



Spedizione e reso gratuiti
London Store



HAIR

La migliore protezione solare per capelli aiuta a mantenerli idratati e morbidi e a salvaguardare il colore

DI ALICE ROSATI E BEATRICE ZOCCHI
22 GIUGNO 2024

PeopleImages

Assicurano alla chioma una protezione contro tutto ciò che potrebbe stressarla, dai raggi UV a cloro e sale marino. In crema, in olio o spray multiuso per corpo e capelli, questi sono i migliori da mettere in valigia

La migliore protezione solare capelli per mantenerli morbidi e tenere il colore luminoso in estate, non solo al mare

Durante tutto l'anno, non facciamo altro che attendere impazienti le vacanze, il sole e il mare, per riposare mente e corpo. Un toccasana, per rilassarsi e ricaricare le energie - purché lo si faccia con la giusta protezione solare - ma anche un momento particolarmente stressante per i **capelli**. Sebbene vedere le lunghezze più chiare e leggere, mosse dal vento e arricciate dalla salsedine sia, per certi versi, liberatorio, è importante ricordare che il sole può essere anche un notevole **fattore di stress**, capace di incidere fortemente sulla salute della chioma. Ecco perché una **protezione dal sole per capelli** è

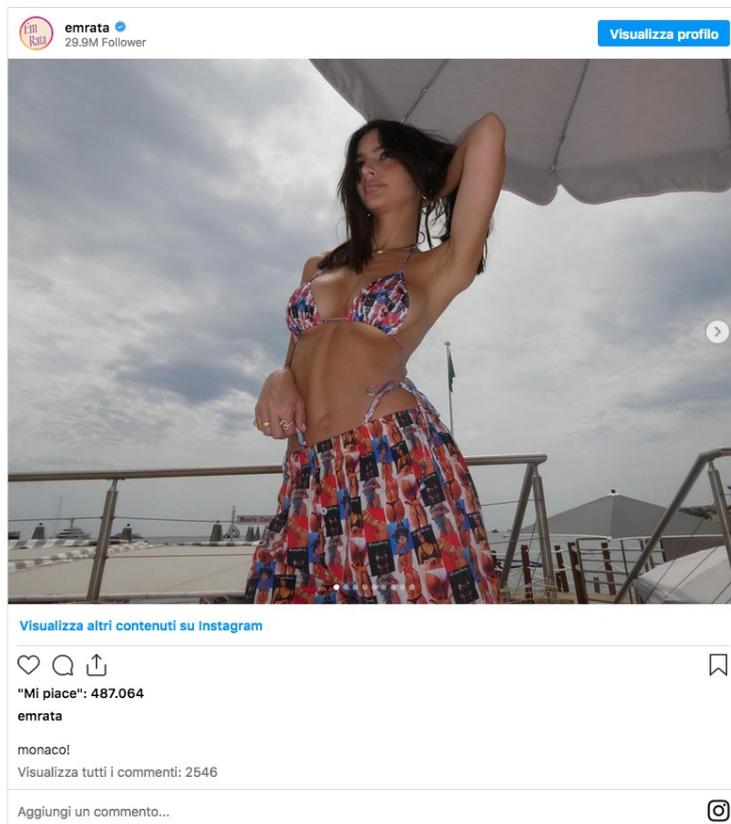
VIDEO



Couture week, Vogue invites you to explore a century of Parisian

Rivivi l'evento di Vogue World in versione integrale

un elemento fondamentale da inserire nella propria routine, per contrastare gli effetti nocivi dei raggi UV, a partire da **capelli secchi**, perdita di morbidezza, effetto crespo e assenza di lucentezza. «Da un punto di vista fisiologico, l'eccessiva esposizione solare è la causa più frequente del **deterioramento strutturale del fusto del capello**, ovvero della sua parte esterna e visibile, composta principalmente da fibre di cheratina», spiega la dottoressa Carolina **Bussoletti**, dermatologa AIDECO. «L'effetto più immediato è un capello assottigliato e rovinato, dal colorito spento. Un'intensa esposizione solare, inoltre, può anche essere causa dell'aumentata **perdita dei capelli** tipica del periodo **autunnale**». Effetti che possono essere scongiurati utilizzando una **protezione solare per capelli**, sotto forma di spray od olio, fondamentale per preservare l'idratazione ed evitare il danneggiamento della cheratina e l'ossidazione del colore.



Come scegliere la protezione solare per capelli: olio protettivo o balsamo spray?

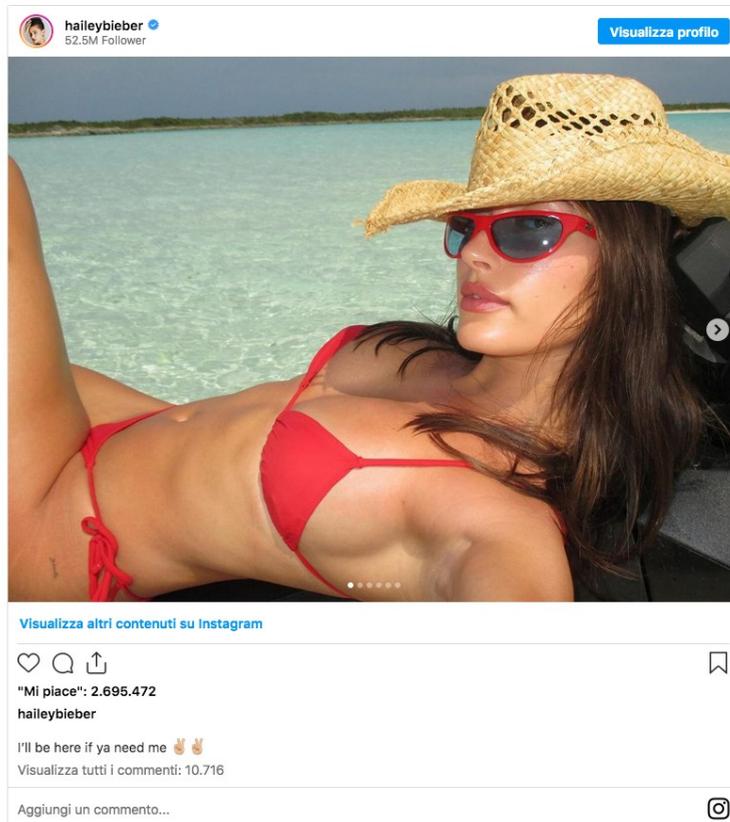
I danni procurati dal sole su capelli e cuoio capelluto possono essere prevenuti, o almeno attenuati, utilizzando **oli secchi e latti spray leggeri**. «Texture pensate per regalare benessere alla chioma, che dovrebbero essere dotate almeno di un **SPF 30**», chiarisce **Bussoletti**. A ogni esigenza, poi, corrisponde una formulazione specifica: quelle in **olio**, infatti, generalmente sono multiuso e possono essere utilizzate anche sul corpo grazie alla loro azione **emolliente e lucidante**, mentre quelle in **crema** somigliano a balsami leave-in, con un effetto condizionante. La multifunzionalità è garantita: la **protezione capelli per il sole in olio**, infatti, assicura un effetto estremamente nutriente, grazie alla presenza di acidi grassi omega 3 e 6, vitamina E e un blend di oli di cocco, mandorla, jojoba, Argan e lino, adatti anche a lucidare le lunghezze. Quelle in **latte o crema**, invece, assicurano forza e vitalità grazie a cheratina, proteine del riso, peptidi e collagene, favorendo un'azione antiscaghezza che riduce nodi ed effetto crespo.

Come applicare la protezione solare sui capelli e quando si usa

«Le **protezioni solari per capelli** vanno spruzzate sulle lunghezze appena prima dell'esposizione al sole, lasciandoli agire per creare una barriera protettiva dai raggi UV, proteggendo cuoio capelluto e capelli dalla disidratazione», spiega la dottoressa **Bussoletti**. L'ideale è considerare la **protezione capelli da sole**, in olio o spray, come un normale SPF, da riapplicare nel corso della giornata e dopo ogni bagno. Per amplificarne l'effetto, poi, è bene completare l'*haircare* con shampoo nutrienti e maschere profondamente idratanti. «L'obiettivo deve sempre essere proteggere e riparare la capigliatura e il colore», conclude **Bussoletti**.



Offerta per te
Temu



La protezione solare e l'acconciatura capelli giusta

Per una **protezione solare** aggiuntiva per i **capelli**, si può giocare con l'acconciatura. Chignon e **treccie**, ad esempio, proteggono naturalmente le lunghezze, specialmente dallo sbiadimento del colore. Immane, poi, il supporto di **foulard, turbanti e cappelli** per aggiungere un tocco colorato al look, ma anche per proteggere capelli e cuoio capelluto dai raggi UV. Attenzione a non realizzare delle acconciature troppo strette, che potrebbero aumentare lo stress della chioma: un valido aiuto è quello di **scrunchie** e accessori in seta, più delicati per le lunghezze.

Leggi anche:

- [Capelli in estate: 7 errori da non fare in piscina e al mare per mantenerli belli e sani](#)
- [I 10 migliori shampoo viola per mantenere il colore dei capelli biondi vivo e luminoso in estate](#)
- [I migliori shampoo per l'estate? Sono detox e "chelanti", secondo un'esperta di haircare](#)
- [Come abbronzarsi velocemente in tempi record? Prova gli acceleratori di abbronzatura, che attivano la melanina](#)
- [Capelli raccolti morbidi: le acconciature *effortless chic* dell'estate 2024](#)



ARTICOLI PIÙ LETTI



FASHION

I pantaloni fluidi, morbidi e leggerissimi, sono il capo di tendenza da mettere in valigia nell'estate 2024

DI LUCREZIA MALAVOLTA



FASHION

Jeans bianchi e sandali flat, la combo easy going in 6 idee outfit perfette per l'estate 2024

DI RENATA JOFFRE



FASHION

20 borse colorate di tendenza nel 2024 per rendere meno noioso il look estivo

DI ALEXANDRE MARAIN



SPONSORED

Balmain presenta la seconda parte della campagna per l'estate 2024 e introduce la borsa Jolie Madame

DI BALMAIN