

# SOLO IL BUONO DEL SOLE

---

TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE PER ABBRONZARSI  
MANTENENDO LA PELLE GIOVANE E SANA.



“ La natura ti dà  
la faccia che hai a vent’anni.  
È compito tuo meritarti  
quella che avrai a 50.”

*Coco Chanel*

pea  
COSMETICS   
il tempo può aspettare

Cara amica,

la stagione invernale è alle spalle e la primavera è sbocciata in tutta la sua fragranza e bellezza. Via dagli armadi maglioni e cappotti per fare spazio a t-shirt sfiziose, vestiti leggeri e costumi da bagno.

L'estate è alle porte. Tu sei pronta a goderti la bella stagione con allegria e vitalità?

Per andare incontro, con serenità e consapevolezza, alle soleggiate giornate di vacanza, abbiamo pensato di offrirti questo piccolo opuscolo, nel quale potrai scoprire come alcuni semplici accorgimenti ti consentiranno di avere una pelle abbronzata mantenendola giovane e sana. È un segreto di bellezza che ogni donna dovrebbe custodire.

**Buon sole!**

# UNIQA 3D CREAM

sempre perfetta, sempre giovane

9

BENEFICI  
IN UN UNICO  
PRODOTTO

ILLUMINA

UNIFORMA

IDRATA

PROTEGGE  
DAI RAGGI UV

AUMENTA LA  
MICROCIRCOLAZIONE

EFFETTO SOFT FOCUS

EFFETTO FILLER

ANTIOSSIDANTE

ANTIAGING



UNIQA



## IL SOLE

---

**Età:** 5 miliardi di anni

**Diametro:** 109 volte quello della Terra

**Forza di gravità in superficie:** 28 volte più elevata di quella terrestre.

In astronomia, il Sole è definito una "stella nana".

Le sue dimensioni alla nostra vista sono notevolmente più grandi delle altre stelle solo a causa della sua (relativa) vicinanza alla Terra.



## IL SOLE FA BENE

---

Prendere il sole fa bene. Il sole è luce, calore, energia e vita. Per questo, in tutte le mitologie è sempre stato venerato dagli esseri umani.

D'altra parte, se si spegnesse il sole, la vita sulla Terra non sarebbe più possibile. I benefici che possiamo trarre dal sole sono molteplici:

- **migliora il nostro umore**
- **stimola il tono fisico e muscolare**
- **rafforza il sistema immunitario**
- **riduce la crescita dei microrganismi della cute**
- **favorisce la produzione della vitamina D che aiuta l'assimilazione del calcio nelle ossa. Sono sufficienti 10 minuti al giorno di esposizione per promuovere questo processo.**

Infine, giova ricordare che alcune particolari malattie della pelle traggono beneficio dall'esposizione al sole. Coloro che sono soggetti all'acne ritornano dal mare con una pelle molto più asciutta e pulita, e coloro che soffrono di psoriasi traggono indubbi benefici dall'esposizione ai raggi UV.

**Nonostante ciò è bene non dimenticare che il sole va preso con moderazione, ragionevolezza e, soprattutto, con la giusta protezione, scelta in base al fototipo della pelle.**

## PERCHÉ CI ABBRONZIAMO?

---

L'abbronzatura è la risposta della pelle all'esposizione al sole.

Si ottiene grazie all'aumento della pigmentazione cutanea provocato da un'iperproduzione di melanina da parte dei melanociti, stimolati dalle radiazioni UV. In altre parole, è un **meccanismo di difesa della nostra pelle nei confronti delle radiazioni del sole.**

## DIVERSI FOTOTIPI: COME ESPORSI AL SOLE

---

Non siamo tutti uguali davanti al sole. Tutto dipende dal nostro fototipo. Questo viene definito dal colore della pelle, dei capelli, dalla predisposizione alla comparsa di eritemi e dall'attitudine all'abbronzatura. Queste caratteristiche sono di fatto geneticamente programmate. **La sensibilità alle radiazioni ultraviolette dipende dai fototipi**, che, secondo l'Epa - l'agenzia statunitense - per la protezione dell'ambiente, sono sei.









## DI CHE FOTOTIPO SEI?

---

Secondo T. Fitzpatrick (Boston, 1962), il fototipo è determinato dalla sensibilità cutanea e dalla reazione di ciascun individuo esposto alle radiazioni solari.

**Più è basso il fototipo più alta è la possibilità di scottarsi e maggiori sono le precauzioni da prendere per evitare effetti degenerativi.**

Conoscere il proprio fototipo è sostanziale per comportarsi correttamente durante l'esposizione al sole e per preservare così la salute della propria pelle. Sono stati individuati **6 fototipi**.

	FOTOTIPO 1	FOTOTIPO 2	FOTOTIPO 3	FOTOTIPO 4	FOTOTIPO 5	FOTOTIPO 6
<b>PELLE</b>	Molto chiara e sensibile, molte lentiggini	Chiara con lentiggini	Mediamente chiara / poche lentiggini	Scura poco sensibile	Scura poco sensibile	Nera poco sensibile
<b>OCCHI</b>	Chiari	Chiari	Chiari / Scuri	Scuri	Scuri	Neri
<b>CAPELLI</b>	Rossicci biondi	Castano chiari	Castani	Molto scuri / Neri	Neri	Neri
<b>RISCHIO SCOTTATURE</b>	Alto senza protezione	Frequenti scottature	Scottature occasionali	Si scotta molto raramente	Rare scottature	Rarissime scottature
<b>SI ABBRONZA</b>	Non si abbronzava mai o con moltissima difficoltà	Lentamente	Lentamente ma facilmente	Sempre con facilità	Rapidamente	Rapidamente e profondamente
<b>TEMPO AUTOPROTEZIONE</b>	5 - 10 minuti	10 - 20 minuti	20 - 30 minuti	30 - 45 minuti	45 - 60 minuti	60 - 90 minuti

## MISURE DI PROTEZIONE SOLARE PER OGNI FOTOTIPO

---

Ora che hai scoperto di che fototipo sei, ecco alcuni consigli preziosi per proteggerti adeguatamente.

FOTOTIPO

1

- Stai quanto più possibile all'ombra, soprattutto tra le 11 e le 16.
- Porta un cappello che protegga la nuca e indossa vestiti adatti.
- Porta occhiali da sole con protezione UV 100%.
- Utilizza un prodotto solare con indice di **protezione molto alta (50)**.
- Proteggi bene le orecchie, il naso e le labbra.

FOTOTIPO

2

- Stai quanto più possibile all'ombra, soprattutto tra le 11 e le 16.
- Porta un cappello che protegga la nuca e indossare vestiti adatti.
- Porta occhiali da sole con protezione UV 100%.
- Utilizza un prodotto solare con indice di **protezione alta/molto alta (30/50)**.
- Proteggi bene le orecchie, il naso e le labbra.

FOTOTIPO

3

- Stai quanto più possibile all'ombra, soprattutto tra le 11 e le 16.
- Porta un cappello e occhiali da sole.
- Utilizza un prodotto solare con indice di **protezione media/alta (20/30)**.
- Proteggi bene le orecchie, il naso e le labbra.

FOTOTIPO

4

- Porta un cappello e occhiali da sole.
- Utilizza un prodotto solare con indice di **protezione media (>20)**.
- Proteggi bene le labbra e la nuca, specie al mare o in montagna.

FOTOTIPO

5

- Porta un cappello e occhiali da sole.
- Utilizza un prodotto solare con indice di **protezione bassa/media (10/20)**.
- Proteggi bene le labbra e la nuca, specie al mare o in montagna.

FOTOTIPO

6

- Porta un cappello e occhiali da sole al mare o in montagna.
- Utilizza un prodotto solare con indice di **protezione bassa (>10)**, in caso di esposizione al sole dopo un lungo intervallo. Anche la pelle scura può scottarsi!
- Proteggi bene le labbra.



## **CON IL SOLE, MAI DARE NULLA PER SCONTATO**

---

È fondamentale ricordare che l'entità e l'intensità dell'esposizione agli UV dipende dal variare di alcuni parametri:

### **ORARIO DELLA GIORNATA**

Il 60% della dose giornaliera di UV arriva sulla Terra tra le 11 e le 16. Si deve evitare, per quanto possibile, l'esposizione al sole in queste ore.

### **ZONA GEOGRAFICA**

Più ci si avvicina all'equatore, più i raggi solari sono perpendicolari alla Terra. Ciò significa che l'entità e l'intensità dell'esposizione agli UV aumentano tanto più si è vicini all'Equatore. Da tenere presente se si va in vacanza all'estero.

### **ALTEZZA DEL SOLE NEL CIELO**

La Terra, come sappiamo, poggia su un asse inclinato e questo determina le stagioni e l'altezza del sole sull'orizzonte. Tanto più è alto nel cielo, tanto più intensa è la radiazione UV. I valori massimi si raggiungono, ovviamente, nel periodo estivo (maggio-settembre).

## ALTITUDINE

Troppo spesso questo parametro viene trascurato. Basti pensare che la radiazione UV aumenta di circa il 5% per ogni 300 metri di altitudine. Ciò significa che a 2.400 metri sul livello del mare la radiazione UV aumenta del 40% rispetto a quella registrata, nello stesso momento, a livello del mare.

## NUBI

Un'intensa copertura nuvolosa può bloccare anche il 70-80% delle radiazioni UV, mentre le nubi sottili non hanno sostanzialmente incidenza (passa il 90-95% della radiazione).

## SUPERFICI RIFLETTENTI

Ai fini di una buona consapevolezza, è necessario valutare anche il contesto in cui si è esposti. Le superfici riflettenti, infatti (neve, acqua, sabbia, pannelli bianchi o d'argento, specchi, etc.), aumentano drasticamente l'intensità delle radiazioni UV. Basti pensare che la neve la aumenta di circa l'80%.

Infine, pensando soprattutto agli effetti degenerativi del fotoaging (invecchiamento precoce della pelle dovuto all'esposizione ai raggi UV), è importante sottolineare che una vita trascorsa all'aperto comporta più rischi (e quindi più precauzioni da prendere, se si tiene al proprio aspetto estetico, oltretutto alla propria salute), rispetto a una vita trascorsa principalmente in interni.



### **IMPORTANTE**

I bambini che non hanno ancora compiuto tre anni **non hanno completato** il sistema di produzione della melanina, quindi **non vanno mai esposti alle radiazioni solari**, se non nelle prime e ultime ore del giorno, quando l'indice UV non supera il valore 3. Vanno comunque sempre protetti con un'adeguata crema solare.

## **I RAGGI UV VISTI DA VICINO**

---

I raggi ultravioletti sprigionati dal sole (radiazioni UV) si dividono in **UVC**, **UVB** e **UVA** in base alla lunghezza d'onda. Gli **UVC** vengono intercettati nella stratosfera dalla fascia d'ozono e **non arrivano sulla Terra**. Gli UVB hanno una lunghezza d'onda più corta rispetto agli UVA, per questo hanno più energia e sono più irritanti sulla pelle.

**Per semplificare: gli UVB scottano, gli UVA abbronzano.**

Il fotoinvecchiamento (invecchiamento precoce legato alla luce) è dato dal danneggiamento dei fibroblasti, delle fibre elastiche e del collagene determinato da una eccessiva esposizione al sole (avete presente la pelle del viso dei pescatori e dei velisti?).

Esso non va confuso con il **crono-invecchiamento**, tipico del trascorrere del tempo. Quest'ultimo è caratterizzato da pelle sottile, pallida e solcata da fini rugosità.

Al contrario, il fotoinvecchiamento produce un ispessimento cutaneo particolarmente marcato su fronte e zigomi, il contorno degli occhi è contrassegnato da rughe profonde e sopravvivono macchie scure.

Nella difesa da tale effetto non basta proteggere la pelle con filtri solari UVB che prevengono sostanzialmente le scottature, ma **è raccomandabile l'adozione di prodotti che filtrino in modo efficace anche la radiazione UVA, altamente penetrante e principale responsabile del fotoinvecchiamento cutaneo.**

## **QUANTI TIPI DI ULTRAVIOLETTI ESISTONO?**

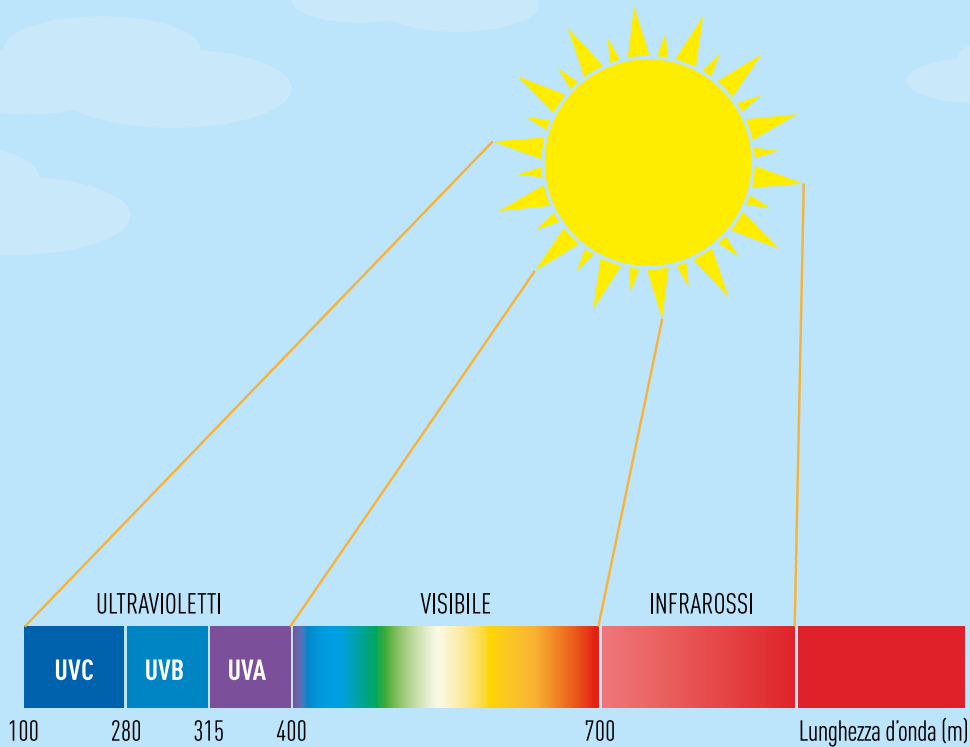
---

Esistono **tre tipi di UV**, distinti in base alla loro lunghezza d'onda:

- **UVC** (lunghezza d'onda da 180 a 280 nm)
- **UVB** (lunghezza d'onda da 280 a 315 nm)
- **UVA** (lunghezza d'onda da 315 a 400 nm)

Sopra i 400 nm, le radiazioni diventano luce visibile.





### UN PICCOLO TRUCCO

Per tenere a mente la differenza tra UVB e UVA ricorda che **B** sta per **BRUCIA** ed **A** sta per **ACCELERA** l'invecchiamento.

## L'INDICE UV

L'indice UV è un numero che, basandosi sulla posizione del sole, sulla nuvolosità prevista, sull'altitudine e sui dati dell'ozono, predice l'intensità della radiazione solare ultravioletta.

<b>MINIMO</b> (da 0 a 0,9)	Intensità dei raggi solari molto ridotta, nessun danno alla pelle, esposizione 100% sicura, anche per neonati e bambini piccoli. Questi valori si raggiungono nelle giornate di pioggia, all'alba e al tramonto di tutte e quattro le stagioni.
<b>BASSO</b> (da 1 a 2,9)	Intensità dei raggi solari ridotta, nessun danno alla pelle, esposizione sicura. Questi valori si raggiungono nelle ore centrali delle giornate invernali soleggiate.
<b>MEDIO</b> (da 3 a 5,9)	Intensità moderata dei raggi solari, esposizione generalmente sicura. Questi valori si raggiungono sia nelle ore centrali delle giornate soleggiate autunnali, sia in estate nelle ore centrali del mattino (h 9-10) e nelle ore centrali del pomeriggio (h 16:30-17:30)
<b>ALTO</b> (da 6 a 7,9)	Intensità elevata dei raggi solari. Esposizione abbastanza rischiosa per le pelli chiare o non troppo scure. Questi valori si raggiungono sia nelle ore centrali delle giornate di tarda primavera e sia in estate durante la tarda mattinata (h 10:30-11:30) ed il primo pomeriggio (h 15-16).
<b>MOLTO ALTO</b> (da 8 a 10,9)	Intensità dei raggi solari molto elevata. Esposizione molto pericolosa, sia per la pelle che per la salute in generale. Questi valori si raggiungono soltanto nelle ore centrali delle giornate estive.
<b>ESTREMAMENTE ALTO</b> (11+)	Intensità dei raggi solari estrema. Esposizione pericolosa anche per chi ha una pelle molto scura; salute a rischio. Le radiazioni ultraviolette possono provocare gravissimi danni alla salute.

Più alto è l'indice UV, più forte e dannosa per la pelle è l'intensità degli UV  
È opportuno prendere le giuste precauzioni nel caso in cui l'indice UV previsto sia superiore a 6.

**Non è necessaria alcuna protezione.**

Sono sufficienti occhiali da sole leggermente oscurati (categoria 0 o 1). Anche la pelle delicata dei bambini tollera abbastanza bene il sole, ma è comunque meglio usare una crema solare.

**Usare occhiali da sole mediamente oscurati (categoria 2) e creme solari a basso o medio fattore (a seconda del tipo di pelle). I neonati ed i bambini piccoli, oltre ad essere protetti con creme ad alto fattore (30, 50 o 50+) devono indossare maglietta e cappello.**

I neonati e i bambini piccoli devono assolutamente rimanere a casa. I ragazzi e gli adulti devono proteggersi con occhiali da sole scuri (categoria 3), cappello, creme solari a basso, medio o alto fattore (a seconda del tipo di pelle) e, se necessario, stando all'ombra.

Se possibile, evitare di uscire di casa, altrimenti evitare la luce diretta del sole: stare all'ombra, proteggersi con creme solari a medio, alto o altissimo fattore (a seconda del tipo di pelle), indossare maglietta, cappello e occhiali da sole scurissimi (categoria 4).

**Non si deve assolutamente uscire di casa.**

## COME PROTEGGERSI DAGLI UV

---

L'ombra e i vestiti costituiscono le misure più efficaci per proteggere la pelle dai raggi UV ma non tutti i tessuti offrono lo stesso grado di protezione.

### **Ecco le regole da osservare.**

- I raggi UV penetrano di meno in un tessuto dall'ordito fitto o a maglia stretta.
- I vestiti ampi e scuri proteggono meglio dei vestiti aderenti e di colore chiaro.
- Le fibre sintetiche, come il poliestere, filtrano meglio i raggi UV che non le fibre naturali come il cotone e il lino.
- Un tessuto bagnato offre minor protezione del tessuto asciutto.

Da poco esistono in commercio dei prodotti di lavaggio e degli ammorbidenti che contengono filtri UV. In questo modo, più si lava un vestito, più il suo tessuto protegge dai raggi UV. Ma un vestito molto scollato, senza maniche, non ha molto senso per proteggersi dal sole anche se è dotato di filtro solare!

### **Fai una prova con i tuoi vestiti.**

Guarda in direzione del sole attraverso la maglietta o il pantalone: se la luce penetra, essa non offre una protezione sufficiente.

### **Collezioni di vestiti anti-UV**

Da alcuni anni ci sono produttori d'abbigliamento che offrono speciali collezioni con «protezione dai raggi UV». Certi vestiti sono dotati di un'etichetta che garantisce al consumatore un tessile che rispetti i corretti criteri di protezione anti-UV.

### **Le magliette e le mute anti UV**

Non tutte le maglie proteggono dai raggi solari. Una maglietta anti UV è composta da uno speciale tessuto trattato con appositi filtri che bloccano il passaggio dei raggi UV, proteggendo la pelle da scottature ed eritemi.

## **La percentuale di raggi UV bloccata dipende dal fattore UPF.**

La massima protezione solare è garantita da un tessuto UPF 50+.

Le mute anti UV consentono di svolgere attività al sole e di fare il bagno in tutta tranquillità.

## **Rinnovare il guardaroba?**

Per un'esposizione moderata, per esempio quando si va in giro in città, non sono necessari vestiti speciali. Per contro tali abiti offriranno una preziosa protezione a tutti coloro che lavorano all'aria aperta o che praticano attività sportive prolungate, ai bambini e alle persone dalla pelle molto chiara o che reagisce sensibilmente al sole.



## IL FOTOINVECCHIAMENTO O FOTOAGING

---

L'aspetto della pelle può essere compromesso non solo dal tempo che passa, ma anche dalla luce del sole che, se presa senza cautele, può seriamente danneggiarla.

Le **radiazioni ultraviolette** (i raggi UV, tanto gli UVB quanto gli UVA) sono tra i principali responsabili dell'**invecchiamento precoce** della pelle e il danno cronico provocato da esse causa, nel tempo, alterazioni cutanee, precoci rispetto all'età anagrafica, che si sommano a quelle fisiologiche dell'invecchiamento.

Con il termine "**fotoinvecchiamento**" o "**fotoaging**", è indicato l'**invecchiamento cutaneo indotto da una scorretta e prolungata esposizione ai raggi solari**, sempre più comune a causa del richiamo dell'abbronzatura e della scarsa conoscenza delle regole base per un virtuoso rapporto con il sole.

Un ruolo chiave nel fotoaging viene svolto dai cosiddetti **radicali liberi**, molecole in grado di reagire con le proteine, le membrane cellulari, gli acidi nucleici (come il DNA) danneggiandole. L'organismo si difende, o tenta di farlo, utilizzando delle sostanze ad azione antiossidante, come le **vitamine E e C**, gli enzimi e come la superossidodismutasi, la catalasi e la glutatione perossidasi.

**Le radiazioni ultraviolette di tipo UVB e UVA sono, infatti, in grado di scatenare un'enorme produzione di dannosi radicali liberi, accelerando gli effetti degenerativi** ad essi legati e portando la pelle a uno stato di invecchiamento precoce. La più evidente conseguenza è il **danneggiamento del collagene**, che si traduce in rughe profonde e diffuse, perdita di elasticità, pelle secca e ruvida, presenza di capillari dilatati su guance, naso e orecchie, macchie solari, desquamazione, fino in serie malattie come i tumori della pelle.

Ciò impone un'attenta riflessione sulle errate abitudini di molte persone quando si espongono al sole.

**Ricordati** quindi che è fondamentale assicurarsi una **corretta protezione con filtri solari adeguati al fototipo e un'attenta scelta di tempi ed orari di fotoesposizione**. Nonostante esistano numerosi trattamenti di medicina estetica capaci di attenuare i segni su una pelle segnata, la prevenzione rimane sempre fondamentale.







## **RIASSUMENDO...**

---

Le radiazioni ultraviolette del sole causano danni alle strutture della pelle. Non solo. Aumentano i processi ossidativi e l'instabilità delle cellule della cute provocando danni al DNA. Lo stress ossidativo, indotto anche dal fumo e dall'inquinamento, è una causa dello squilibrio nel metabolismo del collagene che accelera i processi di invecchiamento cutaneo.

I sintomi sono un invecchiamento precoce della pelle e manifestazioni come

**RUGHE PIÙ ESTESE E PROFONDE**  
**PERDITA DI TONICITÀ ED ELASTICITÀ**  
**PERDITA DI COMPATTEZZA DELLA PELLE**  
**PELLE SECCA**  
**MACCHIE SOLARI E/O ALTERATA PIGMENTAZIONE**  
**DILATAZIONE DEI VASI SANGUIGNI**  
**TUMORI DELLA PELLE**

Per **prevenire il fotoinvecchiamento** segui queste semplici regole:

- limita l'esposizione solare, soprattutto nelle ore centrali della giornata in cui i raggi sono più intensi;
- proteggi le parti esposte con indumenti adeguati e utilizza nelle parti scoperte idonei filtri chimici o schermi fisici;
- contrasta gli effetti dannosi dei radicali liberi applicando topicamente, dopo l'esposizione, un potente antiossidante come la vitamina E e la vitamina C;
- segui uno stile di vita sano, con un'alimentazione ricca di frutta e verdura;
- evita di bere alcolici e di fumare.

## COME PROTEGGERSI DAI DANNI DEL SOLE E ABBRONZARSI SENZA RISCHI

---

La pelle umana si difende dalle radiazioni solari attraverso la pigmentazione (abbronzatura) e l'ispessimento dell'epidermide. Questi meccanismi di difesa, tuttavia, impiegano alcuni giorni per diventare perfettamente operativi; di conseguenza, **si consiglia un approccio cauto nella prima settimana di esposizione al sole.**

### PROTETTORI SOLARI

---

È importante ricordare che i protettori solari non stimolano la produzione di melanina, ma **proteggono la pelle assorbendo o riflettendo le radiazioni UV.** I protettori solari si dividono in due categorie: i **filtri solari** e gli **schermi solari.**

#### FILTRI SOLARI

I filtri solari sono sostanze chimiche che assorbono e trasformano le radiazioni UV in radiazioni meno nocive.

#### SCHERMI SOLARI

Gli schermi solari sono composti da sostanze minerali inerti che riflettono gli UV impedendo loro di passare attraverso la pelle. Appartengono a questa famiglia: l'ossido di zinco, di ferro, di mica-titanio, il silicato di magnesio e il caolino.



#### IMPORTANTE

Non esistono (purtroppo) veri filtri solari di origine naturale. Bisogna quindi evitare ASSOLUTAMENTE il "fai da te". Contrariamente a quanto si tramanda, in questo campo **non esiste il rimedio della nonna.** Evitate quindi di ricorrere a soluzioni improvvisate come: burro di cacao, yogurt, olio d'oliva, succo di carota, birra e quant'altro raccontato dalle leggende metropolitane.



È bene ricordare che i filtri solari vanno usati con generosità, spalmati accuratamente, riapplicati spesso nel corso dell'esposizione, soprattutto dopo il bagno o dopo una sudata.

## LE CARATTERISTICHE DI UN BUON PROTETTORE SOLARE

- Deve indicare con chiarezza l'**SPF - SUN PROTECTOR FACTOR** (fattore di protezione).
- Deve filtrare i raggi UVB e i raggi UVA.

L'**SPF** è un valore numerico che misura la **capacità protettiva di un prodotto solare verso i raggi UVB**, i responsabili delle scottature o degli eritemi solari. Più è elevato il valore di SPF, maggiore è la percentuale di raggi solari filtrata dal prodotto e la conseguente protezione garantita alla pelle.

L' SPF potrà essere espresso utilizzando:

### 4 classi di protezione

bassa  
media  
alta  
molto alta

### 8 valori di SPF

da 6 a 10 = bassa  
da 15 a 25 = media  
da 30 a 50 = alta  
50 + = molto alta

In ogni caso, preferire sempre l'indicazione della classe con il numero di SPF in posizione di secondaria importanza.

Semplificando: gli UV che raggiungono la pelle sono uguali a  $1/\text{SPF}$  di quelli irraggiati.

**SPF 50** significa che solo  $1/50^{\circ}$  degli UVB raggiunge la pelle.

**SPF 20** significa che solo  $1/20^{\circ}$  degli UVB raggiunge la pelle.

Oggi è richiesto che anche gli UVA vengano filtrati dal cosmetico solare per almeno  $1/3$  della capacità filtrante degli UVB. Quindi, se un prodotto lascia arrivare alla pelle solo un 2% degli UVB, dovrebbe lasciar arrivare anche solo un 6% circa di UVA.



Per informare il consumatore di questa prestazione aggiuntiva in Europa è stato introdotto il simbolo a lato, che deve comparire in etichetta.

## USO CORRETTO DEL PROTETTORE SOLARE

---

- La crema solare va applicata su pelle asciutta.
- Va spalmata uniformemente e non frizionata.
- Va distribuita su tutte le parti scoperte del corpo, inclusi labbra, orecchie, incavo ginocchia e parti cutanee calve.
- Va applicato con frequenza (almeno ogni 2 ore) e comunque sempre dopo una sudata, una doccia, un bagno.
- Va conservata in luogo fresco, al buio, ben sigillata e va usata entro la data della scadenza, e comunque entro 6 mesi dall'apertura.



### **IMPORTANTE**

La quantità di crema da applicare per avere la protezione SPF dichiarata è 2 mg/cm<sup>2</sup>. Da molti test sul reale utilizzo da parte dei consumatori, le quantità che normalmente si applicano sono dell'ordine di 0,5 mg/cm<sup>2</sup>. Più o meno 1/4.

## CONSIGLI PER UN'ABBRONZATURA... UNIQA

### LA LOTTA CONTRO L'INVECCHIAMENTO PRECOCE DELLA PELLE PASSA DALLA PREVENZIONE DEI DANNI DERIVANTI DALL'ESPOSIZIONE ALLE RADIAZIONI SOLARI UVA/UVB

**UNIQA SUNCARE - PROTEZIONE SOLARE COMPLETA** rafforza la strategia difensiva contro i danni provocati dalle radiazioni UVA e UVB, principali responsabili del fotoaging (invecchiamento precoce della pelle).

UNIQA SUNCARE - PROTEZIONE SOLARE COMPLETA ti aiuta ad ottenere un'abbronzatura perfetta in due fasi:

#### FASE

1

Durante l'esposizione alle radiazioni solari, proteggere la pelle con **UNIQA SUNCARE**, innovativa crema solare dermatologicamente testata e ricca di **vitamina E, olio d'Argan e olio di Jojoba** che contrastano l'aggressività delle radiazioni UVA e UVB, riducendone gli effetti negativi e controllando i fattori responsabili del precoce invecchiamento cutaneo.

**UNIQA SUNCARE** è composta da una linea di prodotti ad alta protezione UVB (SPF 50) e UVA, sia per il viso che per il corpo.

**UNIQA SUNCARE Viso SPF50**

**UNIQA SUNCARE Corpo SPF50**

#### FASE

2

Dopo l'esposizione alle radiazioni solari, per completare l'azione ANTIOSSIDANTE, applicare sulla pelle una monodose di **UNIQA VITAMINA E FORTE**, dal potere idratante e lenitivo, anti rossore, e capace - soprattutto - di contrastare gli effetti degenerativi del fotoaging, come dimostrato da numerosi studi scientifici.

Per non rinunciare ai benefici della Vitamina E applicata dopo l'esposizione al sole, la confezione prevede 28 monodosi di **Tocoferolo puro (Vitamina E)** da applicare sulle superfici più delicate e interessate solitamente da problemi di eritemi e scottature, quali viso, décolleté, seno e spalle.

# IL TEMPO PUÒ ASPETTARE

TRATTAMENTI ANTIAGING,  
ANTIRUGHE, ANTIMACCHIE  
A BASE DI VITAMINE PURE  
IN MONODOSE.



UNIQA



VERO   
o  
FALSO? 

Verità e leggende metropolitane sulla abbronzatura.



### **IL SOLE È UN RISCHIO PER LA SALUTE.**



**FALSO.** Il sole fa bene, purché ci si esponga con buonsenso e senza strafare. Il sole favorisce e stimola la produzione di vitamina D che offre all'organismo numerosi benefici: previene l'osteoporosi, il tumore e rafforza l'apparato muscolo-scheletrico, protegge dall'asma.

### **SE SI HA LA PELLE SCURA NON SERVONO PROTEZIONI ALTE.**



**FALSO.** Nei primi giorni di esposizione al sole, la pelle deve essere ben protetta anche se è di fototipo 6, per ridurre al minimo i danni da UVA, meno visibili di quelli UVB, ma capaci di colpire in profondità.

### **SOTTO L'OMBRELLONE NON CI SI SCOTTA.**



**FALSO.** Uno studio condotto dall'Università di Valencia ha scoperto che il 34% delle radiazioni solari passa anche attraverso i tessuti degli ombrelloni. Non basta, quindi, mettersi al riparo sotto l'ombrellone per evitare scottature ed eritemi.

### **SE IL CIELO È NUVOLOSO NON C'È BISOGNO DI USARE LA CREMA.**



**FALSO.** Anche se il cielo è coperto di nuvole i raggi UVA, quelli responsabili dei danni alla pelle, penetrano facilmente e raggiungono il suolo. Il rischio è di bruciarsi senza rendersene conto perché l'assenza di raggi diretti del sole può ingannare. L'ideale è usare la crema protettiva anche quando si sta all'aperto nelle giornate nuvolose.



## **LA MAGLIETTA PROTEGGE DAI RAGGI UV.**

**VERO E FALSO.** Indossare una maglietta asciutta può offrire una protezione parziale, che potrebbe definirsi equivalente ad una crema solare con basso fattore di protezione. Va ricordato, comunque, che una maglietta bagnata non ha pressoché alcuna capacità protettiva.



## **PER PROTEGGERE LA PELLE ANCHE L'ALIMENTAZIONE È IMPORTANTE.**

**VERO.** L'esposizione al sole favorisce la formazione di radicali liberi, sostanze derivate dall'ossigeno che possono favorire l'invecchiamento e le alterazioni cellulari. Gli esperti consigliano di consumare alimenti ricchi di antiossidanti (vitamina C, vitamina E, beta-carotene, zinco, selenio) a scopo preventivo, anche nei 30-40 giorni che precedono l'esposizione al sole. Quindi, tanta frutta e verdura e pochi i grassi, che possono favorire la formazione di radicali liberi. Per aiutare a mantenere la pelle idratata è importante bere molti liquidi, acqua, spremute e succhi di frutta.



## **I PRODOTTI SOLARI SERVONO ESCLUSIVAMENTE A NON SCOTTARSI.**

**FALSO.** La protezione UVB serve fundamentalmente a evitare scottature, ma i buoni solari ci proteggono anche contro gli UVA, responsabili dei danni a lungo termine, più profondi e più rischiosi per la pelle, come tumori e foto-invecchiamento.



## **ALCUNE CREME OFFRONO UNA PROTEZIONE COMPLETA.**

**FALSO.** Nessuna crema può proteggere dai raggi ultravioletti in modo totale. Per questo la protezione totale è diventata fuorilegge.

L'EMEA, l'agenzia europea dei farmaci, ha infatti vietato, qualche anno fa, alle aziende produttrici di creme solari di scrivere sull'etichetta che la protezione è totale.

### **I BAMBINI ESPOSTI AL SOLE VANNO TRATTATI COME GLI ADULTI.**



**FALSO.** Come ricordato dalla Società Italiana di Dermatologia, i neonati non vanno MAI esposti al sole. I bambini un po' più grandi possono esporsi nelle ore in cui i raggi del sole non sono perpendicolari sulla terra (quindi non tra le 11 e le 16) e solo dopo che è stata applicata una crema ad alto fattore protettivo. Dall'età di sette/otto anni, i bambini possono esporsi al sole con una normale crema protettiva e senza eccessivi timori.

### **I SOLARI CON INDICI DI PROTEZIONE TROPPO ELEVATI NON FANNO ABBRONZARE.**



**FALSO.** Una protezione con elevato indice consente alla pelle di abbronzarsi con gradualità. L'abbronzatura che si ottiene non pregiudica la qualità della tintarella, preserva la pelle dai danni, è più uniforme e dura di più.

### **ANCHE SE SI È ABBRONZATI, BISOGNA CONTINUARE A USARE I PRODOTTI SOLARI.**



**VERO.** La cute abbronzata non è protetta dall'azione degli UVA e dai danni alle fibre elastiche della pelle che questi possono provocare. Bisogna quindi continuare a utilizzare i prodotti solari finché ci si espone al sole.

# LE 10 REGOLE D'ORO PER UN'ABBRONZATURA PERFETTA

#1

Applicare frequentemente i prodotti solari. In particolare, dopo ogni bagno.

#2

Alle prime esposizioni, non prendere il sole troppo a lungo e comunque non esporti mai senza un'adeguata fotoprotezione. Dopo i primi giorni è possibile aumentare il tempo di esposizione, magari diminuendo il fattore di protezione.

#3

Evitare di esporsi tra le 12 e le 16: in queste ore del giorno, l'irraggiamento solare è al massimo della sua intensità.

#4

I bambini, soprattutto prima dei tre anni, non andrebbero mai esposti al sole senza indumenti, lenti scure e cappellino. Sarebbe opportuno evitare le ore più calde.

Nelle ore più fresche - mattina presto e tramonto - va sempre applicato un prodotto con un alto indice di protezione.

#5

Proteggere i bambini con una maglietta asciutta. Gli UV passano attraverso i tessuti bagnati.

#6

Non dimenticare che il sole non si prende solo in spiaggia: è importante proteggersi durante qualsiasi attività all'aria aperta (escursioni, passeggiate, etc.)

#7

Indossare sempre occhiali con lenti omologate, capaci di filtrare gli UVA e gli UVB: il sole può danneggiare la retina.

#8

Ricordare sempre che ci si abbronzia anche senza un'esposizione diretta. Perciò, non dimenticare mai che:

- i raggi ultravioletti attraversano le nuvole;
- sotto l'ombrellone si riceve più del 50% di tutti i raggi ultravioletti;
- il 95% degli ultravioletti penetra nell'acqua.

#9

Fare attenzione alle circostanze che aumentano il rischio o riducono la percezione del pericolo di scottature: altitudine, cielo velato, superfici riflettenti, neve, sabbia, acqua, vento fresco.

#10

Dopo l'esposizione ai raggi solari, la pelle ha bisogno di un trattamento specifico dopo-sole. UNIQA VITAMINA E FORTE riduce i sintomi dell'eritema, lenisce il prurito e soprattutto neutralizza i dannosi effetti che i Radicali Liberi (ROS) hanno sulla pelle, lasciandola giovane, sana e abbronzata. In occasione di una giornata al sole, si consiglia di applicare UNIQA VITAMINA E FORTE al mattino e alla sera, dopo la doccia.



**RICORDA!**

**Prima di esporti al sole,  
proteggi sempre  
la tua pelle con un'adeguata  
protezione solare e cerca di  
non esporti al sole dalle 11 alle  
16, ore in cui le radiazioni UV  
sono più dannose.**



Per la stesura di questo opuscolo,  
Pea Cosmetics si è avvalsa della preziosa consulenza  
della **Dr.ssa Adina Frasin** - medico chirurgo, specialista  
in dermatologia e venereologia.

“La bellezza  
è l’eternità  
che si mira in  
uno specchio.”

*Kahlil Gibran*



UNIQA DNA  
DEFINITIVE NATURAL ANTIAGE

---

## SFIDA AL FOTOINVECCHIAMENTO

---

Grazie all'azione dell'enzima fotoliasi,  
**UNIQA DNA ripara i danni visibili  
ed invisibili della cute**  
dovuti all'azione delle radiazioni UV.

