

Trento, 02 agosto 2012

COMUNICATO STAMPA

## **Protezione solare: dosi generose per creme e lozioni “Caro” non significa automaticamente “buono”**

Affamati di sole? Allora siate generosi nell'applicare creme, lozioni, spray od olii solari, per proteggervi al meglio dagli aggressivi raggi solari. Una persona adulta necessita ca. di 3 cucchiaini da tavola di prodotto per ottenere il fattore di protezione promesso. “Stiftung Warentest” (fondazione germanica per test sui prodotti, editrice del mensile “Test”) ha testato 20 prodotti solari con il fattore di protezione 30. 14 di questi hanno ottenuto un buon giudizio, fra questi anche prodotti economici. 2 dei prodotti più cari hanno fallito nella protezione dai raggi UVA.

### **Tanto serve a tanto**

Niente parsimonia, siate extra-generosi, questo il motto da seguire secondo “Stiftung Warentest”. A noi “musi pallidi” dell'Europa Centrale, i medici consigliano un fattore di protezione 30, almeno all'inizio del periodo di abbronzatura. Ma un fattore alto da solo non basta: applicare generosamente, questa è la parola d'ordine. Altrimenti il prodotto non offre la protezione promessa. Tenete a mente che una persona adulta ha bisogno di ca. 3 cucchiaini da tavola per il corpo intero.

### **Economico batte caro**

Chi applica la crema più volte al giorno, ne consuma una certa quantità, e le bottigliette tendono a svuotarsi velocemente. Con il numero di bottigliette aumenta chiaramente anche il denaro speso. Ma ci sono buone notizie: ci sono dei prodotti solari buoni ed economici. Fra i prodotti migliori, che con la protezione solare offrono anche una buona idratazione della pelle, si piazzano i due prodotti di gran lunga più economici: costano 1,20 (Lidl/Cien Sonnenmilch classic) rispettivamente 1,48 euro (Müller/Lavozon Sonnen Milch, non in vendita in Italia) per 100 millilitri. Il prodotto più caro fra quelli testati, l'olio solare di Lancaster, costa 10 volte di più. E a malapena porta a casa il voto “buono”. Due prodotti similmente cari addirittura ottengono il giudizio “insufficiente” – *Avon A New Solar Advance Sunscreen Body Mist* e *eco* crema solare con olivello spinoso e oliva.

### **Protezione dai raggi UVA e UVB**

Tutti prodotti testati proteggono bene dai raggi ultravioletti B, come supponibile con un fattore di protezione 30. Questo tipo di raggio è la parte dei raggi che potrebbe causare scottature o cancro. Ma altrettanto importante risulta la protezione dai raggi UVA. Anche questi vengono ritenuti responsabili per lo svilupparsi del cancro e favoriscono l'invecchiamento precoce e le irritazioni della pelle. A parte i due prodotti “insufficienti”, *Avon* e *eco*, i restanti 18 proteggono bene dai raggi UVA.

### **Nessun ostacolo alla tintarella**

Lozioni, olii e spray con i fattori 30 o 50 appartengono alla classe di protezione “alta”. Filtrano all'incirca il 95% dell'irradiazione. Chi è davvero dedito ai bagni di sole, di norma compra prodotti di questa categoria. Chi teme di ostacolare la tintarella può stare tranquillo: ci si abbronzava ugualmente, solo in un lasso di tempo un po' maggiore. Questo perché i pigmenti si formano più lentamente; in compenso, la tintarella

risulta più duratura. Ma non tutti devono ricorrere a protezioni così rigorose: pelle già abbronzata e non sensibile risulta sufficientemente protetta dai raggi anche con un fattore di protezione meno alto.

### **Spray trasparente a base alcolica**

Oltre il classico “latte solare” sono stati testati anche prodotti diversi: spray trasparenti, olii da spruzzare, versioni “light” delle lozioni ed una crema. Nelle caratteristiche essenziali questi prodotti non si distinguono. Chi considera la lozione classica “troppo ricca”, oppure vuole un prodotto ad assorbimento più rapido, può scegliere senza remora una versione “light”, oppure uno spray trasparente a base alcolica. Anche gli olii-spray testati proteggono bene dai raggi solari.

Il test dei prodotti solari può essere consultato nell’edizione di luglio del mensile “Test”; uno stralcio è consultabile anche online su [www.test.de](http://www.test.de) (ambidue in lingua tedesca).

### **I consigli della “Stiftung Warentest” per il bagno solare responsabile:**

**Scegliere il fattore di protezione solare.** Scegliete il fattore di protezione adatto alla vostra pelle – più chiara e sensibile è la pelle, maggiore deve essere il fattore di protezione. In alta montagna o al mare il sole è più forte e quindi scegliete un fattore di protezione maggiore, specialmente per i bambini.

**Avere pazienza.** Abituate pian piano la vostra pelle al sole. Soprattutto nei primi giorni di esposizione vale la regola: brevi bagni di sole con un alto fattore di protezione.

**Spalmare generosamente.** Applicate i solari in dosi generose, soltanto così si raggiunge il fattore di protezione desiderato.

**Lasciate assorbire.** I solari sono efficaci da subito, non devono avere dei lunghi tempi di assorbimento (questo è dimostrato da studi).

**Riapplicare di tanto in tanto.** Ogni tanto, riapplicate un po’ di crema, questo serve a stabilizzare la protezione. Ma attenzione: ciò non serve a prolungare il tempo di esposizione.

**Riapplicare da fondo dopo il bagno.** Dopo aver fatto il bagno ed esservi asciugati, riapplicate la crema. Anche i prodotti “resistenti all’acqua” offrono protezione limitata nel tempo.

**Fare siesta.** Il tempo dalle 11 alle 15 è meglio passarlo all’ombra. Il sole è allo zenit, e i raggi sono particolarmente intensi.

**Proteggere i bambini.** Lattanti e bambini sono particolarmente sensibili. Nel primo anno di vita, l’esposizione al sole pieno è assolutamente tabù. I bambini al di sotto dei 3 anni dovrebbero esporsi al sole soltanto per brevi periodi. Applicare bene la crema solare, e magari mettere una camicia, munirli di cappellino e occhiali da sole. Le scottature sono assolutamente da evitare.

**Portare vestiti.** I tessuti attenuano l’esposizione ai raggi solari aggressivi. Copritevi se volete proteggere la vostra pelle. Tessuti scuri a tessitura fitta proteggono al meglio. I tessuti bagnati proteggono meno di quelli asciutti.

**Coprire la testa.** Proteggete i vostri occhi e coprite la vostra testa. Gli ombrelloni offrono sì ombra, ma proteggono dai raggi solo in maniera limitata.

**Fare attenzione ai farmaci.** Farmaci come antibiotici o antidepressivi possono aumentare la sensibilità della pelle verso la luce. Chiedete al medico prima di esporvi al sole.

**Rinunciare ai cosmetici.** Non applicate deodoranti o profumi, in quanto potrebbero reagire ai raggi solari e causare macchie persistenti della pelle.

**Data di scadenza.** Potete tranquillamente continuare ad utilizzare i solari della scorsa stagione, il fattore di protezione solare resta invariato. Ma: buttateli subito, se hanno sviluppato un odore strano e se si sono divise in liquidi di diversa densità.

Informazioni sui test possono essere richieste chiamando il CRUCU negli orari di ufficio 10-12 e 15-17 dal lunedì al venerdì.