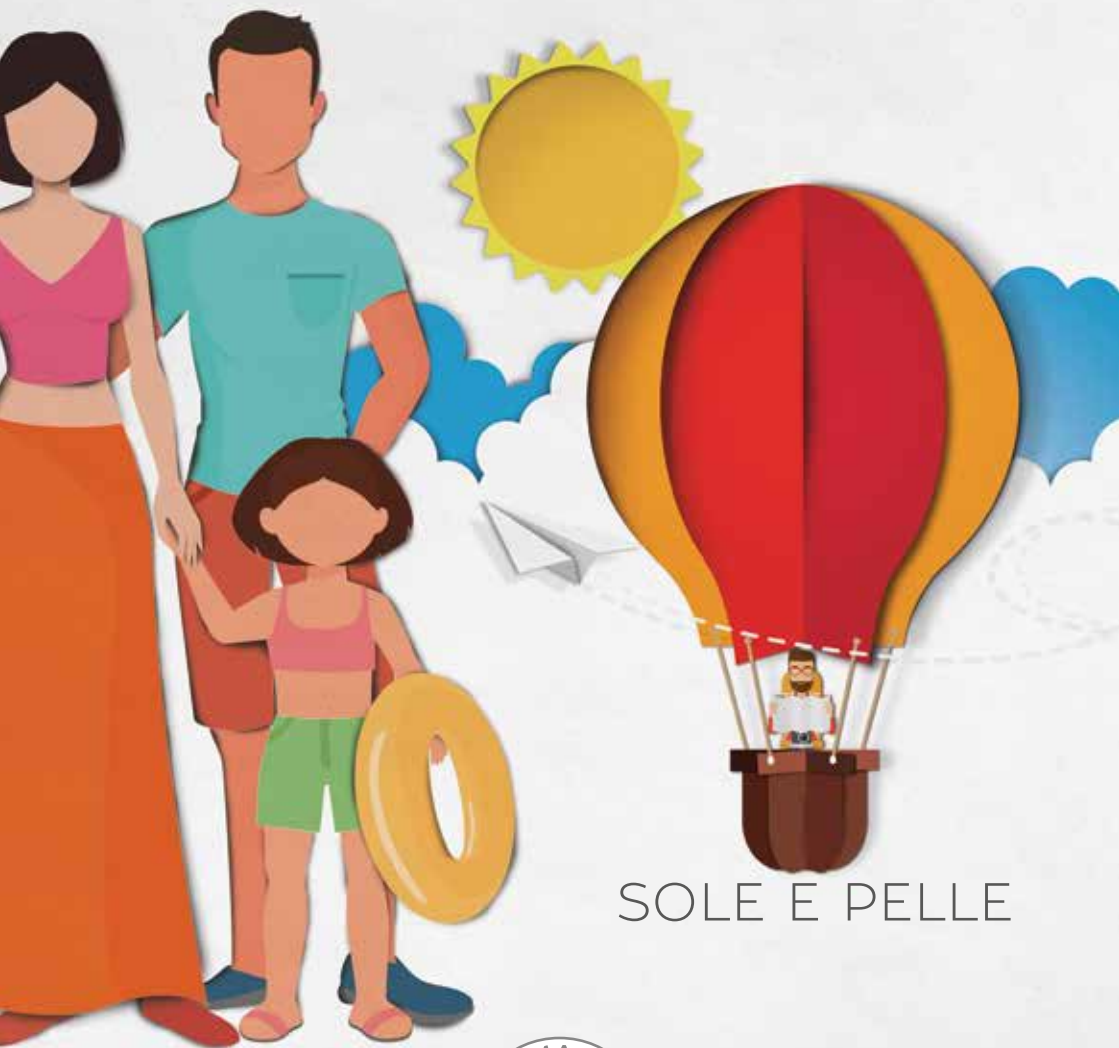


FARMACIA IN VIAGGIO.

Vacanze sicure



SOLE E PELLE



FARMACIE
SPECIALIZZATE

SOLE E PELLE

Le esigenze della pelle cambiano in base alle stagioni dell'anno: quello che però non cambia mai è la necessità di **proteggerla e mantenerla in salute**. La pelle è, infatti, un organo fondamentale: rappresenta una barriera importantissima che difende l'organismo dall'ambiente esterno. La sua integrità è un requisito necessario al suo corretto funzionamento e purtroppo molti fattori possono metterla a dura prova, causando **arrossamenti, bruciori, irritazioni, prurito e screpolature**.

Il primo fattore di pericolo per la pelle è il **sole**. Durante le vacanze e in particolar modo nel periodo estivo, è molto importante proteggere la pelle in vari modi:

- **Applicare con attenzione un cosmetico con protezione solare adatta** al fototipo e all'intensità dell'irraggiamento;
- **Ri-applicare la crema solare più volte durante la giornata**, in modo omogeneo su tutto il corpo e in quantità sufficiente;
- Evitare di esporsi al sole durante le **ore centrali della giornata**;
- Indossare **indumenti di colore chiaro, traspiranti**, preferibilmente di lino o cotone.



Un altro accorgimento fondamentale per il benessere della pelle è **l'idratazione**: oltre al sole, anche vento, sabbia e salsedine seccano la cute. Per questo è importante applicare quotidianamente su viso e corpo un **prodotto idratante dalla texture leggera**, che abbinati efficacia e gradevolezza.

Non dimenticare di proteggere anche gli **occhi** dai raggi solari: scegli occhiali da sole dotati di lenti protettive con marchio CE.



PER I PIÙ PICCOLI

Durante le vacanze è importante prestare attenzione a **come proteggiamo i bambini dal sole**: fino a 1 anno di età, vanno tenuti all'ombra per proteggerli dai raggi UV, **scegliendo con cura la crema solare**. Nei primi anni di vita, **la pelle presenta molte differenze rispetto a quella degli adulti**, non solo dal punto di vista strutturale, ma anche per quanto riguarda la composizione biochimica e i meccanismi fisiologici che ne regolano la funzionalità.



GLI EFFETTI POSITIVI DEL SOLE

I raggi solari hanno un ruolo fondamentale per **mantenerci in salute**: l'effetto benefico più noto del sole è il suo ruolo nella produzione di **vitamina D**. I raggi UVB sono coinvolti nella produzione di questa importante vitamina:

la sua sintesi avviene a livello cutaneo e ha un ruolo fondamentale nel corretto sviluppo e mantenimento dell'apparato scheletrico.



La radiazione solare ha un effetto positivo anche nel **trattamento di patologie cutanee** come psoriasi, acne o eczema.

Non dimentichiamoci, inoltre, che la luce del sole fa bene all'**umore** perché la quantità di serotonina, nota anche come "ormone della felicità", è direttamente influenzata dalla quantità di luce alla quale il corpo si espone durante la giornata.

GLI EFFETTI NEGATIVI DEL SOLE

Ovviamente, con il sole è necessario trovare un **giusto equilibrio**: esporsi al sole fa bene, ma c'è un limite soprattutto per la pelle. Per difendersi dai danni dei raggi solari, la pelle sviluppa alcuni meccanismi naturali di difesa, il più funzionale dei quali è la formazione di **melanina**. L'abbronzatura, oltre ad essere un fattore estetico, rappresenta il sistema di protezione della pelle **come prima difesa dal sole**.



Gli effetti negativi dell'esposizione al sole possono essere distinti in effetti acuti ed effetti cronici.

- **Effetti acuti:** come eritema, orticaria e scottature. Generalmente **reversibili e risolvibili** con le adeguate cure, non vanno però sottovalutati: possono infatti determinare l'insorgenza di altre patologie soprattutto nelle persone predisposte.
- **Effetti cronici:** come macchie scure, cheratosi, degradazione del DNA, sono i più gravi e pericolosi. Un altro effetto cronico dell'esposizione solare prolungata è il **fotoinvecchiamento**: il risultato è una pelle caratterizzata principalmente da rughe profonde, colorito disomogeneo e perdita dell'elasticità cutanea.

Scegli la giusta protezione solare in base a: **fototipo, fascia oraria di esposizione al sole e latitudine in cui ci si trova**.



L'IMPORTANZA DEI PRODOTTI SOLARI

Per prevenire i danni acuti e cronici causati dal sole, è necessario utilizzare dei prodotti protettivi specifici, formulati per ridurre l'intensità e la quantità dei raggi solari che vengono a contatto con la pelle. **La crema solare dev'essere scelta in base ai filtri solari**, sostanze che con diversi meccanismi d'azione limitano il contatto tra i raggi UV e la pelle, prolungando il tempo in cui si può restare esposti al sole e limitando quindi il rischio di scottature.



I filtri solari possono essere suddivisi in due grandi famiglie:

- **Filtri fisici o inorganici**, che agiscono come uno specchio che riflette la luce solare o come un ombrello che protegge la pelle con una barriera fisica;
- **Filtri chimici o organici**, che agiscono assorbendo i raggi solari, trattenendone l'energia ed evitando la loro trasmissione sulla pelle.

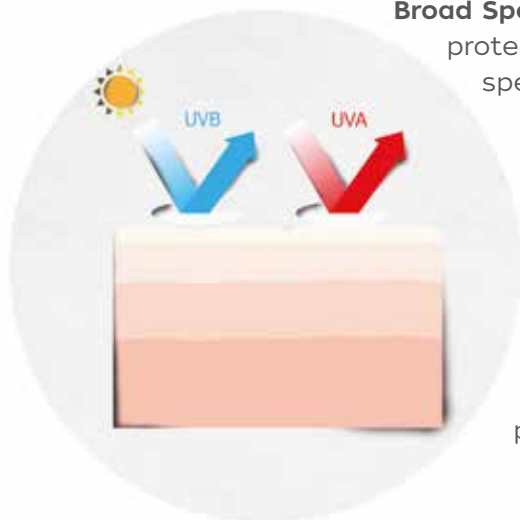
A seconda della quantità di filtri presente nel prodotto, varierà il suo SPF dichiarato, ovvero il Sun Protection Factor.



Il fattore SPF descrive solo l'efficacia del prodotto contro i raggi UVB che penetrano, fermandosi all'epidermide e che sono i principali responsabili delle scottature.

Per assicurarci una protezione completa anche contro i raggi UVA, che invece penetrano fino agli strati più profondi della pelle, **è necessario scegliere dei solari**

Broad Spectrum così denominati poiché proteggono la cute in tutto lo spettro UV.



Sono riconoscibili poiché presentano un bollino con la parola UVA posizionata dentro ad un cerchio.

Questo bollino certifica che il prodotto è stato testato anche nell'efficacia di protezione contro i raggi UVA.





ENTRA IN FARMACIA
PER UN CONSIGLIO
PERSONALIZZATO.

www.farmacistipreparatori.it