

SOLE, OCCHI E COSMETICI

Guida alla Protezione
e alla Bellezza

SOLE, ABBRONZATURA & RAGGI UV

Lo capiamo. Un colorito dorato fa bella figura. Ma diciamolo chiaramente: l'abbronzatura è solo una reazione della pelle a un danno. Che venga dal sole o da una lampada abbronzante, i raggi UV attivano la produzione di melanina: è un SOS della pelle. **Che cos'è l'UV?**

La luce ultravioletta (UV) è un'energia invisibile che proviene dal sole o da lampade abbronzanti. Non si sente, ma può causare danni a lungo termine alla pelle e agli occhi.

COSA PUÒ CAUSARE UN'ECESSIVA ESPOSIZIONE AI RAGGI UV:

- Invecchiamento precoce (rughe, pelle spenta)
- Scottature dolorose e infiammazioni
- Problemi oculari: occhio secco, cataratta, cheratite attinica
- Aumento del rischio di cancro alla pelle—sì, anche da giovani
- Indebolimento del sistema immunitario
- Portatori di lenti a contatto: i raggi UV possono seccare e irritare la superficie oculare. Proteggete sempre gli occhi con occhiali da sole.

ABBRONZATURA INDOOR: STESSO RISCHIO

- I lettini abbronzanti = alta dose di UVA.

TIPS LAMPADE ABBRONZANTI

- Tenere gli occhi chiusi? Non basta!
- Utilizza sempre gli occhiali protettivi
- Porti le lenti a contatto? Toglile prima della seduta, onde evitare possibili alterazioni o danni alla lente e alla superficie oculare
- Usa un gel idratante prima della seduta e reidrata gli occhi dopo, per mantenerli in salute
- Evita la lampada nel caso di: occhio secco, infiammazioni in corso interventi agli occhi recenti.

Consigli smart e cool al sole

- Indossa sempre occhiali da sole certificati con protezione UV
- Conosci il tuo rischio: pelle chiara, occhi chiari, alcuni farmaci = più pericolo.

In conclusione

Non esiste un'abbronzatura sicura. Ma una pelle luminosa senza rischi? Assolutamente sì.

Proteggi la pelle, proteggi gli occhi, proteggi la tua bellezza.

OCCHIALI DA SOLE & UV

LA DIFESA PIÙ CHIC DI CUI
NON SAPEVI DI AVER BISOGNO

SPF? Ottimo. Ma hai pensato anche alla tua vista? I raggi UV possono danneggiare e invecchiare gli occhi senza che te ne accorga.

Se indossi lenti a contatto, la sensibilità a vento, luce e piccole particelle può aumentare.

Gli occhiali da sole non sono solo un accessorio, ma un alleato prezioso per proteggere la salute visiva.

COME SCEGLIERE GLI OCCHIALI GIUSTI:

- Controlla la presenza della marcatura CE apposta sulla montatura e della nota informativa dove devono essere riportati il numero e il tipo di filtro, l'identificazione del fabbricante o del fornitore, le istruzioni per la cura, la manutenzione e la pulizia
- Devono bloccare il 100% di UVA e UVB (controlla l'etichetta!)
- Modelli avvolgenti = massima protezione
- Evita le imitazioni: lenti scure senza protezione UV sono peggio di niente
- Neve o montagna? Lenti categoria 3 o 4.

Consigli da veri sun-smart

- Abbina occhiali da sole a un cappello a tesa larga
- Applica spesso una crema solare protettiva facendo attenzione alla zona periculare
- Evita il sole tra le 10:00 e le 16:00

- I tuoi occhi sono importanti sempre. Non solo d'estate: ricordati di effettuare controlli regolari della vista.

Per i più piccoli

I bambini assorbono più UV. Fai indossare loro occhiali con protezione UV fin da subito.

Regole estive per chi porta lenti a contatto

- Lenti giornaliere = meno residui, più comfort

- UV + vento = occhi secchi in fretta! Idrata i tuoi occhi e indossa gli occhiali da sole

- Non nuotare con le lenti (i batteri lo adorano!)

- Usa make-up waterproof e sicuro per gli occhi, che non irriti o interferisca con le lenti

- Alcune lenti a contatto hanno un filtro UV che protegge la cornea dalle radiazioni nocive ultraviolette. L'utilizzo di lenti a contatto con filtro non sostituisce l'occhiale da sole che è sempre raccomandato.

OCCHIO SECCO E LACRIME ARTIFICIALI:

In estate gli occhi possono disidratarsi più facilmente

- Utilizza lacrime artificiali senza conservanti, meglio se con acido ialuronico

- Applicale prima e dopo l'esposizione a un ambiente stressante per i tuoi occhi.

COSMETICI & LENTI A CONTATTO

OGNI OCCHIO DOVREBBE SAPERLO

Fondato su evidenze scientifiche della Tear Film & Ocular Surface Society (TFOS)

Che tu porti o meno le lenti a contatto, una buona igiene delle palpebre è essenziale. E tutto comincia prima che mascara, eyeliner o ombretto tocchino il tuo viso.

Igiene quotidiana per una bellezza sicura per gli occhi

- Non condividere mai il trucco per gli occhi

- Usa salviette palpebrali sterili o garze con struccante oftalmologicamente sicuro

- Tampona delicatamente dall'angolo interno verso l'esterno

- Usa una salvietta/garza sterile per ciascun occhio

- Pulisci lungo il margine palpebrale, specialmente in caso di blefarite o trucco intenso

- Inserisci le lenti a contatto solo dopo aver pulito, risciacquato e asciugato bene gli occhi.

Portatori di lenti a contatto: le regole base per la sicurezza oculare

- Lava e asciuga bene le mani con acqua e sapone

- Inserisci le lenti prima di applicare il trucco

- Risciacqua le lenti con soluzione salina sterile se entrano in contatto con il trucco

- Considera lenti giornaliere se usi molto trucco o hai occhi sensibili.

La bellezza inizia con la salute degli occhi, curali con delicatezza e attenzione.

Scegli sempre prodotti sicuri per la tua pelle e per la tua vista.

Commissione Difesa Vista