

NON SAI CHE PROTEZIONE SCEGLIERE? ECCO LA GUIDA PER NON SBAGLIARE

Il criterio principale per scegliere il solare più adatto è individuare il proprio fototipo. Ne esistono sei, suddivisi in base al colore dei capelli, degli occhi e dell'epidermide

- Se avete la **carnagione molto chiara**, i capelli rossi o biondi e gli occhi chiari, appartenete al **fototipo 1**. La vostra pelle non si abbronzia praticamente mai per colpa della scarsa presenza di melanina, ma vi scottate facilmente. Non esponetevi mai senza un **Spf50+**.

- Il **fototipo 2** ha i capelli biondo scuro o

castano chiaro, la **carnagione chiara** e gli occhi chiari. La pelle diventa dorata, ma non si scurisce. Per prevenire le scottature, meglio usare un filtro **Spf50+** per il viso, mentre per il corpo, è sufficiente un **Spf30**.

- Avete la **carnagione scura**, capelli e occhi castani? Appartenete al **fototipo 3**, perché la vostra abbronzatura è intensa, dura a lungo e vi scottate raramente. Anche per voi, però, la protezione è indispensabile: partite con un **Spf20** per i primi giorni, poi passate a un **Spf10**.

- I **fototipi 4** hanno la **carnagione olivastra**, i capelli castano scuro e gli occhi molto scuri. Si abbronzano rapidamente, ma non per questo sono al riparo dall'azione negativa dei raggi uv. Se appartenete a questo gruppo, iniziate con un **Spf15** per poi scendere al 6.

- I **fototipi 5 e 6**, caratterizzati rispettivamente da capelli neri e **carnagione olivastra scura** e da capelli neri e **pelle nera**, hanno bisogno di stick protettivi con **Spf50** solo per le zone più delicate del viso, mentre sul corpo basta un **Spf6**.

1. PREVIENE LE MACCHIE.

Sun Care Solei Face Sun Cream Spf15 (Boots Laboratories) ha una texture leggera con vitamina E che previene la formazione di macchie scure e di rughe. Euro 18,50.

2. ANCHE PER IL CORPO.

SunScreen Latte Solare Alta Fps30 (Coppertone) protegge la pelle dai raggi solari contrastando l'invecchiamento cutaneo. Si può utilizzare sia sul viso che sul corpo. Euro 15,24.

3. CONTRO LE RUGHE. D/Sun

Crema Solare Alta Protezione Spf30 (Dermal Institute) è un'emulsione per la pelle sensibile, che aumenta l'elasticità cutanea grazie all'elastina. L'olio d'oliva previene le microsolchi e rughe. Euro 30.

4. PER GLI SPORTIVI. Wr Latte

Spray New Technology Spf50+ (DermaSol) è un'emulsione acqua in olio ideale per gli sportivi e in caso di esposizione in alta montagna o ai tropici. È arricchita con betacarotene antiossidante. Euro 22.

5. WATER RESISTANT. Aloe

Latte Solare Spf15 (Equibra) con bisabolo e pantenolo,

idrata la pelle e previene le irritazioni. Resiste all'acqua e contiene anche aloe vera ad azione rinfrescante. Euro 11,90.

6. ZONE SENSIBILI. Noon

Stick Solare Invisibile Spf50+ (Hanorah) si può applicare su labbra, naso e contorno occhi per prevenire gli arrossamenti. Contiene aloe vera emolliente e burro di karité elasticizzante. Euro 10,90.

7. ANTI-AGE. Sun System

Integratore Alimentare (Rilastil) è a base di olio di borragine ad azione anti infiammatoria ed estratto di semi d'uva antiossidante. Basta una capsula al giorno. Euro 20.

8. IDRATANTE. Solei Protexion

+ **Dissetante Vellutante Stick Solare Spf30 (RoC)**, specifico per le zone più sensibili del viso, protegge dalle scottature labbra, naso, contorno occhi e nei. Idrata fino a 7 ore. Euro 7.

9. CON BETACAROTENE.

Beta Sun Bronze Drink (BiosLine) è un integratore con betacarotene che favorisce la sintesi della melanina e rinforza le naturali difese cutanee. Si assume durante i giorni dell'esposizione. Euro 17,50.

