



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

La protezione solare serve davvero, e come scegliere quella giusta?

Gio 27/07/2023 - 09:20

L'estate e con essa le alte temperature estive si sono ormai già fatte sentire. In questa stagione, ai consumatori piace trascorrere il tempo libero all'aria aperta e partire per le tanto attese vacanze. Che si tratti di una gita in piscina o in montagna, o anche di una vacanza al mare, non può però mancare una protezione solare adeguata.

Le radiazioni UV mettono in pericolo la nostra salute, molto più di quanto possa far pensare una banale scottatura. Non è raro, infatti, che un'eccessiva esposizione al sole possa provocare anche eruzioni cutanee, prurito o vesciche, un invecchiamento precoce della pelle e, nei peggiori dei casi, la comparsa di un cancro alla pelle (melanoma maligno).

Grazie ai consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti e alle informazioni sui prodotti solari in commercio risultanti da diversi test di prodotto, evitare una scottatura da raggi solari sarà più facile.

Quanto sono dannose le radiazioni UV?

Le radiazioni ultraviolette si distinguono in base alla loro lunghezza d'onda: UVA, UVB e UVC. Quelle che abbronzano sono le UVB e che, in caso di eccessiva esposizione al sole, provocano anche le scottature. Sono le stesse radiazioni che possono trasformare le cellule della pelle in cellule tumorali. I raggi UVA, invece, penetrano in profondità, non causano scottature, ma possono danneggiare la pelle e a lungo termine formare i radicali liberi che provocano un invecchiamento precoce della pelle e comportano la possibilità di sviluppare un tumore molto invasivo (il melanoma maligno). Mentre l'atmosfera ci protegge da circa il 90% delle radiazioni UVB, le radiazioni UVA raggiungono quasi al 100% la superficie terrestre.

Come proteggersi dal troppo sole?

Il modo più efficace per proteggersi è quello di non sostare sotto il sole nelle ore in cui i raggi sono diretti, ovvero tra le 11 e le 15, momento in cui le radiazioni solari sono più intense. In queste ore è meglio stare all'ombra.

Anche l'abbigliamento può proteggere dai raggi UV: per neonati e bambini esistono particolari indumenti adatti anche per andare in acqua. La pelle che non può essere coperta invece, deve essere idratata con creme solari che proteggono sia dai raggi UVA che da quelli UVB.

Cosa fare in caso di scottatura solare?

I consigli della rivista *Öko-Test*: è molto importante tenere coperte le parti del corpo esposte ai raggi del sole. Queste zone possono anche essere leggermente rinfrescate attraverso degli impacchi antinfiammatori oppure con l'acqua. Le creme all'idrocortisone aiutano, invece, a contrastare il prurito. Le scottature indeboliscono anche il sistema immunitario ed è pertanto consigliabile bere acqua a sufficienza. All'insorgenza di nausea e brividi, è necessario consultare il medico.

Quale fattore di protezione usare? 20, 30 o 50+?

Il fattore di protezione solare (SPF: dall'inglese Sun Protection Factor) fornisce un'indicazione numerica relativa alla capacità del prodotto di schermare o bloccare i raggi del sole. Il fattore di protezione 30 determina una protezione dalle radiazioni che ci consente di stare sotto al sole 30 volte più a lungo che senza protezione.

Più la pelle è chiara, più si raccomanda un fattore di protezione solare alto (SPF 50+ - 50), mentre con pelle più scura o già un po' abbronzata si può usare un fattore di protezione solare medio (SPF 30-20). Per i bambini invece si raccomanda una crema solare che abbia un fattore di protezione molto alto (SPF 50+ - 50), e che contenga filtri minerali privi di conservanti e profumi.

Cosa significa resistente all'acqua?

Durante il bagno o a causa di una forte sudorazione, anche le creme "resistenti all'acqua" perdono una parte del loro effetto schermante: in questi casi si raccomanda di incremarsi nuovamente.

Luci ed ombre delle protezioni solari

Numerose riviste dedicate ai consumatori, come *Öko-Test*, *Stiftung Warentest* e *Altroconsumo* -insalute e -inchieste, hanno recentemente effettuato test su prodotti solari con fattori di protezione sia medi che alti (30, 50 e 50+) presenti sul mercato. Quest'anno sono stati messi al microscopio soprattutto i solari per bambini e quelli per pelli sensibili.

Cosa mostrano i risultati dei test?

Fortunatamente, gran parte delle creme solari testate sono risultate prive di filtri UV dannosi; tanto utilizzati negli anni passati. Quest'anno, i filtri UV, contenuti nelle protezioni solari testate, sono principalmente di tipo chimico-organici (considerati dagli esperti come meno dannosi) oppure fatti di biossido di titanio e ossido di zinco, due sostanze filtranti minerali e completamente naturali. Dai test è emersa dunque una maggiore attenzione da parte dei produttori verso l'utilizzo di ingredienti meno

dannosi sia per la salute che per il clima, come l'impiego di plastica riciclata per le confezioni. Un'altra nota positiva è che i prodotti migliori dei test sono disponibili sul mercato a prezzi contenuti. Al contrario, alcune delle creme solari più costose testate si trovano in fondo alle classifiche.

Le migliori creme solari secondo la rivista *Öko-Test* sono: il latte solare SPF 30 "Sensitive" di Alverde, la lozione solare SPF 30 "Sensitive" di Lavera e il latte solare SPF 30 sempre "Sensitive" ma di "Sun d'Or". Questi 3 prodotti determinati come i migliori in classifica hanno prezzi diversi e sono quindi adatti a tutti i portafogli.

I migliori spray solari di Altroconsumo, invece, sono i seguenti: il latte solare spray SPF 50+ di Angstrom, lo spray solare SPF 30 Solaire Sun Active di Decathlon e lo spray solare SPF 30 Sun Protect & Bronze di NIVEA.

Informazioni dettagliate sui risultati dei test sono disponibili nel numero di giugno della rivista *Öko-Test*, nel numero di luglio/agosto di Altroconsumo-Inchieste e nello speciale di giugno (solo online) di Altroconsumo-Insalute. Le riviste possono essere consultate presso la sede centrale del Centro Tutela Consumatori Utenti a Bolzano.