

## Voglia di tintarella: come prendere il sole senza “farsi male”

di **Redazione**

30 Giugno 2012 - 13:57



**Genova.** Una sana tintarella dona immediatamente un aspetto migliore, ma se prendere il sole è piacevole, non bisogna dimenticare di esporsi con le dovute precauzioni. Innanzitutto, quindi, i dermatologi spiegano che è fondamentale capire a quale fototipo si appartiene. Ne esistono di 5 tipi, anche se da noi il più comune è il fototipo tre, che ha bisogno della giusta protezione, ma si difende meglio rispetto ai due che lo precedono.

I fototipi 1 e 2, invece, cioè quelli delle persone con la pelle molto chiara, non producono abbastanza melanina e quindi hanno bisogno del filtro massimo, che è il 50+. Comunque per qualsiasi tipo di pelle serve un fattore protettivo non inferiore al 20 e le applicazioni vanno ripetute. Il sudore o i bagni, infatti, portano via i solari rendendoli meno efficaci.

Infine, è importante evitare l'esposizione durante le ore centrali della giornata e sapere che certe medicine, in particolare antibiotici e antinfiammatori (sia per uso orale che locale), sono fotosensibilizzanti.

In tutti questi casi è sempre meglio chiedere il parere di un medico perché si rischiano macchie sulla pelle e ustioni, inoltre non tutti sanno che anche profumi, deodoranti e altri

---

cosmetici possono provocare macchie e ustioni.