

Il tempo delle piante: prepararsi al sole

Dalla protezione interna a quella esterna (di Daniela Tosco)

Daniela Tosco

La protezione solare non è più solamente un tema estivo. Sono oramai ben documentati i danni dell'esposizione solare per quanto riguarda sia il fotoinvecchiamento sia i tumori cutanei. Il sole abbronzava anche quando passeggiavamo in città, e la protezione solare è necessaria in pratica tutto l'anno.

Prepararsi al sole significa costruire una protezione che parte dall'interno, settimane prima dell'esposizione, e che si completa con una routine esterna consapevole. La fitoterapia e la cosmetica naturale offrono strumenti precisi per entrambe le direzioni.

Dalla parte dell'interno: carotenoidi e antiossidanti

Gli integratori da assumere almeno un mese prima dell'esposizione solare hanno dimostrato la loro efficacia soprattutto nella prevenzione degli eritemi e nel prolungare l'intensità dell'abbronzatura. Non sostituiscono le creme solari, ma le potenziano: formulati con vitamine e antiossidanti, proteggono la pelle dallo stress ossidativo e dall'azione dei raggi UV.

I principi attivi più utilizzati sono: **betacarotene**, precursore della vitamina A, **licopene**, **vitamina E**, **vitamina C**, **acido pantotenico**, **zinco** e **rame**. Supportano la produzione di melanina, il pigmento che l'epidermide produce per schermarsi dal sole, e vanno scelti in funzione del proprio fototipo.

Una precisazione importante, poco conosciuta ma fondamentale: **i soggetti fumatori devono prestare attenzione all'assunzione d'integratori di betacarotene**. In presenza di una grande quantità di radicali liberi, come quella prodotta dal fumo, il betacarotene può comportarsi al contrario, da antiossidante a pro-ossidante. Un caso in cui la consulenza di un esperto è davvero necessaria, non facoltativa.

Dalla parte dell'esterno: scegliere la protezione giusta

Le creme solari vanno scelte in funzione del proprio fototipo e delle esigenze specifiche della pelle. Vista la grande offerta disponibile (stick, creme, oli, spray) orientarsi non è sempre semplice.

Come regola generale: alle carnagioni chiare (fototipo I-II) si raccomanda una protezione oltre SPF 50, mentre chi ha pelle olivastria o più scura (fototipo III-IV) può utilizzare creme con SPF 30.

C'è però un dato che in pochi conoscono e che vale la pena condividere: **le creme SPF 50 non proteggono il doppio rispetto alle SPF 30**. La differenza reale è più sottile: le SPF 50 fanno passare il 2% dei raggi UV, le SPF 30 il 3%. Un punto percentuale che sembra poco, ma che in realtà equivale a schermare un terzo di raggi ultravioletti in più. Una differenza che al momento non si percepisce, ma che ha una valenza enorme nella

prevenzione di macchie e rughe nel lungo termine.

Qualunque sia il fattore scelto, la crema solare va spalmata con generosità, coprendo ogni parte del corpo esposta con particolare attenzione alle zone più sensibili e spesso dimenticate: dorso delle mani, collo dei piedi, collo, orecchie e cuoio capelluto.

E se ci si scotta?

Le scottature sono veri e propri traumi della pelle, e richiedono un intervento immediato per ripristinare l'equilibrio dell'epidermide. I rimedi naturali più efficaci contengono **aloe vera** – lenitiva e antinfiammatoria per eccellenza -, **calendula**, **vitamina E** e **pantenolo**, che accelerano la riparazione cutanea e calmano il rossore.

Accanto a questi, l'**olio di rosa mosqueta** è prezioso nel doposole e nelle settimane successive: rigenerante cellulare, aiuta a prevenire e attenuare le macchie da sole che spesso compaiono dopo un'esposizione non adeguatamente protetta.

Una nota finale

Prepararsi al sole è un atto di cura che inizia settimane prima dell'Estate e non finisce con l'ultima giornata in spiaggia. La pelle ha memoria e ogni esposizione consapevole, supportata dall'interno e protetta dall'esterno, è un investimento sulla sua salute nel lungo termine.

Il sole fa bene. Sapere come accoglierlo fa ancora meglio.

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento: l'Estate mette a dura prova la digestione – Rimedi naturali per il benessere intestinale.

Fonte dell'immagine di apertura: Pexels.

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 02/06/2026

Salvato in PDF in data: 18/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-prepararsi-al-sole/02/06/2026/>