPF 50 o 50+ è realmente più protettivo rispetto a un SPF 20, ad esempio, o è solo una trovata di marketing?

"La differenza esiste realmente, ma è molto più piccola di quanto i numeri suggeriscano. L'SPF (Sun Protection Factor) è un numero che esprime il rapporto tra la dose di UVB necessaria a produrre eritema con il prodotto applicato e quella necessaria senza prodotto, in condizioni standardizzate di laboratorio. La differenza tra SPF 20 e SPF 50 non è il doppio della protezione; un SPF 20 scherma fino al 95% dei raggi UVB, mentre un 50 ne scherma fino al 98%, quindi la differenza è tra far passare il 5% e il 2% degli UVB. Il vero valore di un SPF alto è che compensa l'uso reale scorretto -- dose applicata più bassa del necessario, applicazione non uniforme, mancata riapplicazione -- che è la norma per chi applica ila protezione solare, non l'eccezione. Gli studi in vivo per determinare l'SPF applicano il prodotto alla dose standard di 2 mg/cm^2

-- una quantità abbondante, uniforme, perfettamente distribuita, mentre nella vita reale le persone applicano mediamente un quarto o metà della dose standard. Applicare metà prodotto, non equivale a un SPF dimezzato, ma riduce la protezione in modo molto più drastico. Ecco perché partire da un SPF più alto compensa in parte queste scorrette abitudini".

Oltre alle creme, ora ci sono anche spray invisibili o acque con SPF 50 (più pratiche e veloci da applicare): proteggono allo stesso modo di una crema?

"In teoria prodotti a parità di SPF dovrebbero proteggere allo stesso modo; nella pratica, non è così, perché con una crema, per quanto si applichi meno del dovuto, si ha comunque una percezione tattile della quantità distribuita (si sente la texture, si vede il film, si percepisce la copertura). Con uno spray o un'acqua solare invece, il film depositato è talmente sottile e invisibile che è praticamente impossibile sapere quanta protezione si stia effettivamente applicando, e inoltre la distribuzione non è quasi mai uniforme. Lo spray produce infatti una nebulizzazione che non garantisce copertura omogenea -- ci sono zone con più deposito e zone scoperte, spesso invisibili. Molti spray solari contengono poi alcol o solventi volatili ad evaporazione rapida; questo significa che parte del prodotto evapora prima di depositarsi completamente sulla cute, riducendo ulteriormente la quantità di filtri effettivamente applicata. In quest'ottica, va considerata anche la distanza dal corpo; più si è lontani, più prodotto si disperde nell'aria invece di depositarsi sulla cute".

Pelle baciata dal sole, dorata, luminosa e, soprattutto, in pieno stato di benessere. L'esperta spiega come curare l'operazione tintarella quando si è in menopausa

Anche quando non c'è sole o è velato dalle nuvole bisogna applicare l'SPF 50 o si può evitare?

"Sì, la protezione solare è necessaria anche con il cielo coperto o nuvoloso; gran parte dei raggi UV riesce infatti ad attraversare le nuvole. Per sapere se applicare la protezione, si deve controllare l'indice UV; se l'indice è

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

Molti ancora pensano che con l'SPF 50 non ci si abbronzi. In realtà non è così, una dermatologa fa chiarezza una volta e per tutte

basso (1 o 2), la protezione solare non è necessaria per brevi esposizioni, a meno che la pelle sia estremamente sensibile. Se l'indice è pari o superiore a 3 (quindi Moderato, Alto o Molto Alto), l'applicazione della protezione è fondamentale".

Creme, fluidi, stick e spray. Con un denominatore SPF 50 e oltre

Lancaster Sun Perfect Air SPF 50 Daily Invisible Fluid si afferma come un vero prodotto ibrido tra skincare e protezione solare. Disponibile in quattro formule, ciascuna pensata per una specifica esigenza della pelle -- colorito spento, secchezza, sebo e imperfezioni, sensibilità cutanea -- questa nuova gamma offre benefici skincare mentre protegge la pelle, preservandone un aspetto sano e giovane.

Collistar Latter Spray Protezione Pelli Ipersensibili SPF 50 è leggero e di rapido assorbimento. Abbina la praticità d'uso all'efficacia di una formula specifica per le pelli sensibili che sfrutta le proprietà di uno speciale estratto di Opuntia iperfermentato, di origine italiana, ricco di flavonoidi, mucillagini e polissacaridi e vitamine dall'elevato potere idratante, antiossidante e lenitivo. Questa azione è potenziata dall'estratto di Luppolo, ricco di polifenoli, antiossidanti e antibatterici, in grado di calmare le irritazioni, migliorare l'idratazione e donare un generale senso di benessere per le pelli più sensibili sottoposte agli stress dell'esposizione solare.

Shiseido Expert Sun Protector Lotion Sensitive SPF50+, formulata per le pelli sensibili e adatta anche ai bambini a partire dai sei mesi. Questa lozione protettiva ha una formula che combina protezione UVA e UVB con ingredienti come derivati dell'acido glicirrizico, aloe e complessi di alghe, studiati per accompagnare le esigenze della pelle sensibile. La tecnologia SuperVeil-UV 360 crea un velo protettivo uniforme che si adatta e si modella come una seconda pelle, mentre la WetForce Technology, rafforza il velo protettivo anti-UV a contatto con acqua o sudore.

Heliocare 360° Sensation SPF50+ è un fotoprotettore viso ultraleggero e oil-free, con tecnologia ASPA-Fernblock, vitamina E ad azione antiossidante e vitamina B5 ad azione lenitiva. Ideale per l'uso quotidiano e anche come base trucco grazie alla sua texture impalpabile. Dal finish non grasso e non appiccicoso, è resistente all'acqua e al sudore.

Totalmente senza profumo, Vichy Capital Soleil UV Aqua Spray Invisible SPF50+, non è solo ipoallergenico, ma è anche adatto alle pelli sensibili. Oltre a proteggere la pelle, questo solare totalmente invisibile aiuta a ottenere un'abbronzatura luminosa grazie al beta-carotene e alla vitamina E contenuti nella formula. Lo spray ad ampio raggio permette un'applicazione veloce, mentre la texture leggera, quasi acquosa, dona immediatamente una sensazione rinfrescante.

ISDIN Fotoprotector Gel Cream è il fotoprotettore corpo ideale per ogni tipologia di pelle, compresa quella a tendenza atopica. Offre protezione molto alta, idrata come una crema e si assorbe come un gel. La sua texture è molto facile da stendere e lascia un finish setoso con una piacevole sensazione di freschezza, senza residui grassi. Non comedogenico, è arricchito con tecnologia Wet Skin, che permette di applicare il prodotto anche su pelle bagnata.

Che sia a tendenza acneica o meno, la pelle grassa o mista deve assicurarsi che la crema con SPF sappia regolare la produzione di sebo mentre rispetta la sensibilità della cute, specie quando irritata. A farlo, controllando a lungo le lucidità, è la protezione solare con tecnologia Oil Control di Eucerin. Con la sua texture in gel leggerissima, si assorbe all'istante lasciando una sensazione di asciutto mentre opacizza l'incarnato e offre un'elevata difesa alla pelle, intensificata dal complesso a base di antiossidanti che schermano anche dalla luce blu.

Clarins Stick Solare Invisibile SPF50 per viso e zone sensibili è pratico stick tascabile, facile e veloce da applicare, da portare sempre con sé. Ideale per un'alta protezione sulle zone sensibili. Il plus? Grazie alla texture fondente dal finish trasparente, può essere applicato anche sopra il make-up senza sbavature lasciando una sensazione asciutta e vellutata.

Una crema dalla consistenza piacevole che si stende con gran facilità sull'intera superficie dell'epidermide, quando questa necessita di essere protetta al massimo dai raggi UVA e UVB. Pensata per le pelli chiare, fragili, facilmente arrossabili, L'Erbolario Crema Solare con Estratto di Papavero della California 50+ ha una formula che integra un pool ricco di filtri diversi e preziosi derivati vegetali che difendono la pelle dal fotoinvecchiamento, la idratano e la rinfrescano. Un vero trattamento di bellezza per il viso e per il corpo, che aiuta a preservare intatta la qualità dell'epidermide e resiste all'acqua.

Clinians Fluido Viso Protettivo Colorato è pensato per chi cerca protezione e luminosità in un solo gesto.

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

Molti ancora pensano che con l'SPF 50 non ci si abbronzi. In realtà non è così, una dermatologa fa chiarezza una volta e per tutte

Formulato con Acido Ialuronico, ha una texture ultraleggera e fluida che protegge viso, collo e décolleté dagli effetti dannosi dei raggi UVA e UVB. La sua formula colorata uniforma delicatamente l'incarnato e dona luminosità alla pelle, grazie a una colorazione universale pensata per adattarsi a tutti i toni di carnagione e tipi di pelle. Perfetto anche tutto l'anno come ultimo step della skincare routine, è proposto nel pratico formato tubo oftalmico.

Moisture Airyfit Daily Sunscreen SPF50+ è una crema solare dal finish vellutato e una protezione molto alta. Arricchita con estratto di riso nero ricco di acido ialuronico, forma una barriera protettiva per trattenere efficacementel'idratazione. Senza fragranza, offre un'eccezionale protezione dai raggi UV, è leggera e traspirante e non lascia aloni bianchi.

Una nota speciale va dedicataanche al rispetto della barriera corallina: la crema infatti, in linea con i valori del brand, possiede il certificato Global Standard e non contiene ossibenzone e ottinoxato, ingredienti noti per causare danni al mare.

Il segreto della longevità, la scienza del benessere, le storie per vivere meglio in una nuova newsletter in uscita nel 2026



Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.