



Pelle al sole: gli errori da evitare prima e durante l'esposizione

La bella stagione è arrivata e con lei il momento di iniziare a ragionare in ottica di **preparazione della pelle all'esposizione al sole**. Quando si parla di questo tema, l'approccio generico chiama in causa concetti come la protezione.

Ok, verissimo, ma c'è molto di più. Per capire davvero come agire, è il caso di fare il punto della situazione su alcuni errori che possono compromettere, a lungo andare, la salute della nostra cute.

Prendere integratori a caso

Con l'arrivo della bella stagione e dei primi week end al mare o al lago in vista delle ferie vere e proprie, si tende spesso, sbagliando, a **buttarsi in maniera acritica sul mondo degli integratori**.

Così facendo, si rischia solo di andare incontro a problematiche metaboliche o di sovradosaggio.

La cosa giusta da fare è chiedere consiglio al proprio medico curante per valutare eventuali situazioni di carenza e, al momento dell'acquisto, considerare solo i prodotti proposti presso canali referenziati come le farmacie online.

Un prodotto come [Heliocare Oral Ultra D, l'integratore fotoprotettivo in capsule](#), oltre a far parte del catalogo di alcuni dei più importanti e-commerce di farmacia in Italia, il che è garanzia di massimi livelli di qualità, si contraddistingue per una formulazione innovativa a base di diversi antiossidanti e studiata in maniera specifica per chi passa tanto tempo all'aperto.

Applicare poca crema

Dopo aver parlato di consigli relativi alla preparazione, eccoci ad analizzare un errore molto frequente da parte di chi deve esporsi concretamente al sole.

Applicare una quantità esigua di prodotto è come non usare nulla.

Cosa che non tutti sanno, esistono delle indicazioni scientifiche specifiche per quanto riguarda la quantità di crema solare.

Numeri alla mano, si parla di **circa 2 mg a cm quadrato di pelle**.

Stare sotto a questa quantità vuol dire rischiare una riduzione drastica dell'efficacia del filtro SPF.

Più sto al sole, più mi abbronzano

L'intensità dell'abbronzatura non è dipendente dal fattore tempo. La melanina che il corpo umano è in grado di produrre ha dei limiti specifici, che variano sulla base della fisiologia di ogni persona e che non sono assolutamente legati da quante ore trascorre sotto il sole.

Non riapplicare la crema solare dopo il bagno

Anche se viene proposta in commercio come resistente all'acqua, la crema solare è un prodotto che deve essere riapplicato ogni 2-3 ore. Lo stesso si deve fare dopo il bagno, anche se è rapido.

Non bisogna farsi ingannare dalla dicitura "water resistant" anche se si fa sport.

Se, per esempio, si è patiti di una disciplina come il beach volley, dopo la partita è molto importante procedere a una nuova applicazione della crema.

Trascurare parti del corpo come i piedi

Un errore che molte persone fanno quando si espongono al sole consiste nel **trascurare, nel momento in cui mettono la crema, zone del corpo come i piedi e le orecchie**.

La convinzione sbagliata è che siccome sono meno esposte, non siano soggette a scottature. Sbagliatissimo! Sono anzi aree molto delicate che richiedono protezione esattamente come zone come il viso e le braccia.

Utilizzare i solari dell'anno prima

Alzi la mano chi non ha mai trovato, preparando la valigia per le vacanze, il solare dell'anno precedente! Almeno una volta nella vita, è capitato a tutti.

Riciclare questi prodotti è un errore molto grave e un comportamento pericoloso per la salute della pelle.

Le creme solari, infatti, sono associate a un PAO (Period After Opening). Si tratta, come è chiaro dallo scioglimento dell'acronimo, di un **periodo dopo il quale il prodotto non è più efficace.**

Ricordiamo che, anche nel lasso di tempo coperto dal PAO, è opportuno conservare il prodotto in un luogo fresco, possibilmente caratterizzato da una temperatura inferiore ai 30°C.

Pensare di non utilizzare più la crema perché ormai la pelle si è abituata al sole

Sì, anche se hai un fototipo che tende ad abbronzarsi e sei al mare da diversi giorni la crema ti serve. La presenza dell'abbronzatura, infatti, non rende assolutamente immuni dalle scottature.

Affidarsi a rimedi casalinghi

Per proteggere la pelle dal sole e per accelerare l'abbronzatura esistono prodotti *ad hoc*. **Affidarsi a rimedi casalinghi, per esempio il mix olio e limone, è sbagliatissimo.**

Non essendo presenti i filtri, il rischio – o per meglio dire la certezza – è di andare incontro non a semplici scottature, ma a vere e proprie ustioni.

Non considerare i vantaggi della medicina estetica

Se si passa tanto tempo sotto al sole in estate per ragioni professionali – questo è il caso, per esempio, dei bagnini – **può avere il suo perché considerare i vantaggi della medicina estetica.**

Esistono, infatti, **diversi protocolli che permettono di preparare la pelle attraverso complessi specifici di vitamine e antiossidanti** e di ripararla nel momento in cui, finita la bella stagione, si torna alla vita di tutti i giorni (nel corso della quale è comunque consigliato utilizzare una crema da giorno con filtro SPF).

Data di creazione

2025/05/14

Autore

redazione