

Fattore di protezione solare (SPF)

In parole povere, il fattore di protezione solare (SPF) è una misura di quanto un prodotto per la protezione solare è in grado di proteggere la pelle dai raggi UVB del sole. Più alto è il fattore, più forte è la protezione. Il fattore di protezione solare permette di valutare in base al proprio tipo di pelle per quanto tempo si può rimanere al sole con una protezione adeguata.

Il fattore SPF si riferisce quindi sempre alla protezione dai raggi UVB, la più importante causa di eritemi e di cancro della pelle legato al sole. Tuttavia, i raggi UVA a onde lunghe possono anche contribuire alla formazione del cancro della pelle e svolgere un ruolo attivo nell'invecchiamento della pelle. Quando acquista un prodotto per la protezione solare, quindi, cerchi sempre anche l'etichetta UVA mostrata di seguito. La protezione UVA minima raccomandata è quindi un terzo del fattore SPF indicato.

Molto importante:

La protezione non può essere prolungata con la riapplicazione della crema ed è garantita solo se è stata applicata una protezione solare sufficiente.

$$\text{Tempo di autoprotezione} \times \text{SPF} - 30\% = \text{Tempo di esposizione al sole senza eritema solare}$$

Ad esempio:

Tempo di autoprotezione 10 min. per pelli di tipo 1 x SPF 25-30%
= 175 minuti di protezione contro i raggi UVB
(a condizione che sia stata applicata una protezione solare sufficiente)

Livello di protezione	Fattore di protezione solare (SPF) con protezione contro gli UVB	Fattore di protezione UVA minimo consigliato = 1/3 dell'SPF specificato sul prodotto.
Bassa protezione	6	
	10	
Protezione media	15	
	20	
	25	
Protezione alta	30	
	50	
Protezione altissima	50+	