

Quase todos reprovados

Oito de dez filtros solares com FPS 30 não passaram na avaliação de eficácia da Pro. Teste, entidade de defesa do consumidor

O QUE O TESTE AVALIOU: informações do rótulo, composição, resistência à água e à exposição ao sol, níveis de irritabilidade, hidratação e proteção e fatores de uso, como absorção e oleosidade do produto

COMO A ANÁLISE DA EFICÁCIA FOI FEITA: mediu-se o fator de proteção solar dos produtos por meio de aparelhos. A resistência ao sol e ao calor foi avaliada antes e depois da exposição a uma temperatura de 40°C durante uma hora

Os resultados:

■ **Quatro** produtos ofereceram baixa proteção aos raios UVA: Natura Fotoequilíbrio, Banana Boat, Coppertone e Episol

■ **Sete** apresentaram em sua composição a substância **benzophenone-3**, proibida em diversos países por ser potencialmente cancerígena: Nivea Sun, Sundown, Banana Boat, Avon Sun, Coppertone, Natura Fotoequilíbrio e Episol

■ **Metade** dos filtros perdeu gradualmente sua eficiência quando expostos ao sol: Avon, La Roche-Posay, Nivea, Banana Boat e Sundown

■ **Dois** foram aprovados no quesito eficácia: L'Oréal Solar Expertise e Cenoura & Bronze

Com reportagem de Gabriella Sandoval e Daniela Macedo



Os brasileiros não sabem usar

Onde eles erram na hora de passar (ou não) o protetor solar

- Aplicam pouca quantidade do filtro, a metade do recomendado: isso pode reduzir em até 50% seu fator de proteção e, conseqüentemente, sua eficácia

- Não reaplicam o protetor a cada duas horas, como recomendam os médicos: o suor e a água do mar ou da piscina o eliminam mais rapidamente

- Só quatro em cada dez brasileiros usam regularmente o filtro solar. Apenas 13% o fazem diariamente

- Entre as mulheres, só uma em cada cinco afirma aplicar o protetor todos os dias no rosto

Especialistas consultados

João Roberto Antonio, presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia no Estado de São Paulo, e as nutricionistas Ana Fanelli, da Casa Santa Luzia, e Mariana Del Bosco, da Abeso

Nutrientes que protegem e bronzeiam

As pesquisas mostram que certos alimentos de fato ajudam a obter um bronzeado mais bonito e outros minimizam os danos causados pelos raios ultravioleta

Os que protegem a pele

VITAMINAS C e E

O que fazem:

reduzem os danos ao DNA das células causados pelos raios ultravioleta

Onde encontrá-las: frutas cítricas como laranja, limão, acerola, caju, goiaba, kiwi e vegetais com folhas verde-escuras são ricos em vitamina C. A E é abundante em nozes, amêndoas, avelãs, semente de girassol, azeite de oliva e outros óleos vegetais

Os que bronzeiam

BETACAROTENO E LICOPENO

O que fazem:

estimulam a produção de melanina

Onde encontrá-los:

cenoura, mamão, abóbora e outros legumes e frutas de cor amarelo-alaranjada são ricos em betacaroteno. O tomate, principalmente quando usado como base para molhos, é ótima fonte de licopeno

