



Jak prawidłowo stosować SPF, aby skutecznie chronić skórę przed UVA i UVB?

data aktualizacji: 2026.07.26



[Fotoprotekcja](#) nie jest potrzebna wyłącznie podczas wakacji. Promieniowanie ultrafioletowe dociera do skóry także w pochmurne dni, podczas spaceru, jazdy samochodem czy przebywania w pobliżu okna. Regularnie stosowany SPF pomaga ograniczać ryzyko oparzeń, utrwalania przebarwień, przedwczesnego starzenia się skóry oraz uszkodzeń wywołanych promieniowaniem UV. Skuteczność ochrony zależy jednak nie tylko od wartości faktora, ale również od sposobu aplikacji.

Co oznacza SPF i przed jakim promieniowaniem chroni?

SPF określa przede wszystkim poziom ochrony przed promieniowaniem UVB, które odpowiada za rumień i oparzenia słoneczne. Standardowo SPF 30 zatrzymuje około 97% UVB, a SPF 50 około 98%. Różnica procentowa może wydawać się niewielka, jednak przy intensywnej ekspozycji wyższy poziom ochrony może mieć istotne znaczenie.

Sam faktor SPF nie opisuje poziomu zabezpieczenia przed UVA. Ten zakres promieniowania dociera głębiej, uczestniczy w procesach fotostarzenia i może nasilać przebarwienia, dlatego warto wybierać kosmetyki o szerokim spektrum ochrony. Na opakowaniu można szukać takich oznaczeń jak:

- UVA w kółku - informacja, że ochrona UVA spełnia wymagane proporcje względem SPF,
- UVA-PF lub PPD - wskaźniki określające poziom ochrony przed UVA,

- PA+, PA++ lub PA++++ – skala stosowana w części produktów.

Jaki SPF wybrać do codziennego stosowania?

Do codziennej pielęgnacji zaleca się preparaty o szerokim spektrum ochrony i SPF co najmniej 30, natomiast podczas silnego nasłonecznienia, aktywności na zewnątrz albo przy skłonności do przebarwień lepszym wyborem będzie SPF 50 lub 50+.

Przy wyborze produktu z [SPF](#) warto kierować się następującymi zasadami:

- przy skórze reaktywnej i skłonnej do rumienia warto wybierać łagodne formuły przeznaczone do codziennej pielęgnacji,
- podczas biegania, jazdy na rowerze lub treningu przydatna będzie formuła wodoodporna,
- pod makijażem najlepiej sprawdzi się lekka konsystencja, która nie pozostawia tłustej warstwy na skórze,
- przy przebarwieniach szczególnie ważna jest wysoka i regularnie odnawiana ochrona przed promieniowaniem UVA oraz UVB.

Jak prawidłowo nakładać SPF na twarz?

Kosmetyk należy rozprowadzić równomiernie na skórze przed wyjściem na zewnątrz. W przypadku twarzy, szyi i uszu pomocna może być metoda dwóch palców, czyli odmierzenie dwóch linii kosmetyku wzdłuż palca wskazującego i środkowego.

Podczas aplikacji łatwo pominąć niewielkie, ale stale ekspozowane obszary. Preparat powinien zostać dokładnie rozprowadzony także na:

- uszach i skórze za uszami,
- skórze w okolicy linii włosów oraz na skroniach,
- szyi oraz dekolcie,
- powiekach, jeżeli producent dopuszcza aplikację w tej okolicy,
- grzbietach dłoni.

Kiedy konieczna jest reaplikacja SPF?

Podczas dłuższego przebywania na zewnątrz ochronę należy odnawiać mniej więcej co dwie godziny. Ponowna aplikacja jest potrzebna również po pływaniu, intensywnym poceniu się lub wytarciu skóry ręcznikiem. Informacja o wodoodporności nie oznacza, że preparat pozostaje skuteczny przez cały dzień.

Prawidłowo dobrany kosmetyk przeciwsłoneczny powinien odpowiadać potrzebom skóry i stylowi życia, ponieważ tylko właściwie i regularnie stosowany preparat może zapewnić deklarowany poziom ochrony. Warto więc wybrać SPF dopasowany do potrzeb skóry, np. [Sunset AR Krem do twarzy na dzień z filtrem SPF 50+](#) i stosować go zgodnie z zaleceniami producenta.

Material partnera.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/82447-jak-prawidlowo-stosowac-spf-aby-skutecznie-chronic-skore-przed-uva-i-uvb>