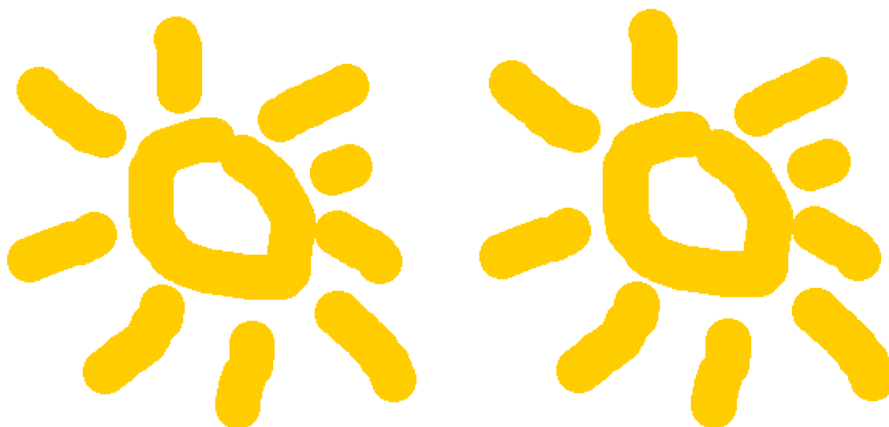




Consigli per l'acquisto e l'uso di una buona crema solare

L'esposizione al sole ha effetti benefici sul benessere e sulla sintesi della vitamina D, ma un'esposizione eccessiva aumenta il rischio di scottature, invecchiamento precoce della pelle e tumori cutanei.

Una buona crema solare, associata a comportamenti corretti, è un valido aiuto per proteggere la pelle dagli effetti dannosi dei raggi UV.

COSA SIGNIFICA SPF?

L'SPF (Sun Protection Factor) misura la capacità della crema di proteggere la pelle dai raggi solari e dalle scottature.

Un SPF più elevato offre una protezione maggiore, ma non significa che si possa rimanere al sole per molte più ore.

La protezione dipende anche da:

- Intensità dei raggi UV
- Fototipi della pelle
- Quantità di crema applicata
- Sudorazione/sport
- Bagno
- Sfregamento con asciugamani e indumenti

Per questo motivo è importante riapplicare regolarmente la crema e limitare comunque il tempo di esposizione soprattutto nelle ore più calde.

CONSIGLI PRATICI:

- 1) Scegliere il fattore di protezione (SPF) in base al proprio fototipo e all'intensità del sole. Scegliere una crema che riporta il simbolo UVA e UVB.
- 2) Preferire un prodotto gradevole da utilizzare.
Una buona consistenza, una profumazione piacevole e una facile applicazione favoriscono un uso corretto e costante.
- 3) Anche il prezzo ha il suo effetto: se il prodotto è troppo caro si rischia di "risparmiare" sull'applicazione e diminuirne l'effetto.
- 4) Applicare la crema almeno 30 minuti prima dell'esposizione al sole, preferibilmente a casa, in quantità corretta. Riapplicare dopo bagni prolungati, intensa sudorazione, dopo essersi asciugati con l'asciugamano.
- 5) Limitare l'esposizione nelle ore centrali della giornata (11:00-15:00)
- 6) Indossare occhiali da sole (con dicitura CE e UV400 o 100% UV) e cappellino
- 7) Le creme solari hanno una data di scadenza. Molte riportano il simbolo "12M": significa che può essere utilizzata per 12 mesi dall'apertura. Attenzione a conservarle correttamente.
- 8) Tieni sotto controllo le alterazioni cutanee (un neo o una macchia cutanea cambia forma e/o colore)