

Come applicare correttamente la protezione solare

Innanzitutto è fondamentale la scelta della protezione solare più adatta. Il fattore di protezione solare (SPF) determina per quanto tempo si può rimanere al sole con la protezione solare attivata. Faccia sempre attenzione all'etichetta UVA.

Oltre al fattore di protezione, è molto importante il suo comfort personale. Il prodotto è ben tollerato ed è dermatologicamente testato? Qual è la sensazione sulla pelle? Posso usare la protezione solare per la prevenzione quotidiana dell'invecchiamento cutaneo del viso e anche come base per il make-up? Soprattutto per lo sport, la protezione deve avere effetto immediato, essere extra resistente all'acqua e al sudore e non bruciare al contatto con gli occhi.

Grazie ai seguenti consigli potrà stare al sole con la massima sensazione di sicurezza:



Utilizzi sempre una quantità di protezione solare adeguata e la applichi in modo uniforme. In questo modo l'azione sarà completa. Di seguito è riportata la quantità giusta per lei o per il suo bambino.



Applichi regolarmente la crema, in quanto lo strato protettivo può essere indebolito soprattutto dalla sudorazione, dalla permanenza in acqua o dall'attrito con la sabbia, la polvere o durante l'asciugatura.



Il sole è riflesso, tra le altre cose, dalla sabbia, dall'acqua o dalla neve. Questo aumenta l'intensità dei raggi UV a cui siamo esposti. Anche con l'aumentare dell'altitudine, ovvero in montagna, la quantità di radiazioni aumenta.



La ripetuta applicazione della protezione solare non prolungherà la durata massima della protezione, ma ne manterrà soltanto l'effetto.



Siamo esposti ai raggi UV del sole a diverse intensità durante tutto l'anno, anche quando il cielo è nuvoloso o in inverno. Soprattutto sul viso e sulle mani, la protezione solare previene l'invecchiamento della pelle 365 giorni all'anno.

La quantità fa la differenza

Solo se si applica una quantità sufficiente di protezione solare, l'effetto protettivo sarà completo, indipendentemente dal fattore SPF. La quantità giusta è di 2 mg per cm² di pelle. Ecco in termini pratici a quanto corrisponde.

Età 	Quantità da applicare su tutto il corpo 	Corrisponde a 
1 anno	10 ml	2 cucchiaini da tè
4 anni	15 ml	3 cucchiaini da tè
12 anni	25 ml	5 cucchiaini da tè
Adulti	35 ml	7 cucchiaini da tè