

Il decalogo per una corretta abbronzatura

Il decalogo per una corretta esposizione



1 Scegliere un fattore di protezione adeguato al proprio fototipo, all'intensità dell'esposizione e alle condizioni ambientali, privilegiando SPF 30 o superiore



2 Applicare la protezione almeno 20-30 minuti prima dell'esposizione al sole per consentire ai filtri chimici di attivare la reazione che porta allo sviluppo della protezione solare



3 Utilizzare una quantità adeguata di prodotto: una dose troppo elevata è inutile, una dose ridotta diminuisce significativamente il livello di protezione indicato



4 Distribuire uniformemente su tutte le aree esposte, senza dimenticare orecchie, collo, mani, piedi e labbra (opportuno applicare la crema di protezione a casa e non in spiaggia)



5 Applicare la protezione anche nelle giornate nuvolose



6 Riapplicarla dopo bagno, attività sportiva o sudorazione intensa, anche se il prodotto è resistente all'acqua



7 Evitare l'esposizione diretta nelle ore centrali della giornata, generalmente tra le 11 e le 15



8 Proteggersi anche in montagna, in barca e durante le attività all'aperto, dove acqua, sabbia e neve aumentano la riflessione delle radiazioni



9 Prestare particolare attenzione alla protezione dei bambini, utilizzando prodotti specifici e misure di schermatura fisica



10 La crema solare non elimina i rischi e non consente di esporsi al sole senza limiti di tempo: va associata a cappelli, occhiali da sole, indumenti adeguati e comportamenti responsabili