



Che fototipo sei?



Croce Rossa Italiana



CIAO
amicola!

Se ti ritrovi a leggere le pagine di questa guida allora significa solo una cosa: **l'estate è davvero alle porte** e già non vediamo l'ora di tornare in spiaggia o fare escursioni in montagna o divertirsi a bordo piscina.

Le raccomandazioni, però, non sono mai troppe e, forse, anche quest'anno **rischi di andare incontro alle scottature**

provocate da una scorretta esposizione al sole. Lo so che ti hanno convinto che senza crema ci si abbronzava di più: è una menzogna!

La crema solare è la più importante alleata di ciascuno di noi nel momento in cui decidiamo di abbronzarci.



La crema solare, infatti, possiede una speciale protezione, **il fattore SFP** che protegge la tua pelle dall'azione dei raggi UV. Non sottovalutarli!

I raggi UV, infatti, possono essere i tuoi più grandi amici, ma anche i tuoi più grandi nemici.

Lo sapevi che fino al **90%** dei **melanomi** è causato dall'esposizione ai raggi UV?

E che l'**80%** delle **rughe** è causato dai raggi UVA?



90% DEI MELANOMI
CAUSATO DALL'ESPOSIZIONE
AI RAGGI UV



80% DELLE RUGHE
CAUSATO DAI RAGGI UVA

Bene, ora che ti abbiamo convinto che la **crema è un tesoro prezioso** da portare sempre con sè, non resta che scoprire quale sia il **SFP più adatto alla tua pelle**.

Come?

Conoscendo il tuo fototipo!

Ti lasciamo, dunque, a questa **piccola guida** per **scoprire il segreto per una pelle abbronzata e sana!**

Continua a seguirci sui nostri canali social e, speriamo, di incontrarci in qualche città dove organizzeremo i nostri eventi in collaborazione con Nivea!

Enjoy Summer!

Croce Rossa Italiana



Cosa indica il fototipo?

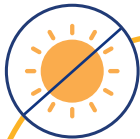
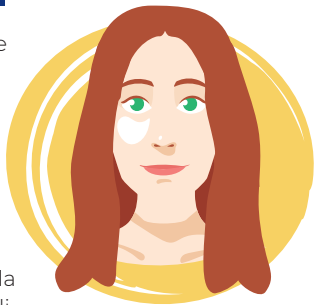
Il **fototipo** indica la reazione dell'epidermide quando è esposta alla radiazione ultravioletta e determina il tipo di abbronzatura che si può raggiungere.

La **consapevolezza rispetto al proprio fototipo** rappresenta la base necessaria per prendersi cura della propria pelle e comportarsi in maniera giusta in spiaggia!



Fototipo 1:

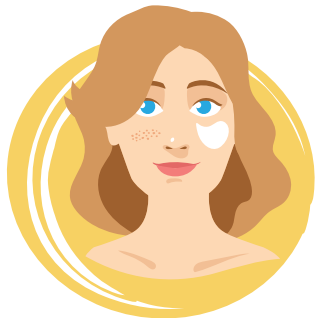
Pelle molto chiara e facilmente soggetta a scottature solari. Le persone di fototipo 1 si arrossano quando si espongono al sole e si scottano molto facilmente. Si riconoscono per i capelli biondi o rossi, la carnagione molto chiara, gli occhi chiari e la presenza di lentiggini ed efelidi. Solitamente non si abbronzano nemmeno dopo diverse esposizioni al sole a causa della scarsa produzione di melanina. **Queste persone dovrebbero evitare l'esposizione a tutti i raggi UV.**



EVITARE ESPOSIZIONE
AI RAGGI UV

Fototipo 2:

Pelle chiara e soggetta a scottature solari. Le persone di fototipo 2 si **arrossano spesso** dopo l'esposizione al sole ed è **frequente che si scottino o abbiano eritemi**. Hanno capelli biondi o castano chiaro, spesso lentiggini. Si abbronzano lievemente dopo alcune esposizioni.



ARROSSANO SPESSO E
FREQUENTE CHE SI SCOTTINO
O ABBIANO ERITEMI.

Fototipo 3:

Colorito medio e meno soggetti a scottature.

È il fototipo più comune in Italia. **Non è facile che si arrossi, così come che si scotti.** Normalmente ha capelli biondo scuro o castani, occhi chiari o scuri. Si abbronzano visibilmente dopo qualche esposizione.



NON FACILE SI ARROSSI
O SI SCOTTI

Fototipo 4:

Colorito olivastro, poco soggetti a scottature. Le persone che appartengono al quarto fototipo **si scottano molto di rado per la buona presenza di melanina nella pelle.** Hanno capelli scuri e carnagione olivastro, oltre che occhi neri o comunque scuri. Si abbronzano facilmente ed intensamente, inoltre mantengono il colore a lungo.



SI SCOTTANO MOLTO
DI RADO

Fototipo 5:

Pelle scura, non si scottano quasi mai. **Le persone del fototipo 5 non si scottano quasi mai.** Hanno capelli neri e occhi scuri. La loro pelle è protetta naturalmente dall'esposizione solare e sono naturalmente abbronzati.



NON SI SCOTTANO
QUASI MAI

Fototipo 6:

Pelle scurissima, non si scottano.

Le persone di fototipo 6 non si scottano mai.

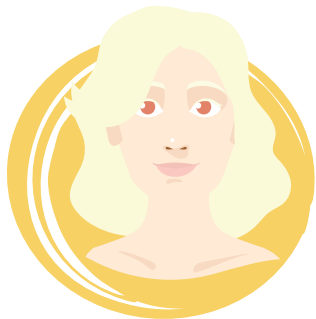
Hanno i capelli neri, la pelle nera e gli occhi scuri o neri. Sono quindi abbondantemente protetti dalle radiazioni solari. Il fototipo 6 caratterizza le persone nere.



NON SI SCOTTANO

Esiste inoltre il **Fototipo 0**, che in realtà è associato all'albinismo, la malattia caratterizzata dall'assenza di melanina. Il fototipo 0 ovviamente **non può esporsi alle radiazioni solari e ha molte altre restrizioni.**

Si riconosce per la pelle completamente bianca, i capelli bianchi e gli occhi rossi.



NON PUÒ ESPORSI ALLE
RADIAZIONI SOLARI