

FLIP THIS ISSUE FOR MORE ELIZABETH!

mar **laire**

**BEAUTY
BLOWOUT!**

**TIPS, TRICKS
& SECRETS
FROM AROUND
THE WORLD**

MEET OUR
**FRESH
FACES!**

Starring

**ELIZABETH
OLSEN**

with

**LUPITA
NYONG'O**

**ELLE
FANNING**

**EMILIA
CLARKE**

**KATE
MARA**

UNFOLD TO
MEET ALL OUR
COVER STARS

MC@WORK
30 PAGES
OF KILLER
CAREER ADVICE

**SEXY
STYLE
NOW!**

**FLORAL DRESSES, SPARKLY SHOES & BAGS
SWIMSUITS FOR EVERY BODY AND BUDGET**

La protezione solare o come prendere solo il buono che il sole ha da darci

Ripassino su come riparare pelle e capelli da UVA e UVB e avere una tintarella sana e una chioma perfetta.



di Vanessa Perilli 28/02/2019



Spray o in crema? Fisica o chimica? "Scegliere correttamente la **protezione solare** più indicata per il proprio tipo di pelle è sempre difficile. Bisogna innanzitutto conoscere il proprio **fototipo** che indica la reattività alla luce di ciascuno e la capacità di abbronzarsi. Utilizzare un buon prodotto vuol dire, quindi, proteggere la pelle all'esposizione dei raggi UVA, principali responsabili dell'insorgere di melanomi, e da quelli UVB che procurano scottature ed eritemi", spiega la dermatologa Mariuccia Bucci.

Cos'è l'SPF? "Indica la quantità di radiazione che la pelle, non protetta dalla crema, è in grado di assorbire prima di scottarsi rispetto all'esposizione della pelle stessa senza protezione. Le creme solari in commercio indicano chiaramente un numero sulla confezione che rappresenta il fattore di protezione che va da 50+, protezione molto alta (fototipo 1), da 50 a 30, protezione alta (fototipo 2 e 3), da 25 a 15, protezione media (fototipo 3, 4 e 5), e da 10 a 6, protezione bassa (fototipo 5 e 6)".

Quale crema solare scegliere? "È importante sceglierle con filtri di protezione sia per i raggi UVA sia UVB. I filtri solari sono di due tipi, fisici e chimici, anche se ci sono anche filtri solari ibridi che li contengono entrambi. I filtri solari fisici sono meglio tollerati dalla maggior parte dei diversi tipi di pelle (anche dagli allergici), mentre quelli chimici possono essere irritanti".

Crema solare, istruzioni per l'uso. "Deve essere applicata almeno 20 minuti prima dell'esposizione solare e l'applicazione va ripetuta ogni due ore durante l'arco della giornata, in quantità abbondanti, soprattutto se tra un'applicazione e l'altra si decide di fare un bel bagno. Interessanti sono le nuove formulazioni che si possono applicare anche su pelle bagnata" a dermatologa Mariuccia Bucci.

Come proteggere i capelli dal sole. Come la pelle anche la chioma può essere danneggiata dal sole. Come ripararla? Sicuramente detergendola con i migliori shampoo, condizionandola con meravigliosi balsami, coccolandola una volta a settimana con una maschera per capelli su misura e applicando fino alla noia uno spray solare. Da vaporizzare su capelli asciutti o bagnati, prima di fare un tuffo o di visitare una città assolata. Onde (*ops*) evitare capelli sfibrati e colorazioni rovinate.