

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

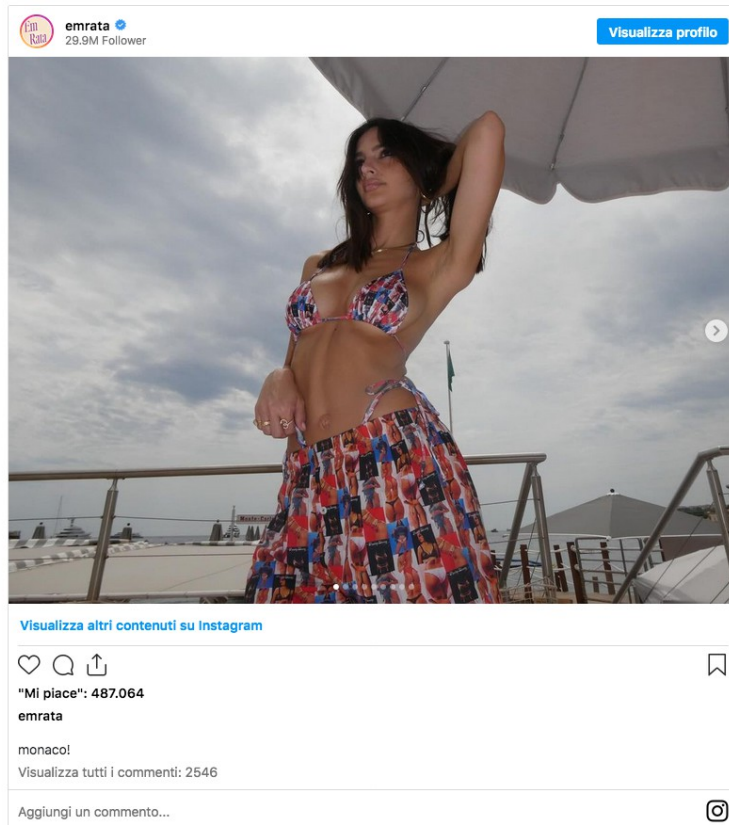
Durante tutto l'anno, non facciamo altro che attendere impazienti le vacanze, il sole e il mare, per riposare mente e corpo. Un toccasana, per rilassarsi e ricaricare le energie - purché lo si faccia con la giusta protezione solare - ma anche un momento particolarmente stressante per i **capelli**. Sebbene 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



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?

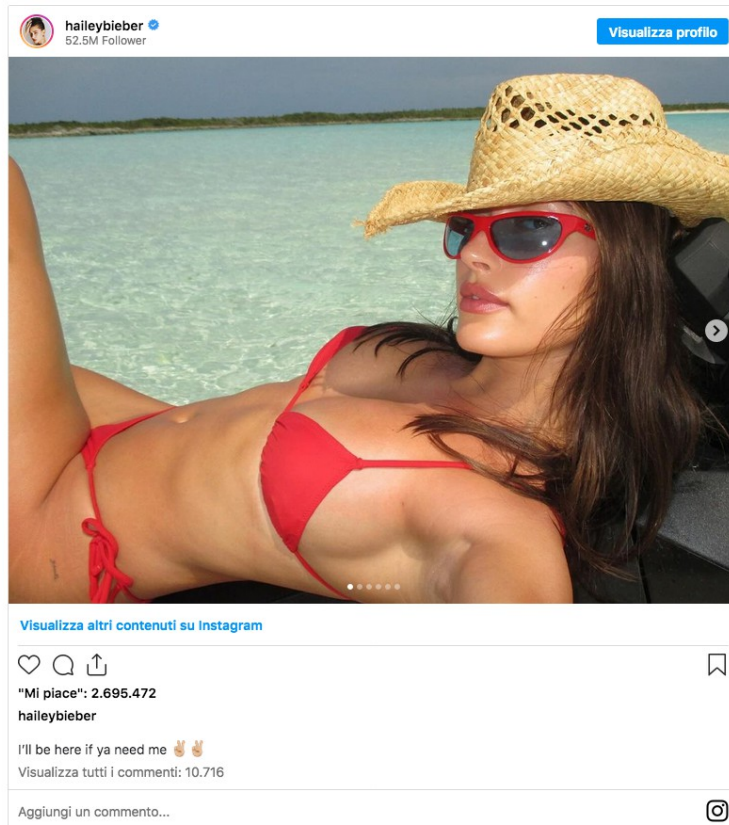
I danni procurati dal sole su capelli e cuoio capelluto possono essere prevenuti, o almeno attenuati, utilizzando **oli secchi e latti spray leggeri**. «Texture pensate per regalare benessere alla chioma, che dovrebbero essere dotate almeno di un **SPF 30**», chiarisce **Bussoletti**. A ogni esigenza, 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 antiscalfo 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