

# Nessuno dovrebbe mai utilizzare una crema solare con SPF inferiore a 30

"Chi ha la pelle (più) scura può usare un fattore di protezione 30, a patto che applichi la crema ogni due ore"

di VANESSA PERILLI

15/06/2018



Alzi la mano chi non ha tra i propri desideri estivi quelli di ottenere un'abbronzatura dorata e sicura? Se c'è chi dice sì alla tintarella ma no al sole, votandosi a una crema con protezione solare tutto l'anno e/o all'autoabbronzante, molti optano per esporsi ma con una protezione alta, ovvero con SPF 50 o SPF 30. Ma come scegliere la **crema solare giusta** per ogni corpo (e stile di vita marino)?

«Il fototipo 1, ovvero le persone capelli biondo-rossi, occhi chiari, carnagione chiara con efelidi, e il fototipo 2, gli individui con capelli biondi o castano chiaro, occhi chiari e carnagione chiara con efelidi, dovrebbero utilizzare sempre una crema solare con SPF 50, mentre per chi ha la pelle più scura potrebbe bastare anche un **SPF 30**. L'importante è comunque applicarla ogni due ore circa», spiega la dottoressa Ketty Peris, Docente di Dermatologia all'Università Cattolica di Roma e Presidente di Euromelanoma Italia in

occasione della presentazione della campagna #SaveYourSkin promossa da La Roche-Posay in collaborazione con LILT e SIDeMaST.

**Perché non usare mai un SPF inferiore a 30.** Nonostante l'SPF alto, 50 o 30, dovrebbe essere usato anche da chi ha la pelle scura, il 60% di chi ha la pelle olivastra o nera dichiara di NON utilizzare protezioni. E commette un grosso errore. «Senza protezione solare queste persone potrebbero sì non scottarsi, perché più protette nei confronti dei raggi UV-B, ma non sarebbero "riparate" dai raggi UV-A altrettanto cancerogeni e causa di foto-invecchiamento», conclude Peris.



Courtesy photo

*In città o in villeggiatura, la pelle è "doppiamente protetta" dai raggi UV e dagli effetti dannosi dell'inquinamento: Terracotta Sun Blondes Hydratant Solaire Accélérateur de Bronzage IP 30, Guerlain (41,90 euro).*



Courtesy photo

*Un estratto di foglia di kalanchoe, dal potere antiossidante, associato a filtri solari, protegge la pelle dalle aggressioni esterne: Les Beiges Sublimatore Effetto Radioso Idratante SPF 30 / PA++, Light, Chanel (43 euro).*

PUBBLICITÀ - CONTINUA A LEGGERE DI SEGUITO



Courtesy photo

*Fondotinta illuminante che protegge dalle particelle inquinanti e dai raggi UVA e UVB: Bright Glow Foundation SPF 30 PA+++, 11 Porcelain, Burberry (50 euro).*



Courtesy photo

*Un'équipe composta da 20 ricercatori ha condotto circa 200 trial, per valutare il potenziale impatto di ciascuna formulazione sulla biodiversità acquatica: Water Lover Sun Milk SPF 30, **Biotherm** (23,90 euro in esclusiva da Sephora).*



Courtesy photo

*Assicura una protezione dai raggi UVA-UVB ideale per le prime esposizioni e per la pelle molto chiara o estremamente sensibile al sole: Super Soinsolaire Protecteur de Jeunesse Visage SPF 30, **Sisley** (128 euro).*

PUBBLICITÀ - CONTINUA A LEGGERE DI SEGUITO



Courtesy photo

*Arricchito con estratto di fiore di tiaré, nutre e sublima magnificamente la pelle con una texture delicatamente profumata e non grassa: SPF 30 Olio Solare Sublimatore Estratto di fiore di tiaré, **Sephora** (7 euro).*



Courtesy photo

*Ha una texture confortevole e non grassa arricchita con un pool di acidi ialuronici ad alto e medio peso molecolare: Crema Solare Viso e Collo SPF 30, **Deborah** (13,90 euro).*



Courtesy photo

*Nato dalla combinazione di un sistema di filtri UVA-UVB ad ampio spettro, di un principio attivo antiossidante e di una trilogia di oli preziosi, protegge la pelle dal foto-invecchiamento: Soleil Bronzer Latte Protettivo SPF 30, **Lancôme** (28,50 euro da Sephora).*

PUBBLICITÀ - CONTINUA A LEGGERE DI SEGUITO



Courtesy photo

*Emulsione a rapido assorbimento, leggera e setosa, per pelli chiare che si scottano e si abbronzano con fatica: Solar Protect Lotion Latte solare protettivo viso e corpo con SPF 30, **Kiko** (6 euro).*



Courtesy photo

*Questa base trucco offre anche protezione dai raggi UVA e UVB e dissimula le discromie: UV Master Primer SPF 30 PA+++, Mauve, Giorgio Armani Beauty (47,95 euro da Douglas).*



Courtesy photo

*Due fasi - una fase acquosa (52% della formula) e una fase oleosa in cui sono presenti i filtri (UVA/UVB/UVA lunghi) - che si mescolano armoniosamente dopo un'energica agitazione dello spray: Idéal Soleil Idratante SPF 30, Vichy (24,50 euro).*

PUBBLICITÀ - CONTINUA A LEGGERE DI SEGUITO



Courtesy photo



*Si assorbe rapidamente e regala un'immediata sensazione rinfrescante: Protect & Cool Refreshing Sun Mousse SPF 30, **Piz Buin** (15,95 euro su Amazon).*



Courtesy photo

*Contiene il complesso acceleratore di abbronzatura, una tecnologia brevettata che stimola l'abbronzatura attivando la sintesi melaninica: Sun Sport Roll-on Sun Fluid SPF 30, **Lancaster** (17,74 euro su Amazon).*



Courtesy photo

*Contiene un sistema filtrante brevettato dotato di 4 filtri solari a largo spettro UVB – UVA, un complesso antiossidante unico (Pre-tocoferil e*



*Tialidina) e acqua termale Avène: Nebulizzatore Spray Olio SPF 30 protezione alta, **Avène** (19,06 euro euro su Amazon).*

PUBBLICITÀ - CONTINUA A LEGGERE DI SEGUITO



Courtesy photo

*Filtri UVA e UVB, presenti nel rapporto ideale ai fini dell'efficacia, proteggono e prevengono l'invecchiamento cutaneo dovuto alle radiazioni della luce: 200 Spray Protecteur Douceur SPF 30, **Maria Galland** (38 euro).*



Courtesy photo

*Non solo protegge la pelle dai danni dei raggi UVA e UVB, ma offre anche una delicata esfoliazione, assicurando un'efficace rinnovamento cellulare: Soin Anti-âge Défense Cellulaire SPF30, **LPG** (39 euro).*



Courtesy photo

*Contiene Antileukine 6 che preserva il DNA cellulare e protegge dai raggi solari UVB e UVA: Lait Protection Solaire Corps - FPS 30, **Matis** (41 euro).*



Courtesy photo

*Ad azione anti-tan con burro di karitè, olio di argan, olio di jojoba, acido ialuronico, vitamina E e idrossipatite: Latte Solare SPF 30, **Erboristeria Magentina** (18 euro in erboristeria, farmacia e parafarmacia).*