

L'autoprotezione ha una durata limitata

Il termine «autoprotezione» si riferisce alla naturale capacità della pelle di difendersi dai raggi UV dannosi; il termine «tempo di autoprotezione» si riferisce al tempo che si può trascorrere senza protezione al sole senza scottarsi.

Per semplificare le raccomandazioni per la protezione solare, le persone vengono di solito suddivise in 6 tipi di pelle. A seconda del tipo di pelle varia il tempo di autoprotezione, ovvero il tempo che si può trascorrere senza protezione al sole senza scottarsi.

Naturalmente questo fattore è solo una linea guida approssimativa, poiché può sempre variare da persona a persona e dipende dall'intensità del sole. Per il tipo I, ad esempio, è di circa 10 minuti, per il tipo VI è di circa 90 minuti, ma per farla breve, per la maggior parte di noi il tempo è breve, motivo per cui è opportuno utilizzare sempre un'adeguata protezione solare, se possibile.

La pelle dei bambini non ha gli stessi meccanismi di protezione

Queste regole empiriche non si applicano ai bambini e soprattutto ai neonati. La pelle altamente sensibile dei bambini sviluppa solo gradualmente i meccanismi che portano all'autoprotezione. Pertanto, non lasci mai il tuo bambino al sole senza un'adeguata protezione.

Scelta della protezione solare adatta

La seguente formula può essere utilizzata per stimare il periodo durante il quale si è adeguatamente protetti dal sole, a seconda del fattore di protezione solare (SPF) della protezione solare utilizzata. Molto importante: la protezione non può essere prolungata con la riapplicazione della crema ed è garantita solo se è stata applicata una protezione solare sufficiente.

$$\text{Tempo di autoprotezione} \times \text{SPF} - 30\% = \text{Tempo di esposizione al sole senza eritema solare}$$

Ad esempio:
Tempo di autoprotezione 10 min. per pelli di tipo 1 x SPF 25-30%
= 175 minuti di protezione contro i raggi UVB
(a condizione che sia stata applicata una protezione solare sufficiente)