



Martina Raimo

Web editor Today per le categorie cibo, moda e bellezza, sport

29 giugno 2024 18:00



Si parla di

protezione

solare

sport

Sullo stesso argomento



SALUTE

Protezioni solari e spray repellenti possono incendiarsi: attenzione a come si trasportano (o spediscono)



SALUTE

Protezione solare: la guida completa per scegliere la crema solare giusta



SALUTE

Migliore crema solare viso antimacchia: come sceglierla

SALUTE

Protezione solare e sport: i consigli della dermatologa per proteggersi da ustioni e scottature

Con l'arrivo dell'estate, la protezione solare diventa essenziale per gli sportivi che si allenano all'aperto: i consigli della dermatologa AIDECO per proteggersi efficacemente dai raggi UV durante l'attività fisica



Ascolta questo articolo ora...



La stagione estiva è appena iniziata ed è sempre bene ricordare l'importanza della fotoprotezione durante l'allenamento all'aperto.

Con l'attività fisica, la sudorazione può influire sull'efficacia della protezione solare, perché il sudore tende a lavare via e ridistribuire il prodotto, indebolendone la permanenza e l'uniformità sulla pelle.

Questo fenomeno implica la necessità di riapplicare la [crema solare](#) più frequentemente e diventa preferibile utilizzare formulazioni water-proof, dotate di tecnologie specifiche come filmogeni idrofobici o particelle idro-assorbenti, che le rendono resistenti al sudore e all'acqua.

Ogni quanto applicare la protezione solare quando si fa sport

Per minimizzare i rischi legati all'esposizione solare, il momento ideale per allenarsi è la mattina presto, fino alle 10, quando il sole non è ancora alto e la temperatura è più fresca. Anche il tramonto può rappresentare un buon momento, ma le alte temperature e il rischio di punture di zanzara sono fattori da tenere in considerazione.

“La protezione solare deve essere applicata circa 20-30 minuti prima dell'attività sportiva, per permettere al prodotto di aderire bene alla pelle e la sua riapplicazione dovrebbe avvenire ogni due ore in condizioni normali, ma in caso di intensa sudorazione, come durante gli allenamenti più intensi, questo intervallo dovrebbe essere ridotto a un'ora o anche meno”, spiega la dottoressa Carolina Bussoletti, dermatologa e membro del consiglio direttivo AIDECO – Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia.

Protezione solare e sport: come proteggersi da ustioni e scottature

Considerando che l'effetto del sudore può diminuire l'efficacia protettiva del filtro solare, è preferibile scegliere formulazioni resistenti all'acqua e con un SPF molto alto, ovvero 50 o 50+. Il prodotto solare deve schermare dai raggi UVB, UVA e dalla luce visibile, per una protezione efficace contro eritemi, scottature e danni a lungo termine come [fotoinvecchiamento](#) e tumori cutanei. In generale, meglio scegliere prodotti solari privi di profumo, visto che le sostanze utilizzate a scopo profumante costituiscono, all'interno dei cosmetici, la categoria che più frequentemente causa dermatiti allergiche.

“La scelta tra filtri chimici e fisici non è determinante per l'efficacia protettiva e molti solari moderni combinano entrambi i tipi per ottimizzare protezione e texture. Per chi pratica sport all'aperto, è meglio optare per formulazioni leggere, come lozioni o latti spray, che si stendono facilmente, si asciugano rapidamente e permettono alla pelle di traspirare meglio rispetto a creme o balsami. Gli spray solari sono particolarmente pratici per una rapida riapplicazione durante le pause ma va prestata attenzione nel dosare correttamente il prodotto per evitare quantità insufficienti”, continua la dermatologa.

Protezione solare e sport acquatici

Gli sport acquatici poi, sia in mare che in piscina, presentano un rischio maggiore di esposizione ai raggi UV. L'acqua, infatti, riflette parte della radiazione solare, amplificandone l'effetto, e anche la parte sommersa del corpo è colpita dai raggi UV, sebbene in misura minore. Pertanto è essenziale utilizzare solari water-proof e riapplicarli dopo ogni immersione, poiché l'acqua può ridurre l'efficacia protettiva fino al 50%.

Anche chi pratica sport come il beach volley deve considerare che i raggi del sole vengono riflessi non solo dall'acqua, ma anche dalla sabbia. I granelli di sabbia possono inoltre diminuire l'efficacia della [protezione solare](#), aumentando il rischio di scottature, e riapplicare frequentemente la protezione diventa quindi fondamentale.



SUAREZ COMPANY

Pelle pulita e profumata.

APRI

“Un riguardo particolare va alle labbra, una zona spesso trascurata ma vulnerabile. Utilizzare stick protettivi con SPF 50+ è fondamentale per prevenire danni come la cheilite attinica, una condizione precancerosa causata dall'esposizione cumulativa al sole”, avverte la dottoressa Bussoletti.

Proteggere la pelle post allenamento

Post allenamento - oltre alla doccia con detergenti oleosi e poco schiumogeni, seguita dall'applicazione di un doposole leggero e lenitivo - bisogna prestare particolare attenzione alle zone di sfregamento soggette a frizione: è infatti frequente che gli sportivi, specialmente i runner ma anche chi pratica sport acquatici indossando mute, vadano incontro a dermatiti irritative, soprattutto in estate quando aumenta la sudorazione. In questo caso è bene usare, anche preventivamente, creme o spray effetto barriera con sostanze come zinco e pantenolo, per evitare questi fastidiosi inconvenienti.

Praticare sport all'aperto è sicuramente piacevole e salutare ma è essenziale proteggere la pelle dai danni causati dai raggi UV: basta ricordarsi di seguire qualche necessario accorgimento per poter godere delle attività sportive in sicurezza, preservando la salute della pelle.