Sole e protezione: il 75% delle creme solari non è all’altezza

Solo il 25% delle creme solari disponibili in commercio è considerato sicuro ed efficace, secondo un nuovo rapporto della FDA. Le radiazioni UV sono una causa riconosciuta di tumori della pelle come il melanoma, e possibili effetti negativi sulla salute umana, come alterazioni ormonali e problemi in gravidanza, con entrambi i tipi di raggi, UVA e UVB, che danneggiano il DNA delle cellule cutanee.

**Esistono due tipi di creme solari**: **chimiche e minerali**.

**Le creme chimiche** assorbono i raggi UV e li disperdono come calore, ma alcuni studi della FDA (2019) hanno rilevato che sette ingredienti chimici comuni, tra cui **ossibenzone e omosalato**, vengono assorbiti dalla pelle, entrano nel flusso sanguigno e rimangono oltre i livelli di sicurezza anche settimane dopo l'applicazione.

I filtri chimici presenti nelle creme solari tradizionali possono finire nei corsi d'acqua e stanno danneggiando i nostri mari, modificando geneticamente pesci, coralli e alghe. **Ogni anno oltre 14.000 tonnellate di crema solare** finiscono nelle barriere coralline, accelerando il loro declino e minacciando gli ecosistemi marini. A causa di questi rischi, diverse località, tra cui Hawaii, Key West e Palau, hanno vietato l'uso di alcuni filtri solari chimici.

**Pertanto**, la scelta di una protezione solare responsabile non è più solo una questione di preferenza personale, ma una necessità per preservare gli ecosistemi marini.

**Tuttavia**, negli ultimi anni, l'ossibenzone è stato sempre meno utilizzato nelle formulazioni solari non minerali, con un calo significativo dal 70% al 9%. Questo cambiamento riflette una maggiore attenzione verso ingredienti più sicuri e rispettosi dell'ambiente. Nel 2019, la FDA ha richiesto ulteriori test su 12 sostanze chimiche presenti nei filtri solari, inclusi quelli già identificati come facilmente assorbibili nel flusso sanguigno, ma l'industria non ha ancora fornito i dati richiesti.

**Le creme solari a base minerale** proteggono la pelle in modo diverso rispetto a quelle chimiche, **creando una barriera fisica contro i raggi UV**, invece di essere assorbite.

**L'ossido di zinco e il biossido di titanio** sono gli unici ingredienti minerali approvati dalla FDA e non sembrano danneggiare gli ecosistemi marini.

Contrariamente a quanto si crede, l’efficacia dei filtri minerali non è dovuta solo alla riflessione dei raggi UV. In uno studio recente sulla funzione dei filtri minerali, è stato dimostrato che solo il 5% del loro effetto è dovuto alla riflessione dell’energia e il 95% è dovuto alla loro capacità di assorbire la foto-radiazione.

Tuttavia, alcuni prodotti minerali contengono "**booster" chimici** che aumentano artificialmente il fattore di protezione solare (**SPF**), riducendo la concentrazione di minerali attivi e potenzialmente compromettendo la sicurezza. Uno di questi booster, il butyloctyl salicylate **(BOS**), assorbe i raggi UV in modo simile ai filtri solari chimici, ma non è regolamentato come ingrediente attivo: quindi, la sua sicurezza non è stata adeguatamente valutata.

Le tecnologie di preparazione dei filtri solari hanno fatto grandi progressi negli ultimi anni, soprattutto grazie alla **micronizzazione** e al **rivestimento** delle particelle. Questi processi hanno consentito ai formulatori di migliorare l'efficacia dei prodotti solari, garantendo una protezione più uniforme e stabile rispetto ai vecchi schermi solari.

La **micronizzazione** consiste nel ridurre le dimensioni delle particelle dei filtri solari, in particolare quelli minerali come l'ossido di zinco e il biossido di titanio. Questo permette di ottenere **una texture più leggera e trasparente sulla pelle**, evitando l'effetto bianco tipico delle creme solari tradizionali.

Il **rivestimento** delle particelle, invece, aiuta a migliorare la stabilità e la compatibilità dei filtri con la pelle, riducendo eventuali effetti collaterali come irritazioni o secchezza. Inoltre, questa tecnica permette di **ottimizzare la resistenza all'acqua e la foto stabilità** del prodotto, assicurando una protezione solare più duratura ed efficace.

Grazie a questi avanzamenti tecnologici, **oggi possiamo contare su solari più performanti, piacevoli da applicare e con un impatto estetico minimo.**

La ricerca scientifica ha dimostrato che alcuni composti naturali possiedono proprietà foto protettive grazie alle loro capacità antiossidanti e antinfiammatorie.

I **polifenoli del tè verde**, mentre alcuni flavonoidi, come la **quercetina e la rutina,** riescono ad assorbire i raggi UV grazie alla loro struttura chimica. Anche **l'acido ferulico** (contenuto in cereali come avena, grano e riso, nei **carciofi,** nel **caffè** e in alcuni tipi di **frutta**, tra cui mele, arance e ananas, nei pomodori**, melanzane, spinaci, orzo** e nei **semi di mela),** se combinato con i filtri UV tradizionali, migliora la protezione solare aumentando il fattore SPF e la protezione dai raggi UVA. Tra gli altri estratti interessanti ci sono la **curcumina, il silimarina del cardo mariano e l'estratto di Polypodium leucotomos**, un tipo di felce che aiuta a ridurre i danni causati dal sole.

**Integrare gli estratti vegetali nella tua routine di protezione solare** può essere un'ottima strategia per migliorare la difesa della pelle contro i danni causati dai raggi UV. Non si tratta di sostituire la crema solare tradizionale, ma di potenziarla con ingredienti naturali ricchi di antiossidanti e proprietà foto protettive.

Puoi scegliere **creme solari che includano estratti di tè verde, carota e mela cotogna,** che aiutano a nutrire e proteggere la pelle. Se preferisci un approccio più mirato, puoi applicare **oli e sieri ricchi di antiossidanti** prima della protezione solare per creare un ulteriore strato difensivo. Inoltre, l'assunzione di **integratori specifici**, come quelli a base di Polypodium leucotomos, può offrire una protezione dall'interno, supportando la resistenza della pelle agli effetti nocivi del sole.

**Non dimenticare poi l'importanza della dieta:** consumare regolarmente frutti di bosco, tè verde e altri alimenti ricchi di polifenoli e flavonoidi può contribuire a mantenere la pelle sana e forte.

**In sintesi**, questi estratti vegetali non sostituiscono la protezione solare convenzionale, ma possono offrire un supporto extra alla pelle, rendendo la difesa contro i danni solari più efficace e completa.

L**a FDA ha inoltre sollevato preoccupazioni sulle creme solari spray**, che potrebbero contenere particelle aerosolizzate inalabili nel polmone profondo, con possibili rischi per la salute, soprattutto per individui vulnerabili come anziani, bambini e persone con malattie cardiache o polmonari.

**Un altro mito da sfatare è quello sugli SPF elevati**: molti consumatori sono convinti che SPF elevati offrano maggiore protezione, **ma, secondo diversi studi scientifici, non esiste un chiaro vantaggio nell'utilizzare valori estremamente alti.**

**Infatti,** il vero segreto per una protezione efficace non sta solo nel fattore SPF**, ma nella corretta applicazione e riapplicazione nel corso della giornata, specialmente dopo il bagno o la sudorazione.**

**Per garantire la massima efficacia**, l’ideale è optare per formulazioni che combinano:

• Ossido di zinco (per la protezione UVA e antiinfiammatoria)

• Biossido di titanio (per la protezione UVB)

• Estratti botanici con proprietà antiossidanti (per il supporto aggiuntivo contro i danni UV)

Quando si analizza l’**INCI** (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) di una crema solare naturale, è fondamentale considerare non solo la presenza di filtri minerali, ma anche l’inclusione di estratti vegetali che possono amplificare l’efficacia della protezione solare. Questi ingredienti offrono benefici preziosi per la pelle, contribuendo a proteggerla dai danni al DNA, dal fotoinvecchiamento e dall’immunosoppressione indotta dai raggi UV. Integrare questi elementi nella formulazione aiuta a garantire una difesa più completa e mirata.

**Le creme solari ecologiche puntano su ingredienti naturali e biodegradabili** per proteggere la pelle senza danneggiare l’ambiente. Ecco alcuni dei principali componenti:

**Filtri minerali:**

• Ossido di zinco e biossido di titanio: Creano una barriera fisica contro i raggi UV

senza penetrare nella pelle.

**Estratti vegetali con proprietà fotoprotettive**:

• Aloe vera: Lenitiva e idratante.

• Olio di jojoba e burro di karité: Nutrono la pelle e migliorano la resistenza ai raggi

solari.

**Ingredienti da evitare**:

**Siliconi** – Fanno sembrare la pelle liscia, ma possono soffocarla. **Parabeni** – Conservanti controversi che potrebbero alterare gli equilibri ormonali. **Petrolati** – Derivati del petrolio che possono essere troppo pesanti. **Solfati** – Creano tanta schiuma, ma rischiano di seccare la pelle. **Conservanti irritanti** – Possono causare arrossamenti e reazioni allergiche.

Durante le giornate estive, specialmente da aprile a ottobre, è fondamentale proteggere la pelle dai raggi UV non solo con creme solari, ma anche adottando alcune precauzioni pratiche.

Oltre all'uso dei solari, è utile cercare l'ombra quando possibile, indossare cappelli a tesa larga e scegliere abiti leggeri con maniche lunghe per schermare la pelle. Anche coprire i piedi può contribuire a ridurre l'esposizione ai raggi solari, un aspetto importante soprattutto per chi è attento alla composizione dei prodotti solari.

Integrare queste strategie nella routine quotidiana aiuta a ottenere una protezione più completa e naturale

**In sintesi**, scegliere una protezione solare non significa solo guardare il numero di SPF sull’etichetta. È importante capire gli ingredienti, evitare additivi inutili e applicare correttamente il prodotto per proteggere la pelle senza rischi per la salute o l’ambiente.