

Protetti dal sole anche senza spendere troppo

Su 14 creme da sole testate, tutte a indice di protezione 30, due non proteggono a sufficienza la pelle. E oltretutto si tratta dei due prodotti più costosi della selezione.

Una giornata di sole contribuisce al buon umore e a una maggiore vitalità. Si sa però che il sole non è solo benefico per la salute. I suoi raggi possono bruciare la pelle, farla invecchiare precocemente e contribuire allo sviluppo di tumori. Per approfittare dei lati positivi del sole e difendersi dagli aspetti negativi, l'uso adeguato di una crema solare con indice di protezione elevato fa parte delle misure indispensabili da adottare (vedi riquadro a pagina 18). Sì, ma quale crema scegliere tra le molte presenti sul mercato? Sono tutte in grado di proteggere adeguatamente la

pelle contro i raggi UVA e UVB? Per essere meglio protetti bisogna spendere di più?

Per rispondere a questi quesiti il laboratorio ha analizzato un campione di 14 creme acquistate nei grandi magazzini e in negozi specializzati, dai costi molto diversi (da 4.63 a 29.52 per 100 ml).

Indice 30? No 13!

Sulla base delle analisi eseguite, gli esperti hanno potuto così rilevare che la crema Sécurité di CLARINS e la Mineral sunscreen lotion di CLINIQUE non offrono la protezione indicata, anzi sono ben lon-

tane dalla protezione 30. Le misure effettuate su una decina di persone (vedi riquadro) rivelano infatti che gli indici di protezione sono in realtà 20 per l'una e 13 per l'altra. Concretamente hanno una capacità ben inferiore di quanto indicato di bloccare i raggi UVB, quelli responsabili delle scottature e potenziali cause di tumori della pelle. La crema CLINIQUE offre inoltre una barriera insufficiente contro gli UVA, i raggi che causano l'invecchiamento precoce dell'epidermide.

Questi prodotti sono intollerabili e meritano di essere boicottati. Ciò non farà che del bene alla salute ma anche al por-

	L'ORÉAL PARIS Sublime Sun	SUN WEL! Sun lotion	BIOHERM Latte solare idratante	EUCERIN Sun lotion	AVÈNE Lotion	LA ROCHE-POSAY Anthelios
Distributore	Coop	Coop	Globus	Manor	Sunstore	Sunstore
Volume (ml)	200	150	200	150	100	250
Prezzo / Prezzo 100 ml	21.95 / 10.98	6.95 / 4.63	39.90 / 18.95	29.90 / 19.93	27.90 / 27.90	34.90 / 13.96
Nanoparticelle	Diossido di titanio	Diossido di titanio	Diossido di titanio	Senza	Bisotrizolo	Diossido di titanio
Assenza di allergeni	✓	✗	✗	✓	✓	✓
Protezione solare (70%)	●	●	●	●	●	●
Confort nell'uso (20%)	●	●	●	●	●	●
Etichettatura (10%)	●	●	●	●	●	●
Facilità nell'uso	●	+	●	●	●	●
Profumo	●	●	●	●	●	●
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	72	72	70	70	70	70

* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati su referenze fornite in negozio.



tafoglio, visto che il costo di questi due prodotti è particolarmente elevato (fino a 295 franchi al litro).

Unire l'utile al dilettevole

Un profumo soave, una morbida consistenza, una pelle delicatamente vellutata dopo l'applicazione e una bella sensazione di freschezza: ecco come dovrebbe essere una crema da sogno. All'opposto l'incubo delle spiagge: un prodotto spesso, unto e appiccicoso, dall'odore sgradevole e che rende la pelle bianca.

Tutti i prodotti presi in esame per il test si situano tra questi due estremi e glo-

balmente hanno ottenuto una buona approvazione da parte della trentina di donne che li hanno provati.

Quelli che hanno ottenuto il maggior consenso sono tuttavia stati il latte Protect & Bronze di NIVEA SUN e il Solaire pelle perfetta di YVES ROCHER. Hanno soddisfatto meno SUN LOOK di Migros e di LA ROCHE-POSAY (hanno infatti ottenuto solo note "soddisfacenti" a questa voce) ma restano comunque gradevoli da usare.

Le maggiori differenze si sono invece riscontrate nei profumi delle creme: la crema NIVEA è quella che indubbiamente è piaciuta di più, altre invece proprio non

sono state gradite. La fragranza di SUN LOOK ultra sensitive si distingue in modo negativo.

Esporsi al sole resta tuttavia un piacere da consumarsi con moderazione. Un'avvertenza che i fabbricanti di questi prodotti dovrebbero indicare in modo ben visibile sulle confezioni e non in caratteri minuscoli. Per questo motivo l'assenza di questa menzione sulla confezione è stata penalizzante.

Una buona estate a tutti, senza irritazioni o scottature!

@FRC MIEUX CHOISIR
FOTO PRODOTTI ICRT

VICHY	SUN LOOK	SUN LOOK	YVES ROCHER	NIVEA SUN	CIEN	CLARINS	CLINIQUE
Idéal capital soleil	Sun milk protect 30	Sun milk sensitive	Solaire pelle perfetta	Protect & Bronze	Lait solaire classic	Crème solaire Sécurité	Mineral sunscreen lotion
Sunstore	Migros	Migros	Yves Rocher	Sunstore	Lidl	Sunstore	Sunstore
300	200	200	150	200	250	125	125
31.90 / 10.63	10.- / 5.-	17.- / 8.50	26.- / 17.33	19.90 / 9.95	4.99 / 2.-	36.90 / 29.52	31.90 / 25.52
Diossido di titanio	Diossido di titanio	Senza	Senza	Senza	Diossido di titanio	Bisotrizolo	Ossido di zinco
✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✓
●	●	●	●	●	●	▲	▲
●	●	●	●	+	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	+	+	●	●	●
●	●	●	+	+	+	●	●
●	●	●	+	+	+	●	●
●	●	●	+	+	+	▲	▲
69	69	68	67	64	64	24	12

Giudizio globale: ● buono ● sufficiente ● insufficiente

La salute sotto il solleone

Alcuni utili consigli

Per preservare la pelle non basta la crema solare

Non buttate la crema aperta l'anno prima. Se conservata correttamente mantiene la sua efficacia.



FOTO: J. BARMAVERAIN

Come proteggersi in modo ottimale?

Occorre evitare di esporsi al sole tra le 10 e le 16 e se del caso coprirsi con vestiti e cappello e mettersi occhiali.

La quantità di raggi UV è particolarmente elevata nelle zone vicino all'equatore, in alta montagna e verso la metà della giornata. La sabbia, la neve e l'acqua agiscono come riflettori, anche se nuvoloso: la protezione solare è d'obbligo. Ripetere l'applicazione della protezione solare ogni due ore circa e comunque dopo ogni bagno.

Conservare la crema dell'anno precedente?

Sì. Dei test effettuati su creme aperte nel 2016 hanno dimostrato la loro totale efficacia un anno dopo. Quindi, a meno che esse abbiano assunto una consistenza o un odore strani, conservatele e usatele per evitare sprechi e spese inutili.

Una confezione di crema solare si mantiene in buone condizioni se non è tenuta in pieno sole o in un veicolo surriscaldato. Il miglior modo per conservare questi prodotti è di conservarli in luogo temperato e secco, quindi non in bagno.

Spalmarsi di crema protegge dal cancro?

No, non è sufficiente. Esistono tre tipi di cancro della pelle: il cancro basocellulare, il carcinoma a cellule squamose e, il più aggressivo, il melanoma maligno. L'esposizione ai raggi UV è un fattore di rischio per tutti i tipi di cancro. La crema può ri-

durare la quantità degli UV che penetrano nella pelle e contribuisce così a prevenire il cancro a cellule squamose.

Per quanto riguarda invece gli altri tipi di cancro, le informazioni disponibili finora sono piuttosto contraddittorie. Uno studio recente ha mostrato che l'indice di protezione 50 riduce e ritarda la comparsa del melanoma, ma non lo impedisce.

Ci sono sostanze problematiche nelle creme?

I filtri usati per bloccare i raggi UV sono chimici o fisici. Per quanto riguarda i primi esiste un rischio di fotosensibilità: in caso di reazione fototossica, il composto chimico può danneggiare la pelle nei minuti o nelle ore dopo l'esposizione al sole. Inoltre uno di questi filtri, l'ethylhexyl Methoxycinnamate, è da vietare poiché è catalogato tra i perturbatori endocrini. Buona notizia: nessuno tra i prodotti selezionati per il test contiene perturbatori endocrini.

I filtri fisici sono delle nanoparticelle, le cui dimensioni variano tra 5 e 20 nm*. Resta aperta la questione se queste sostanze penetrino negli strati inferiori della pelle. Uno studio commissionato dal Governo australiano è giunto a una conclusione negativa. La prudenza tuttavia s'impone.

* nm: nanometro, è un'unità di misura di lunghezza, corrispondente a un miliardesimo di metro, pari ad un milionesimo di millimetro.

Da sapere

I segreti degli indici

Più l'indice di protezione (in inglese SPF, solar protection factor) è alto più la crema blocca i raggi UV. Le differenze di protezione non sono però lineari: una crema SPF 15 non protegge la metà di una con indice 30. In realtà il primo blocca il 93.3% degli UVB mentre il secondo il 96.7%. La protezione totale non esiste: una crema SPF 50 blocca il 98% degli UVB e non il 100%.

Nella pratica per misurare l'indice reale di protezione, il laboratorio usa un metodo brevettato, effettuato su una zona di 36 cm² della schiena di almeno 10 volontari. Se si scelgono più zone, ognuna è distanziata di almeno 1 cm. Le zone sono ricoperte della stessa quantità di crema, ossia 2 mg per centimetro quadrato. Le parti sono poi esposte a irradiazione artificiale e gli esperti valutano quale dose minima di UV occorre per produrre il primo arrossamento percepibile. La protezione ai raggi UVA è invece misurata in vitro.

Sostanze indesiderate

Come decifrarle

Sono ben poche le persone in grado di analizzare la composizione dei prodotti cosmetici: i termini sono infatti molto complessi, sia quelli derivanti dalla chimica (in inglese) sia quelli provenienti dalla biologia (in latino). Per aiutare i consumatori in questa giungla di nomi, i colleghi francesi di Que Choisir hanno iniziato da qualche tempo a catalogare le sostanze indesiderate presenti in un migliaio di prodotti cosmetici. Un utile strumento su www.quechoisir.org (Ingrédients indésirables dans les cosmétiques).

Prima di un acquisto chiedi i test all'ACSI