

**SALUTE**  
Prevenzione  
Esercizi  
Dieta  
Medicina Estetica

**I PIÙ LETTI**

**Le 10 regole per tenere sotto controllo la pressione**

**Piedi: tacchi alti e salute. Sì, ma nel rispetto delle regole**

**Artrosi reumatiche: 5 regole per riconoscerla e contrastarla**

**Orecchio tappato. I rimedi fa da te**

**Cerchi la forma perfetta?**

**Scegli la dieta giusta per te**

**STRUMENTI**

**Beri a sufficienza? A che velocità batte il tuo cuore?**

**DI COSA SI PARLA**

tumore al seno  
 prevenzione medici  
 salute tagli  
 menopausa glomo  
 quartorsione  
 occhio Cava Tisc  
 molatito raro  
 ricerca virus cancro  
 tumore alati vitamina  
 a rischi SIE Ue  
 Italia Dattini terapia  
 Culla mani guaina  
 base

**Dizionario della salute**

**Atlante del corpo umano**

## HOME - Salute

# 15 risposte a 15 domande sugli effetti del sole sul tuo corpo

Vi sveliamo 15 verità sul sole. Quello che avreste voluto sapere e non avete mai osato chiedere



Cosmetologa all'Università di Pavia, ci aiutano a capire come seguirlo...

**1) L'inquinamento atmosferico, tipico delle città ma a volte presente anche in certe zone di villeggiatura molto trafficate, è dannoso per la pelle esposta al sole?**  
 Dermatologa: In un certo senso sì, perché la coppia inquinamento/raggi UV rende la pelle più vulnerabile: all'intrusione da polveri sottili e idrocarburi si somma il danno da raggi solari. In città il problema si risolve adottando cosmetici anti-pollution con filtri UV in villeggiatura ritengo che il danno da smog sia rilevante, perché l'inquinamento non raggiunge picchi importanti, mentre è indispensabile usare solari con SPF elevato. Cosmetologo: Raggi UV e inquinamento aumentano la produzione dei radicali liberi. Per questo motivo è meglio scegliere un solare che contenga un pool di antiossidanti (coenzima Q10, vitamina E, acido alfa lipoico, superossidodismutasi) che "catturano" i radicali, e arricchito con sostanze fitogeniche di origine vegetale che creano sulla pelle una sorta di barriera anti-smog.

**2) I solari antiage: funzionano davvero?**  
 Dermatologa: Un cosmetico anti-age, oltre a prevenire la formazione delle rughe, ne riduce la visibilità, a condizione che la sua applicazione sia costante e prolungata. I solari anti-età, che generalmente non sono utilizzati per lunghi periodi, sono da considerare più preventivi che curativi. La strategia antiage vincente è utilizzare quotidianamente in città un solare antiage con SPF da 10 a 30 e proseguire il trattamento preventivo in vacanza con un solare anti-age.

**3) Che cosa deve contenere un buon solare?**  
 Cosmetologo: Innanzitutto filtri e/o schermi: il filtro "controlla" i raggi, mentre lo schermo li blocca. E poi ingredienti idratanti (acido ialuronico), attivatori cellulari (oligopeptidi) che stimolano i fibroblasti a produrre collagene e oli e burri vegetali emollienti (olio di jojoba, burro di karité, olio di avocado) che hanno la virtù di "rafforzare" l'azione dei filtri solari e lasciare la pelle morbidesima.

**4) Il solare: meglio in crema o in gel?**  
 Dermatologa: L'emulsione è più ricca, quindi particolarmente adatta a viso e décolleté, ma più occlusiva e, quindi, poco idonea per le pelli grasse, perché può favorire la formazione di comedoni. Il gel è più fresco e più indicato per il corpo.

**5) I solari contengono sostanze "pericolose"?**  
 Cosmetologo: Direi di no. Le sostanze solitamente sotto accusa sono i conservanti, ai quali però non è possibile rinunciare: senza di essi prolifererebbero i batteri. Ci sono conservanti un po' "forti", come il parabene, che oggi si tende a sostituire con conservanti naturali abbinati a conservanti chimici meno aggressivi.

**6) È vero che i filtri solari penetrano nella pelle e quindi possono essere dannosi?**  
 Dermatologa: La micronizzazione dei filtri utilizzata per rendere le texture più gradevoli ne favorisce la penetrazione nella pelle. Per evitare che questo accada, i laboratori delle aziende cosmetiche hanno messo a punto metodiche avanzate che "incapsulano" i filtri in modo che non penetrino, ma si mantengono in superficie a svolgere il loro prezioso compito di schermo, proprio lì dove deve essere svolto.

**PARLIAMO DI: Sole, Pelle, Dermatologo, Cosmetologo, Pelle, Canto Capigliato, Capelli**


 5.0/5 (13)


 Commenti

Lascia un commento

2 commenti

**Olesea Stanaru**  
 2901 scuola svoltata e moderna cose che dovresti sapere.  
 Mi piace · Rispondi · 2 · 30 marzo 2012 11:23

**Umberto Borellini**  
 13 risposte al sole.  
 Mi piace · Rispondi · 1 · 19 giugno 2013 3:01



**Salva e Condividi**

- salvataggio (  )
- numero verde eu4jet (  )
- col numero verde contatti (  )
- contatti Privella (  )
- telefono verde (  )

**POTREBBE INTERESSARTI ANCHE...**

**Inquinamento e sole: un cocktail letale per la tua pelle**  
 Fumo e scono amplificano i danni dell'esposizione ai raggi UV la crema.

**Pelle sensibile? Ecco come proteggerla**  
 L'epidermide delicata deve essere aiutata a fronteggiare lo stress.

**Estate: allarme funghi della pelle**  
 Cibo, umidità e sudore favoriscono la diffusione delle micrati.

**Video - Eliminare le macchie scure della pelle**  
 Risposta intervista il dottor Paolo Mezzana

**L'equilibrio della pelle**  
 Con i prodotti giusti e il ruolo del make up, puoi ridurre il problema.

**CSaniCBelli news**

14-20 il sole / **Attualità**  
 Perché spendi nell'approvvigionamento (cosmesi e affaristi)

17-20 il sole / **Attualità**  
 Un sole di Firenze contro i tumori pediatrici

17-20 il sole / **Attualità**  
 "Cosmeto la ricerca" del Fondazione Umberto Bossi

[Tutte le news](#)

**L'oroscopo**



**Sony Grossi**

**TEST**

**Sei schiena delle sigarette?**  
 Di che insomma soffri?



**Sondaggi**

**Conti la tua dieta ideale?**  
 Di la tua...



<b>Salute</b> Prevenzione Esami Ricerca Cura Medicina Estetica Epidemiologia e sanità generale	<b>Bellezza</b> viso e corpo Skincare Make-up I segreti della vita L'occhiello di bellezza Scuola di beauty	<b>Alimentazione</b> Alimentari Consigli e diete Diete Ricette	<b>Psicologia e Sesso</b> Comportamento Società Coppie Figi	<b>Benessere</b> Fibrosi e Sport Medicina Complementare Alimentazione Acqua e trattamenti benessere	<b>Mamma e Bambini</b> Facciamo un bimbo Cresciamo un bimbo Alimentazione Educazione	<b>Community</b> Oroscopo della salute <b>Sondaggi</b> <b>Test e Sondaggi</b> <b>Possibilità</b>
---	---	--	---	--	--	--

**SALUTE**  
 Prevenzione  
 Cure  
 Ricerca  
 Cure  
 Medicina Estetica

**I PIÙ LETTI**



**Cerchi la forma perfetta?**

**Scegli la dieta giusta per te**

**STRUMENTI**  
**Bevi a sufficienza?**  
**A che velocità batte il tuo cuore?**

**DI COSA SI PARLA**  
 tumore al seno  
 prevenzione medici  
 salute tagli  
 menopausa giorno  
 ipertensione  
 occhi Chex Tac  
 malattie rare  
 ricerca virus cancro  
 tumore mal. vitamina  
 e micr. SIE. Un  
 Italia. Dal nei terapie  
 cura mani pronte  
 base

**Dizionario della salute**

**Atlante del corpo umano**

HOME > Salute

## 15 risposte a 15 domande sugli effetti del sole sul tuo corpo

Vi sveliamo 15 verità sul sole. Quello che avreste voluto sapere e non avete mai osato chiedere

- 7) Che cosa significa la DNA Protection sull'etichetta di un solare?**  
 Dermatologo: Si tratta di tecnologie fotoprotettive e antiossidanti che proteggono sia il nucleo della cellula che contiene il DNA, sia le cellule di Langerhans, importantissime perché responsabili della riparazione dei danni cellulari.
- 8) Solari waterproof e water resistant: hanno la stessa proprietà?**  
 Dermatologo: Non proprio. I solari waterproof resistono a quattro bagni di 20 minuti ciascuno. I water resistant durano meno: dopo due bagni di 20 minuti rimane solo il 70% del valore del filtro di protezione calcolato sulla pelle asciutta.
- 9) Come e quando si deve applicare un solare?**  
 Dermatologo: Un po' prima di esporsi, ma soprattutto nella giusta quantità. La dose corretta è di 2 mg per centimetro quadro, circa una nocciolina di prodotto, mentre è provato che normalmente se ne applica il 60% in meno. Deve essere applicato ogni due-quattro ore e in modo omogeneo. Un suggerimento: bisogna imparare a differenziare la forza dell'SPF in base alle zone del corpo e al momento della giornata e usare un SPF più alto per le aree delicate come naso, orecchie, attaccatura dei capelli, décolleté e durante le ore più calde.
- 10) Gli infrarossi sono dannosi?**  
 Dermatologo: Sono raggi a bassa energia responsabili del calore. Non sono dannosi in sé ma potenziano il fotodanno acuto e cronico da UVA e UVB.
- 11) Chi ha la pelle scura o già abbronzata, può usare una crema idratante invece di un solare protettivo?**  
 Dermatologo: Assolutamente no. La pelle scura non si scotta ma è comunque vulnerabile: un filtro anti-UVa la protegge da invecchiamento precoce, induzione della cancerogenesi etc.
- 12) Cosa accade alla pelle quando, nonostante ombra e SPF molto alto, si irrita, si arrossa, prude?**  
 Dermatologo: Probabilmente soffre di una problematica più complessa che richiede l'intervento di uno specialista. La terapia potrebbe prevedere integratori, vitamina E anche a livello topico e, in casi particolari, antistaminici.
- 13) Lo scrub durante la vacanza è una routine giusta o sbagliata?**  
 Dermatologo: È un rituale corretto perché elimina gradualmente il naturale ispessimento protettivo che la pelle produce dopo l'esposizione al sole, aiuta a evitare screpolature e abbronzatura a chiazze. Bisogna usare prodotti dedicati con microgranuli ed evitare i peeling chimici.
- 14) È vero che il sole danneggia i capelli?**  
 Dermatologo: Sì, è vero perché sono i raggi Uv insieme a salsedine e sabbia formata da microcristalli di quarzo, che alterano le molecole di zolfo (costituiscono la cheratina dei capelli), fino a romperle, spezzando i capelli. Inoltre, il sole che raggiunge il cuoio capelluto non protetto da cappello o cosmetici specifici, può danneggiare i vasi sanguigni e i bulbi che non vengono più irrorati.
- 15) I solari sostituiscono la crema idratante?**  
 Cosmetologo: In parte è vero, perché hanno una in genere una consistenza ricca e cremosa che mantiene la pelle morbida e idratata. Esattamente il contrario di ciò che accade se non si utilizza nessun protettivo: la pelle si secca subito e tende a screpolarsi.

di **Luciana Buzesi**

**PARLIAMO DI: Sole, Pelle, Dermatologo, Cosmetologo, Pelle, Cuolo Capelluto, Capelli**

1 | 2

5 stelle | Voto questo articolo | 5 | Voto del lettore (34) | 5 stelle | 5

Commenti | Stampa

Lascia un commento

2 commenti | Ordina per | Meno recenti

Aggiungi un commento...

**Olesea Blănuț**  
 15 risposte al sole  
 Mi piace | Rispondi | 2 | 30 marzo 2012 11:20

**Umberto Borellini**  
 15 risposte al sole  
 Mi piace | Rispondi | 0 | 10 giugno 2013 3:01

Facebook Comments Plugin

**Ultime dal forum**

- sottoseno ( 0 )
- numero verde emergj ( 0 )
- cal molare linare contatti ( 0 )
- cersatti itralia ( 0 )
- telefono noia ( 0 )

**POTREBBE INTERESSARTI ANCHE...**

**Inquinamento e sole: un cocktail letale per la tua pelle**  
 Fumo e ozono amplificano i danni dell'esposizione ai raggi UV: la crema.

**Pelle sensibile? Ecco come proteggerla**  
 L'epidermide delicata deve essere aiutata a fronteggiare lo stress.

**Estate: allarme funghi della pelle**  
 Caldo, umidità e sudore favoriscono la diffusione della micosi.

**Video - Eliminare le macchie scure della pelle**  
 Rosanna intervista il dottor Paolo Mezzana

**L'equilibrio della pelle**  
 Con i prodotti giusti e l'aiuto del make up, puoi ridurne il problema.

Accesso rapido

<b>Salute</b> Prevenzione Cure Ricerca Cure Medicina Estetica Inestetismi e chirurgia terapeutica	<b>Bellezza</b> Vita & Corpo Shampoo Make-up I segreti della star L'occhio di bellezza Social di beauty	<b>Alimentazione</b> Alimenti Cottura e bevande Dieta Ricette	<b>Psicologia e Sesso</b> Conoscenza Social Coppie Figi	<b>Benessere</b> Fitness & Sport Medicine Complementari Fittness e benessere Relax e benessere benessere	<b>Mamme e Bambini</b> Facciamo un bimbo Crescere un bimbo Alimentazione Ezere Materna	<b>Community</b> Oracolo della salute  <b>Strumenti</b> <b>Test e Sondaggi</b>  <b>Pressflow</b>
--	---	---	---	---	--	--

**SaniCBelli news**

17:24 29 mar | **Attualità**  
 Stacchi e barrette: cerca zuccheri con effetto noia sulla giornata

14:28 8 mar | **Attualità**  
 Perché non si scotta

[Tutte le news](#)

**L'oroscopo**

di **Susy Grossi**

**TEST**

**Sei schiava delle sigarette?**  
**Di che insonnia soffri?**

**Sondaggi**

**Com'è la tua dieta ideale?**  
 Di te too.