

**Starbene**  
BENESSERE  
IN FARMACIA

**Sole,**

PELLE ABBRONZATA  
MA SUPER PROTETTA:  
ORA SI PUÒ!

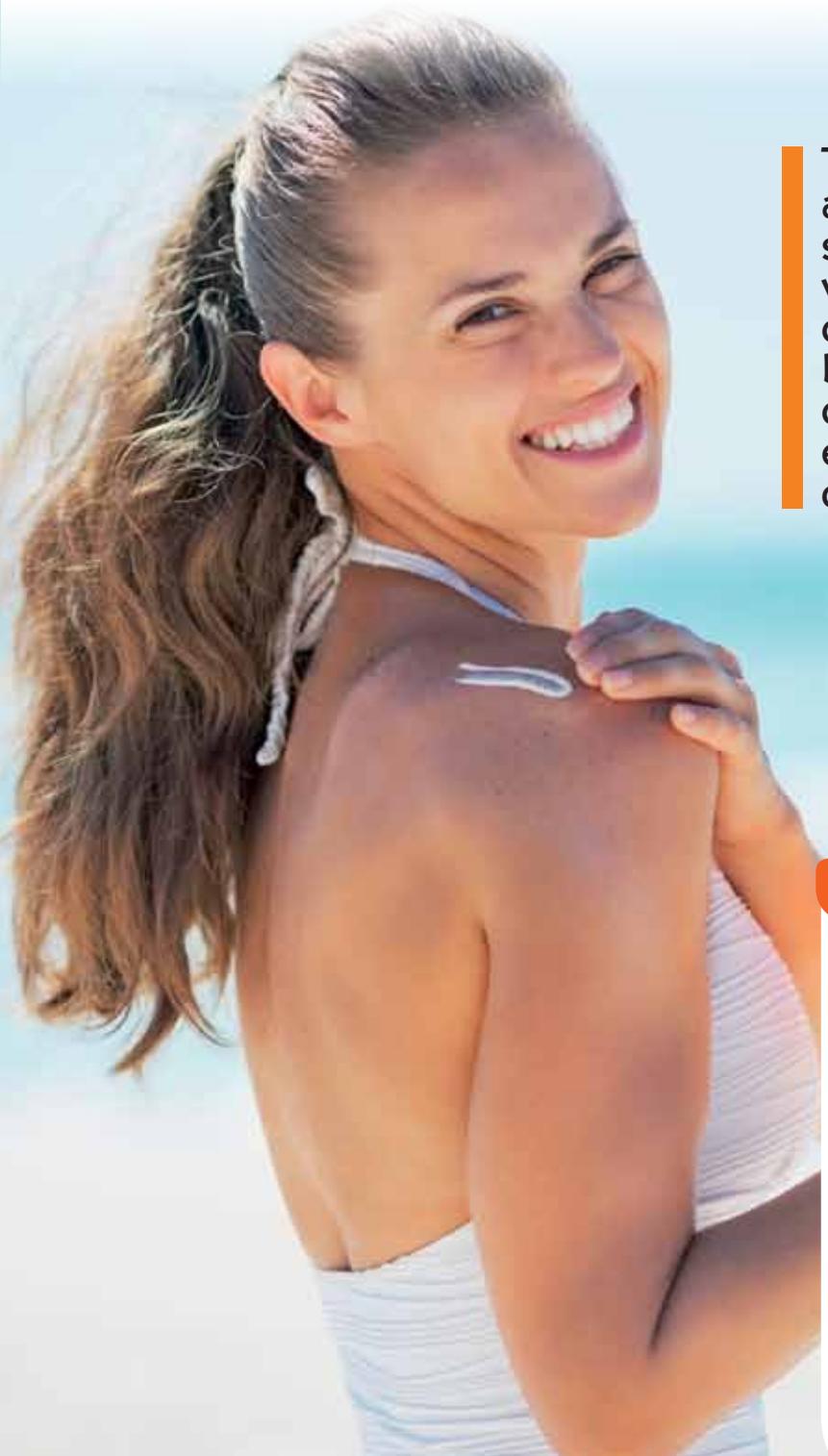
**BAMBINI  
TROPPO SPESSO  
SI SBAGLIA  
ECCO  
LE REGOLE**

**MARE, CITTÀ,  
MONTAGNA  
I PRODOTTI GIUSTI**

*E tu di che fototipo sei?*

**Speciale solari**

# + Prendi solo il bello del sole



**Ti fa bene, è un antidepressivo naturale, stimola la sintesi della vitamina D e, non dimenticarlo, ti fa sentire bellissima. A patto di difenderti in modo adeguato e responsabile. Ecco tutto ciò che devi sapere**

## L'OPINIONE DEL MEDICO

### 1) Quali sono i pericoli?

«I danni da temere sono principalmente tre. Il primo è l'invecchiamento precoce della pelle (detto anche *fotoaging*), seguito dalle fotodermatosi, meglio note come eritemi, allergie al sole non gravi ma che possono essere molto fastidiose», spiega Giovanni Leone, direttore del servizio di Fotodermatologia dell'Istituto San Gallicano di Roma. «In ultimo, non bisogna dimenticare che gli effetti negativi del sole si accumulano nel tempo. E questo può portare a sviluppare pericolosi tumori della pelle, come i melanomi: è come se il danno rimanesse impresso nel Dna delle cellule, anno dopo anno, sommando tutti i periodi di esposizione».

### 2) Cosa può fare chi soffre di eritemi?

«È necessario che rinforzi l'epidermide. In questo caso funzionano bene gli integratori a base di licopene, carotenoidi e antiossidanti. Da prendere però almeno un mese e mezzo prima di esporsi».

### 3) Uva e Uvb: quali sono i raggi più pericolosi?

«Per anni si è creduto che i raggi più dannosi fossero gli Uvb, perché il loro effetto si vede subito. Sono loro, infatti, i responsabili delle ustioni: la pelle si scotta, si desquama, fa male. Negli ultimi 10-15 anni, in realtà, si è visto che i raggi più pericolosi sono gli Uva. Insidiosi perché non danno evidenze ma sono i responsabili principali del fotoinvecchiamento e dei tumori. Attenzione: i raggi Uva sono anche quelli emessi dalle lampade abbronzanti. Che, per questo motivo, in diversi Paesi sono state classificate come fattori cancerogeni al pari del fumo».

### 4) Come evitare ipercheratosi, disidratazione e danni da fotoaging?

«L'invecchiamento cutaneo dipende dalla frequenza con cui ci si espone, per questo è bene usare sempre una protezione alta. Per l'ipercheratosi (ispessimento della pelle), invece, un ottimo aiuto arriva dai doposole che, con le loro sostanze lenitive e nutritive, aiutano a riparare i danni del sole».

### 5) Quando il sole sembra innocuo... ma non lo è?

«Un classico caso è quando siamo in macchina: i finestrini, infatti, filtrano i raggi Uvb ma non gli Uva. Quindi, chi è sovraesposto come i tassisti (ma anche chi viaggia molto) dovrebbe applicare quotidianamente, e più volte al giorno, una protezione Uva».

### 6) C'è una regola che tutti devono seguire?

«Non si deve aver timore di eccedere con i filtri! Se il proprio fototipo richiede una protezione 30, mettete pure una 50. Il motivo è semplice. Alla fin fine, di crema solare se ne mette sempre meno di quanta si dovrebbe, quindi è più sicuro abbondare con il fattore protettivo. Il timore delle persone è che non ci si abbronzino. Ma questo non è vero, ci si colora anche meglio. Solo con più gradualità».



## GLI ERRORI PIÙ COMUNI

### 1 Non spalmi mai il solare quando sei sotto l'ombrellone.

I raggi solari colpiscono lo stesso e una protezione è sempre consigliata.

### 2 Smetti di proteggere la pelle quando sei abbronzata.

L'invecchiamento cutaneo precoce è sempre in agguato, anche quando il rischio di scottatura non esiste più perché ti sei scurita. Per questo è indispensabile usare un prodotto schermante ogni volta che ti esponi.

### 3 Quando il tempo è nuvoloso, non usi nessuna protezione.

I raggi Uv sono in grado di filtrare attraverso le nuvole. Non importa quindi se la giornata non promette bel tempo: al mattino, prima di uscire di casa, è buona abitudine difendere l'epidermide del viso con prodotti mirati.

### 4 Fai sempre "il pieno" di sole in tempi brevi.

L'organismo, quando ti esponi, impiega dalle 48 alle 72 ore circa per produrre la melanina, difesa naturale della pelle dagli Uv e responsabile della tintarella. Ecco perché, almeno per la prima settimana o i primi tre weekend di esposizioni, tutti i fototipi devono proteggersi.

### 5 Non riapplichi spesso il solare se è in versione waterproof.

È meglio, invece, applicarlo dopo ogni bagno e, comunque, ogni 3 ore circa: sale, cloro e sudore, infatti, possono diminuirne l'efficacia.

## Scopri il tuo fototipo

>> Si dice che il sole baci i belli, ma sicuramente non lo fa con tutti allo stesso modo. Dipende dal fototipo (ne esistono ben 6), che è definito dal colore della pelle, dei capelli e degli occhi, dalla predisposizione alla comparsa di eritemi e dalla capacità di abbronzarsi. È importante conoscere il proprio, per poter scegliere la protezione più adeguata

FOTOTIPO	LE TUE CARATTERISTICHE	COME REAGISCE LA TUA PELLE AL SOLE	COSA TI CONSIGLIAMO
<b>FOTOTIPO 1</b>	Carnagione molto chiara, efelidi, capelli biondi o rossi e occhi chiari.	Non ti abbronzhi e bastano 10 minuti al sole senza protezione per scottarti e sviluppare eritemi.	Sono d'obbligo i filtri solari molto alti (SPF 50+), prestando attenzione a naso, orecchie, labbra e occhi.
<b>FOTOTIPO 2</b>	Carnagione chiara, capelli biondo scuro o castano chiaro, occhi chiari o scuri.	La tua pelle è delicata e tende a scottarsi con l'esposizione intensiva al sole. L'abbronzatura è leggera e dorata.	I tuoi solari hanno una protezione da alta a molto alta (50 e 50+) per tutto il periodo di esposizione.
<b>FOTOTIPO 3</b>	Carnagione bruno-chiara, capelli castani, occhi chiari o scuri.	Appartieni al fototipo più frequente nei Paesi occidentali, ti scotti in seguito all'esposizione intensiva al sole. Ti abbronzhi, ma non velocemente.	La protezione alta è d'obbligo nei primi giorni (50), per poi passare a una media (30).
<b>FOTOTIPO 4</b>	Carnagione olivastra o scura, capelli castano scuro o neri, occhi scuri.	Hai una pelle poco sensibile ma che ogni tanto "protesta" all'esposizione eccessiva del sole. La tua abbronzatura risulta intensa e veloce.	Utilizza filtri di protezione solare media (30) all'inizio, per poi scendere a una protezione bassa (15-20).
<b>FOTOTIPO 5</b>	Pelle scura poco sensibile, occhi scuri e capelli neri.	Ti abbronzhi con facilità, ma, anche se rare volte, ti è capitato di "bruciarti" durante i primi bagni di sole.	Vanno bene i filtri a bassa protezione (10-15), ma non dimenticarti di proteggerti, per evitare i danni da fotoaging.
<b>FOTOTIPO 6</b>	Carnagione nera, capelli neri, occhi scuri.	La tua pelle è naturalmente scura, non c'è differenza di colorazione con l'esposizione al sole. Non rischi mai di scottarti.	Neanche tu sei esente dal proteggerti. Devi comunque utilizzare una protezione con filtri Uva (10) per prevenire discromie o fotoinvecchiamento.



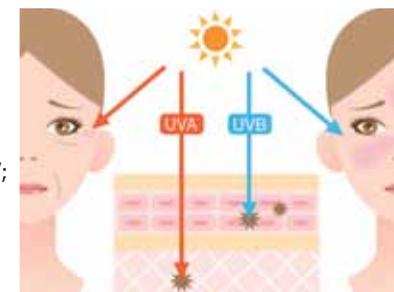
## IDENTIKIT DEI RAGGI E DEI LORO FILTRI

I raggi solari sono fotoni (un enorme insieme di particelle) carichi di energia elettromagnetica», spiega Corrado Muzzarelli, biochimico e tossicologo. «Sono: Uva, Uvb e anche Uvc, ma questi ultimi non raggiungono la superficie terrestre. La potenza varia in funzione della lunghezza d'onda. Maggiore è la lunghezza d'onda della radiazione, maggiore è la capacità di penetrazione cutanea.

**Uvb** Sono raggi a lunghezza d'onda "media"; molto forti e carichi di energia, non superano però lo strato superficiale della pelle. Concorrono a stimolare la produzione di melanina e sono i responsabili principali

dell'abbronzatura, ma anche di eritemi e scottature. Infine sono dannosi anche per gli occhi.

**Uva** «Con lunghezza d'onda più lunga, sono più deboli dei B, ma quantitativamente maggiori (costituiscono circa il 95% di tutta la radiazione Uv) e passano anche attraverso un cielo nuvoloso. Non causano eritema, ma penetrano più profondamente nella pelle,



danneggiando le fibre del derma. Causano rughe, perdita dell'elasticità cutanea, fotoaging».

**I filtri Uv** «Sono sostanze che hanno la capacità di filtrare i raggi

ultravioletti dannosi, contrastando i loro effetti. Esistono essenzialmente due tipi di filtri: quelli chimici (sintetici o organici), che assorbono la luce Uv, e quelli fisici (minerali o inorganici), come l'ossido di zinco o il biossido di titanio. Che, invece, riflettono le radiazioni Uv, creando una vera e propria barriera in grado di bloccare "fisicamente" il passaggio dei raggi».



## QUALI ALIMENTI SCEGLIERE PER ABBRONZARSI MEGLIO

«Il licopene è un carotenoide: ha una struttura leggermente diversa, ma fa parte della "famiglia" del betacarotene. È un potente antiossidante e viene consigliato per ridurre l'incidenza di alcuni tipi di tumore, dell'arteriosclerosi e come sostanza antiage. L'uomo non ha la capacità di sintetizzarlo, ma lo assume attraverso alcuni alimenti come pomodori e pompelmi maturi. Il betacarotene, invece, è un precursore della vitamina A: sono ricchi di questa molecola arance rosse, fragole, ciliegie, prugne, carote, rape, pomodori. È un importante antiossidante che protegge l'organismo dai radicali liberi. Ma il betacarotene, è bene precisare, non stimola la melanina, dona alla pelle una colorazione leggermente aranciata e protegge l'organismo dai radicali liberi», spiega il dottor Corrado Muzzarelli.



#2

### Così si formano le macchie scure

Sono accumuli di melanina provocati da abuso di sole, lampade, fumo, farmaci e gravidanza. Sono dei veri e propri danni che la pelle memorizza e che, con il tempo, diventa sempre più difficile eliminare. L'ideale è prevenire, proteggendo la cute dall'aggressione dei raggi ultravioletti con prodotti ad alto fattore. Anche in città o d'inverno.

### ANTIMACCHIA PER PELLI ALTAMENTE FOTOSENSIBILI

Ecco una specialità dermatologica studiata per contrastare l'iperpigmentazione cutanea delle pelli più fotosensibili: è l'ideale per prevenire le macchie cutanee causate dai danni Uva. In più, grazie all'azione idratante e antiossidante di allantoina e acido ialuronico, contribuisce a lenire e rinnovare l'epidermide, anche quella sensibilizzata da laser, peeling o altri interventi dermatologici. Nonostante gli altissimi fattori di protezione, la sua texture ultra fluida la rende di facile applicazione, persistente e garantisce un effetto opacizzante. Testato dermatologicamente e non comedogenico. **ISDIN Ultra Fotoprotector, Fusion Fluid SPF 100+, 50 ml, 26,10 €.**



#3

### Cos'è il fattore di protezione (SPF)

Indica la capacità di protezione proporzionata al tempo di esposizione. Un esempio? Se ti bastano 10 minuti di esposizione (non protetta) al sole per diventare rossa, con un filtro 15 puoi esporti 15 volte di più (in questo caso, due ore e mezza). Attenzione però: durante i primi giorni di vacanza, tutti i fototipi vanno trattati con schermi alti (minimo 30, meglio 50). L'organismo, infatti, ha bisogno di tempo per iniziare a produrre la melanina, pigmento naturale che protegge la pelle dai raggi e colora la pelle.

### IL MAKE UP CHE PROTEGGE

Si usa al mattino come base-trattamento, ma è perfetta anche per i piccoli ritocchi durante l'arco della giornata, quando è necessario riapplicare il solare o, più semplicemente, quando si vuole rinfrescare il trucco. Indicata per le radiazioni solari più intense, svolge un'azione lenitiva e anti-arrossamento. Leviga le irregolarità cutanee donando un colore uniforme e mat, grazie al caolino, sebo-assorbente, e a pigmenti minerali purificati. La combinazione di 3 oli (leggero, emolliente e fluido), poi, rende la texture facile da stendere. **La Roche Posay Anthelios XL Crema-compatta uniformante SPF 50+, in 2 tonalità, 9 g, 23,08 €.**



## C'è sole e sole

Posto che vai, raggi che trovi: il sole, sul pianeta, picchia in modo differente. E diverso, quindi, esporsi ai Tropici, sulle nostre spiagge, in montagna o in barca a vela. E diversa deve essere la protezione

### In città ☀️

Niente mare, la protezione non serve? Errore. È proprio nei casi di sovraesposizione involontaria che si danneggia l'epidermide. Prima di uscire di casa, dunque, applica una specialità solare adatta al tuo fototipo che contenga anche agenti antimog, e non dimenticare di indossare occhiali con filtro Uv. Un consiglio in più: se sei in una località particolarmente umida o se sudi tanto, la protezione durerà meno. Ricordati quindi di riapplicare il prodotto con frequenza.

### In montagna ☀️

Più in alto vai, più le radiazioni sono intense. In particolar modo quelle Uvb, responsabili di eritemi e scottature. Per questo, non dimenticare di proteggere le parti più esposte come viso, gambe e braccia, anche in caso di tempo nuvoloso. I raggi solari, infatti, passano attraverso le nuvole. Se, invece, sei una patita dello sci estivo, ricorda che, anche in questo

caso, devi guardarti dal riverbero del sole sulla neve, che riflette i raggi come in uno specchio. Non dimenticare gli occhiali da sole (con filtri Uv) e sii molto generosa con i fattori di protezione.

### In barca ☀️

In questo caso sei bombardata tutto il giorno da una dose massiccia di raggi solari, moltiplicati dal riflesso degli ultravioletti sull'acqua, mentre il vento impedisce la corretta percezione del calore e gli spruzzi d'acqua sulla pelle creano un pericoloso effetto "lente": il rischio di scottature e danni da fotoaging è dunque molto elevato. È d'obbligo un prodotto waterproof, da riapplicare frequentemente (anche da parte dei fototipi più resistenti), mentre è bene non sottovalutare il rischio scottature su alcune zone inconsuete, come il dorso dei piedi. Il consiglio in più: ricorda di proteggere anche i capelli dagli effetti nocivi di sole, vento e salsedine, con un prodotto a hoc e con il cappello o una bandana.

### Quando fai sport d'acqua ☀️

Surf, kite, sci d'acqua, canoa. Anche in questi sport, come per le vacanze in barca, bisogna tener conto del riverbero del sole e dell'effetto "lente" delle goccioline d'acqua sulla pelle. Il consiglio è quello di optare per prodotti studiati apposta per gli sportivi. Oltre ad essere water resistant, sono di veloce applicazione (quasi sempre in formula spray) e possono essere stesi direttamente sulla pelle bagnata.

### Se vai ai Tropici ☀️

Qui i raggi solari sono più diretti e più pericolosi di quelli "obliqui" di casa nostra. Meglio non rischiare e munirsi di protezione altissima (50+) da diminuire (se il tuo fototipo lo consente) solo dopo 72 ore di esposizione, tempo necessario per la produzione della prima melanina. In più cappello, occhiali con filtri Uv e uno stick con filtri fisici per le zone a rischio, come naso e orecchie. I primi giorni può essere utile anche indossare una maglietta di cotone.



## I CONSIGLI DEL FARMACISTA

### Come scegliere il prodotto giusto?

«A parte considerare il proprio fototipo e il tipo di sole dal quale proteggersi (mare, montagna, città...», spiega Luisa Grilli, farmacista, «bisogna tener conto anche di altri fattori, tra cui l'età o il fatto che si stiano assumendo farmaci che possono creare fotosensibilizzazioni, macchie o rush cutanei come antistaminici, antinfiammatori, antibiotici e altro».

### Come prepararsi al meglio al sole?

«Oltre agli scrub che, esfoliando ed eliminando le cellule morte,

revitalizzano la pelle (da fare, possibilmente, qualche giorno prima di esporsi), non bisogna sottovalutare i benefici degli integratori. Aiutano a rinforzare le difese della pelle e sono particolarmente indicati per chi è a rischio eritema. Ce ne sono di specifici anche per i fototipi più resistenti e aiutano a contrastare i danni da fotoaging grazie alle loro formule, ricche di antiossidanti e vitamine».

### I solari hanno una durata massima?

«È consigliabile non utilizzare i solari avanzati dall'anno precedente: i filtri protettivi, infatti, hanno ormai perso la

loro efficacia. D'altro canto sull'etichetta è spesso specificata la durata: 12 mesi. Comunque, anche se sono scaduti (a meno che la loro profumazione non viri perché si è ossidata) non c'è bisogno di buttarli. Si possono riutilizzare come crema idratante».

### Quando si usano, bisogna avere qualche precauzione?

«Conviene tenerli all'ombra e al fresco, evitando di lasciarli su sdraio o asciugamano in pieno sole. Il calore, infatti, può diminuire la loro efficacia. O far diminuire di mesi la loro durata annuale».



## TEXTURE SENSORIALE, IDRATANTE, AVVOLGENTE, MA AD ALTA PROTEZIONE

La sua nebulizzazione fine avvolge la pelle con un velo leggero, non grasso, che penetra all'istante lasciandola nutrita, protetta e setosa. Mentre un sistema filtrante esclusivo assicura alle pelli sensibili una protezione efficace contro i raggi Uv, e in più, grazie alla presenza di Pre-tocoferil, potente

antiossidante, la pelle è protetta anche dallo stress ossidativo. Per completare la formula, l'acqua termale Avène, dalle indiscusse proprietà lenitive e anti irritanti, è fotostabile e resistente all'acqua. **Pierre Fabre, Avène Eau Thermale, Haute protection Huile solaire, SPF 30, 200 ml, 23,90 €.**



#4

### Con i filtri non invecchi

Non lo dicono solo le aziende cosmetiche. Uno studio scientifico, condotto su un campione di 903 uomini e donne australiani dal Royal Brisbane Hospital e durato oltre 4 anni, ha evidenziato che chi usa un filtro solare con protezione 15 tutti i giorni ha una riduzione media dell'invecchiamento cutaneo del 24%. A patto di ripetere l'applicazione dopo qualche ora, oppure dopo una forte sudata o un bagno

### IDEALE PER LO SPORT

Frutto della tecnologia brevettata "Wet Skin" ha un'azione idrorepellente che, passando attraverso l'acqua, mantiene integra l'efficacia dei filtri solari e assicura una migliore applicazione e adesione sulla pelle bagnata. I suoi filtri combinati garantiscono un'ottima protezione contro le radiazioni Uva e Uvb, proteggono

dall'iperpigmentazione e, grazie alla vitamina E, dai danni ossidativi. Da riapplicare dopo aver sudato, nuotato o utilizzato un telo per asciugarsi, si può vaporizzare direttamente sulla pelle bagnata ed è perfetto per chi fa sport all'aria aperta. **Roc, Soleil Protection +, Haute protection, SPF 30, spray, 150ml, 20,99 €.**



### QUADRUPLO FATTORE DI PROTEZIONE, TUTTO NATURALE

Protegge dai raggi Uva, Uvb, infrarossi e dai radicali liberi, difendendo la pelle dal fotoaging e rinforzando l'architettura cutanea. Il merito va alla formula, che contiene cellule staminali di stella alpina, dalle proprietà anticollagenasiche e antiradicaliche e Probiosunfactor 2.0, un complesso di probiotici e fibre prebiotiche capaci di difendere dai danni provocati dagli Uv e dagli

infrarossi. A completamento, l'idraloe, purissimo gel di aloe vera biologica, in grado di lenire e idratare efficacemente l'epidermide. Testato dermatologicamente, non utilizza sostanze Ogm ed è priva di nanomateriali, parabeni, alcol, SLES, SLS e petrolati. **Specchiasol, Linea Sole Verattiva Emulsione Spray Antiage ad alta protezione solare, SPF 30, 200 ml, 22,50€.**



#5

### Quando bisogna applicare il solare

Sul viso una buona protezione serve sempre, perché gli ultravioletti aggrediscono soprattutto questa zona mai nascosta. Quando vuoi abbronzare il corpo, ricorda di spalmare la crema almeno 20 minuti prima di metterti al sole.

## BAMBINI: FAI LA COSA GIUSTA

Sai davvero proteggere la loro pelle delicata dai danni del sole? Ecco come puoi riuscirci

>>> L'84% dei bambini non viene protetto con il cappello, il 90% non indossa la maglietta, l'81% non porta gli occhiali. Questi i risultati dell'indagine My Skincheck ([myskincheck.it](http://myskincheck.it)), condotta da Adoi (Associazione Nazionale Dermatologi Ospedalieri Italiani) e La Roche-Posay, che fotografano una situazione allarmante. Il 35% dei piccoli si scotta durante le esposizioni al sole, al 7% non viene "mai" applicata una crema solare mentre, dato più confortante, se viene applicata, si opta per protezioni 50 o superiori (77%) e per prodotti specifici per bambini (73%). Le regole, invece, per i più piccoli sono semplicissime da seguire. Eccole.



- Evita di esporli al sole nelle ore di maggiore irradiazione, cioè dalle 12 alle 16 (tieni conto dell'ora solare). In questa fascia oraria, il sole è più ricco di raggi Uvb, responsabili di scottature ed eritemi.
- Ricorda che la pelle mantiene traccia di tutti i raggi (e i danni) ricevuti durante l'infanzia: maggiore è la quantità, maggiore è il rischio di comparsa di tumori in età adulta.
- Usa prodotti solari specifici per bambini (senza profumazione, allergici) con un indice di protezione 50 o 50+, e abbi cura di riapplicarli ogni ora e dopo ogni bagno. Lo stesso vale per qualsiasi attività all'aria aperta.
- La crema solare serve anche sotto l'ombrellone, perché quest'ultimo elimina solo il 50% delle radiazioni e non scherma il riverbero della sabbia.
- Accertati che, i primi giorni e durante le ore più assolate, indossino sempre una T-shirt. E magari (soprattutto se sono piccoli) anche degli occhiali da sole con filtri Uv e un cappellino a falde larghe. Che ripari bene cuoio capelluto, orecchie, viso e nuca, per evitare (anche) i colpi di sole.
- I bambini sono a rischio di disidratazione e, soprattutto i più piccoli, hanno una termoregolazione meno efficace. Assicurati che bevano a sufficienza, senza aspettare che abbiano sete.
- Se possibile, non esporre i bambini sotto i 6 mesi ai raggi diretti del sole, neanche con la crema protettiva 50+ (con cui è comunque meglio spalmarli).
- A fine giornata applica un doposole specifico per i più piccoli, con sostanze lenitive ed emollienti mentre, se la pelle è arrossata, fai prima delle spugnature con acqua fredda e amido di riso.

### PER I PIÙ PICCOLI

Studiato per le epidermidi dei più piccini, è consigliato anche per le pelli sensibili. Il suo sistema filtrante copre lo spettro Uva e Uvb in modo completo e fotostabile, senza il rischio di generare molecole ossidanti. Contiene amido e olio di riso, dalle virtù decongestionanti, lenitive e idratanti, per proteggere la pelle da irritazioni e arrossamenti. Il gamma-rizanololo puro (presente nell'olio di riso) e la vitamina E forniscono invece una potente barriera antiossidante, contrastando la formazione dei radicali liberi. Senza parabeni e conservanti, è privo di profumo e ipoallergenico. **Euphidra Amico Mio Latte Solare** SPF 50, 150 ml, 17,50€.



## Glossario LE PAROLE-CHIAVE DA CONOSCERE

### MELANINA

È un pigmento bruno prodotto dalla pelle quando, aggredita dalle radiazioni solari, cerca di difendersi, ispessendosi e scurendosi. Il quantitativo di melanina presente in ciascuno di noi, però, non è lo stesso per tutti, ma varia da individuo a individuo.

### ERITEMA

Irritazione o arrossamento dovuto all'aumento di sangue nei vasi sanguigni del derma superficiale. Ne esistono di vari tipi: quello solare, provocato da prolungata esposizione ai raggi del sole, è spesso accompagnato da bolle e vescichette.

### RADICALI LIBERI

Sono considerati una delle cause di alcune malattie degenerative ma anche dell'invecchiamento in generale, non solo della pelle. La maggioranza deriva (oltre che dal nostro metabolismo) dall'esposizione a smog, pesticidi, sostanze chimiche e... sole.

### I SITI CHE VALE LA PENA DI VISITARE PER SAPERNE DI PIÙ

#### humanitas.it

Nella sezione "malattia e cure" trovi la categoria "pelle", con tante informazioni sulla fotoallergia.

#### benvenutosole.it

Trovi l'App per proteggerti in ogni occasione.

#### salute.gov.it

Tutti i consigli del Ministero della Salute in tema di sole e vacanze (ma non solo).

#### myskincheck.it

Un sito per essere sempre aggiornati su cosa è meglio fare.

Non perdere il prossimo speciale farmacia INTEGRATORI. Su Starbene in edicola il 1° luglio