

Abbronzatura, scopri la crema solare più adatta a te

In base al tuo fototipo dovrai optare per una protezione molto alta, alta, media o bassa. Scopri le differenze e come proteggere correttamente la tua pelle durante l'estate.

Rientrare al lavoro dopo le vacanze con un'abbronzatura invidiabile è un desiderio che appartiene a molti. Soprattutto alle donne, che alle ore sul lettino in spiaggia o a bordo piscina non riescono proprio a rinunciare. **I raggi solari a cui si è esposti durante l'estate**, però, vanno **affrontati con la giusta protezione** perché anche nelle ore in cui ci sembrano meno aggressivi possono **colpire e danneggiare le nostre cellule cutanee**. Senza contare il fatto che **la pelle di ognuno di noi ha una sua memoria** e le scottature prese durante infanzia e adolescenza si ripercuotono anche a distanza di molto tempo. Intervenire con azioni preventive è fondamentale: a parte i **rischi connessi al calore**, il sole rappresenta un pericolo per **scottature ed eritemi** (che possono danneggiare in modo permanente la pelle e causare alterazioni precancerose), per l'**insorgenza prematura di rughe** o per la **comparsa di melanomi**. Oltre alle creme solari, per **proteggere la pelle** esistono anche **prodotti abbronzanti**, ideali **per chi ha la carnagione scura**, ma vivamente **sconsigliati per chi tende a scottarsi con facilità** sotto il sole. Anche gli abbronzanti hanno un fattore di protezione, ma in quasi tutti è molto basso per consentire alla pelle di mantenere un **colore dorato**.

I prodotti abbronzanti contengono solitamente **carotenoidi**, pigmenti naturali **fornitori di melanina** e di anti-radicali liberi che stimolano il sistema immunitario e contribuiscono al rinnovo delle cellule, e **vitamina E**, che **previene l'invecchiamento cellulare** migliorando la tolleranza della pelle al sole



- 1) Rilastil Sun System, prezzo 19,90 euro - 2) Coppertone Linea Tanning, prezzo 10,27 euro - 3) Bilboa Carrot Plus, prezzo 8,99 euro - 4) Pupa Super Acqua Abbronzante, prezzo 19 euro

L'applicazione delle **creme doposole** è importante non solo per ridare alle pelle **l'idratazione necessaria dopo una prolungata esposizione solare**, ma anche per **prevenire** l'insorgenza di possibili **eritemi solari** e alleviare il **senso di bruciore**. L'azione congiunta dei raggi del sole, del sale marino e del vento, infatti, accelera la perdita di acqua da parte della cute, provocando disidratazione e secchezza.

Per questo, è necessario applicare una buona crema doposole ogni qual volta ci si espone al sole: solo così potrete **evitare la desquamazione della pelle e antiestetiche macchie cutanee**.



- 1) Omia Doposole, prezzo 11,90 euro - **2) Coppertone Doposole, prezzo 9,60 euro** - 3) Eau Thermale Avène After Sun Repair, prezzo 21,90 euro - 4) Bottega Verde Sol Protezione, prezzo 26,99 euro - 5) Korff Sun Secret, prezzo 25,00 euro