Abbiamo sempre sbagliato a scegliere la crema doposole?

Il gesto più prezioso da regalare alla propria pelle dopo l'esposizione solare è una coccola after sun.

di VANESSA PERILLI 11/07/2018

La sete d'estate è super. Così beviamo molta più acqua. Lo stesso vale anche per la nostra pelle che nei mesi più caldi non solo ha bisogno di essere maggiormente idratata, ma anche rinfrescata, detossinata e riparata dai danni del sole. Da qui l'importanza di utilizzare non (semplicemente) la crema idratante, ma una **crema doposole**. Una coccola lenitiva e super cocoon preziosa per la nostra epidermide quanto la protezione solare, che ricordiamo, ci protegge di più se ha un SPF 50, meno se ha un SPF 30 e poco se ha un SPF 15. Per i più piccoli? Per loro optiamo sempre per solari per bambini.

"La **crema doposole** contiene ingredienti che idratano e nutrono la pelle ma, a differenza delle altre creme idratanti, ha una formula pensata appositamente per aiutare l'epidermide a recuperare i danni dell'esposizione solare. Le creme doposole a disposizione sono tante, le si possono scegliere in base alla profumazione, alla texture più o meno leggera o alla presenza di pigmenti che esaltano l'abbronzatura. Quello che non deve mancare in una crema doposole sono i **principi lenitivi e decongestionanti** che rinfrescano la cute e alleviano il rossore provocato da un'esposizione più o meno prolungata. Si può usare la stessa crema doposole sia sul corpo sia sul viso anche se, in caso di rossore intenso, è preferibile scegliere per il viso un prodotto mirato e dalla texture più leggera. Nel periodo estivo, la crema doposole è una valida alternativa alla solita crema idratante", spiega la dermatologa Mariuccia Bucci.

Consigli doposole. Gli esperti della Società Italiana di Dermatologia (Sidemast) consigliano di fare la doccia tiepida in quanto l'acqua troppo calda rimuove lo strato corneo superficiale. Attenzione anche ai detergenti schiumogeni ricchi di tensioattivi, che alterano la barriera idrolipidica dell'epidermide. Anche alcune regole alimentari possono aiutare a combattere, in questo caso dall'interno, i danni solari: "Una dieta ricca di vitamine e sali minerali combatte i radicali liberi e protegge il nostro corpo dai **danni ossidativi**. È fondamentale mangiare cinque porzioni al giorno di frutta e verdura (*in particolare quella ricca di **beta-carotene**, precursore della vitamina A, che si trova soprattutto nei vegetali giallo-arancio come carote, zucca, melone, albicocche, pesche a pasta gialla e peperoni gialli*, ndr) e assicurarsi la giusta quantità di omega 3 con pesce e frutta secca", spiega la dottoressa Michela Barichella, Dietologa e Direttore UOS di Dietetica e Nutrizione Clinica ASST-PINI-CTO Milano e membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano.

ALTRI DA
Viso e corpo

Cleansing Balm

Vibrare non è (peccato) mortale

Mandorlo in Fiore