

## Prevenire l'invecchiamento della pelle

Prima di tutto, una buona notizia: oltre i due terzi delle cause dell'invecchiamento cutaneo non sono genetiche. Ognuno di noi può prevenire e rallentare efficacemente l'invecchiamento della pelle. Sentiamoci giovani e sani anche quando invecchiamo, la nostra pelle lo farà vedere a tutti!

### Una protezione solare efficace è essenziale



I raggi UV e IR possono danneggiare la nostra pelle non solo in estate e al sole. Soprattutto sulle mani e sul viso siamo esposti a raggi invisibili tutto l'anno, anche nelle giornate nuvolose o in inverno. Per contrastare efficacemente l'invecchiamento della pelle, è molto importante una protezione solare su misura, 365 giorni all'anno!

### Protezione dai raggi UVA e IR spesso trascurati



Il fattore di protezione solare (SPF) fornito nelle creme solari è una misura protettiva contro le radiazioni UVB. Lo stesso vale per i prodotti cosmetici per la cura quotidiana con SPF specificato. Tuttavia, sono soprattutto i raggi UVA ad essere responsabili dell'invecchiamento cutaneo (fotoinvecchiamento) e, come mostrano recenti risultati, anche i raggi IR. Questi penetrano più in profondità nella nostra pelle e possono causare danni permanenti allo strato di derma con tessuto connettivo.

### Faccia attenzione all'etichetta UVA in fase di acquisto



La protezione dalle radiazioni UVA è prevista solo dai prodotti di protezione solare che hanno ottenuto l'etichetta UVA. Secondo la raccomandazione della Commissione europea, un prodotto contrassegnato con etichetta UVA deve avere un fattore di protezione UVA di almeno 1/3 del fattore di protezione dalla luce.

## Protezione contro le radiazioni IR



In particolare negli strati inferiori della pelle, la radiazione termica può contribuire alla formazione di radicali liberi e quindi all'invecchiamento cutaneo.

## Antiossidanti: protezione contro i radicali liberi



I radicali liberi sono essenzialmente responsabili del processo di invecchiamento della pelle. Gli antiossidanti neutralizzano i radicali liberi e proteggono dai danni cellulari. Sono presenti nella pelle sana sotto forma di varie sostanze, come la vitamina E o C. Tuttavia, l'esposizione regolare a radiazioni UV e IR provoca un aumento del numero di radicali liberi nella pelle e l'autoprotezione può diventare insufficiente. Pertanto, è consigliabile utilizzare prodotti per la protezione solare che contengono ingredienti con un effetto antiossidante, in particolare per la cura quotidiana contro l'invecchiamento della pelle del viso.

## Tolleranza dermatologicamente testata per la protezione quotidiana contro l'invecchiamento cutaneo



Soprattutto per l'uso quotidiano, è opportuno scegliere sempre prodotti dermatologicamente testati per prevenire l'invecchiamento della pelle. Questi prodotti sono ben tollerati anche dalle pelli sensibili (o ipersensibili), non ostruiscono i pori (non sono comedogeni), sono privi di grasso ed emulsionanti e sono resistenti al sudore e all'acqua.

## Cos'altro fare

