



La scheda salute

un prodotto solare adatto a me



Per evitare i danni dei raggi UV e abbronzarsi bene, è indispensabile una protezione solare adatta alle proprie esigenze. Bambini, sportivi, pelli allergiche o sensibili, protezione antirughe... a ciascuno il suo!

Come reagisce il corpo

Al di là delle raccomandazioni di prudenza (ore di esposizione, abiti e cappelli, occhiali da sole, ombra, riverbero...), importantissima è la scelta del prodotto di protezione solare. Iniziando dal rispetto del proprio tipo di pelle: infatti, sono stati individuati 6 tipi di pelle, dal più chiaro al più scuro, per ognuno dei quali esistono indicazioni specifiche (maggiori informazioni su <http://www.legacancro.ch/cancrodellapelle>). Alcuni filtri solari permettono di proteggersi dai raggi UVB (ultravioletti a onde medie), responsabili di colpi di sole e tumori della pelle. Altri proteggono dai raggi UVA che, capaci di penetrare profondamente nella pelle, sono responsabili del suo invecchiamento precoce e di allergie, ma anche di tumori cutanei.

Cosa potete fare

Per i patiti dell'abbronzatura Oggi sono disponibili prodotti contenenti degli attivatori o dei prolungatori dell'abbronzatura: stimolata, la melanina naturalmente presente nella pelle rafforza la sua protezione intensificando l'abbronzatura.

Per chi fa sport e movimento Scegliete prodotti mirati nel reparto delle novità. Sono facili da applicare, offrono una protezione di lunga durata grazie ai filtri incapsulati, sono resistenti all'acqua e al sudore.

Quando la pelle richiede cure specifiche Il sole è uno dei grandi responsabili dell'invecchiamento della pelle. Per prevenire le rughe o rallentarne la formazione, adottate una protezione solare dalle proprietà anti-age. Per i più giovani con problemi di brufoli, è indispensabile una crema solare specifica per pelli acneiche.

Per i bambini Fatevi assolutamente consigliare in farmacia per offrire al vostro bambino una protezione solare adatta alla sua pelle. Le nuove linee propongono prodotti ipoallergenici privi di parabeni.

Il tempo di esposizione non è infinito Non esponetevi al sole senza applicarvi, ogni due ore, un generoso strato del vostro prodotto solare!

Il consiglioplus

Tre settimane prima delle vacanze estive – e anche durante il periodo di esposizione – preparate la vostra pelle per proteggerla meglio. Chiedete al vostro farmacista di consigliarvi un prodotto specifico da assumere come cura, a base di vitamine, oligoelementi e betacarotene in particolare. E poi mettete colore nel vostro piatto: ricca di beta-carotene, molta frutta e verdura, come carote, pomodori, peperoni, albicocche o fragole, sembra svolgere sull'organismo una funzione protettiva.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

