

Creme solari, protegge di più un Spf 50 o 30? La parola alla dermatologa e i consigli per un'abbronzatura perfetta



di Ilaria Mauri | 20 LUGLIO 2023



“E’ sempre ‘come mai non ti abbronzì’ e mai ‘come hai messo bene la protezione solare’”, recita un popolare “meme” che circola in questi giorni sui social. Eh sì, inutile negarlo. Alla fine – che si abbiano 5 anni o 50 – al rientro dalle vacanze scatta puntuale il confronto “braccio a braccio” sul **livello di abbronzatura** raggiunto durante l’estate. E, con buona pace di Paolina Buonaparte e del suo culto del pallore nobiliare, alla fine a uscirne “vincente” è chi può vantare un colorito più dorato. Instagram rules. Così, se proprio non potete fare a meno di sottoporvi a lunghe ore sotto al solleone di quest’estate rovente, ecco alcuni consigli per abbronzarsi in sicurezza visto che – è sempre bene ricordarlo – **l’esposizione scriteriata ai raggi Uv** può avere danni seri per la salute causando tumori cutanei come il **melanoma** e un invecchiamento precoce della pelle.

In primis, è sempre importante proteggersi applicando un filtro. Ovvero una crema solare. E qui sorge sempre spontaneo il dilemma: **che protezione metto?** “Sembra un paradosso, ma **un SPF 30 può avere più capacità protettiva di un SPF 50**, soprattutto se quest’ultimo è steso con scarsa frequenza e non abbondantemente, con la convinzione errata che un filtro molto alto debba proteggere comunque”, **spiega la dottoressa Mariuccia Bucci**, dermatologo plastico ed estetico e presidente di **ISPLAD**, in un reel sul tema pubblicato sulla sua pagina Instagram. “I filtri con SPF 50, infatti, proteggono la pelle dalla radiazione solare al 98,33% contro il 96,67% di un SPF 30 – **sottolinea la dottoressa Bucci** -. Non il doppio, dunque, bensì solo l’1,66% in più. Per questo **dopo i primi giorni di esposizione basta un SPF 30** con filtri fotostabili applicato con generosità e costantemente, **ogni 2 ore circa**”.

“La vera discriminante, dunque – **prosegue Bucci** -, è data **dalla buona qualità del solare e dalla corretta stesura**“. Quindi il monito: “Per avere la stessa protezione SPF dichiarata in etichetta bisogna applicare 2 mg di prodotto per ogni centimetro quadrato di pelle. Ma da molti test eseguiti è emerso che in realtà si utilizzano dosi molto più basse, nell’ordine di 0,5 mg/cm², cioè più o meno un quarto. E a queste dosi, un SPF 50 dichiarato in etichetta può scendere a circa 12,5 su viso e corpo mentre un SPF 30 può ‘ridursi’ a 7,5 come fattore di protezione solare”.