

## Calcolo del tuo fototipo: ecco il test dell'estate

**Autore:** francesca

**Data:** 03 Maggio 2017



*“Il fototipo di una persona è una classificazione utilizzata in dermatologia, determinata sulla qualità e sulla quantità di melanina presente in condizioni basali nella pelle. Esso indica le reazioni della pelle all'esposizione alla radiazione ultravioletta ed il tipo di abbronzatura che è possibile ottenere tramite essa. Conoscere il proprio fototipo è il punto di partenza fondamentale per preservare la salute della propria pelle e per comportarsi correttamente durante l'esposizione alla radiazione ultravioletta della luce solare.”*

### 1- QUAL E' IL COLORE DEI TUOI OCCHI?

- 0 BLU CHIARO, GRIGIO, VERDE
- 1 BLU, GRIGIO, VERDE
- 2 BLU

- 3 MARRONE
- 4 NERO

## **2- QUAL E' IL COLORE NATURALE DEI TUOI CAPELLI?**

- 0 ROSSO
- 1 BIONDO
- 2 NOCCIOLA
- 3 MARRONE SCURO
- 4 NERO

## **3- QUAL E' IL COLORE DELLA TUA PELLE NELLE AREE NON ESPOSTE AL SOLE?**

- 0 ROSSICCIA 1 MOLTO PALLIDA
- 2 PALLIDA, TINTA BEIGE
- 3 OLIVASTRA CHIARA
- 4 SCURA

## **4- COSA ACCADE QUANDO STAI AL SOLE TROPO A LUNGO?**

- 0 FLITTENE, ROSSORE E SPELLATURE
- 1 SCOTTATURE SEGUITE DA SPELLAMENTO
- 2 ALCUNE VOLTE SCOTTATURE SEGUITE DA SPELLAMENTO
- 3 RARE SCOTTATURE
- 4 MAI SCOTTATA

## **5- QUANTO TI ABBRONZI?**

- 0 MI ABBRONZO DIFFICILMENTE
- 1 RIMANGO DI COLORITO CHIARO
- 2 DIVENTO DORATA
- 3 DIVENTO ABBASTANZA SCURA
- 4 DIVENTO NERA

## **6-DIVENTI ABBRONZATA DOPO ESSERTI ESPOSTA AL SOLE PER POCO TEMPO?**

- 0 DIFFICILMENTE
- 1 RARAMENTE
- 2 QUALCHE VOLTA
- 3 SPESSO
- 4 SEMPRE

**SOMMA I NUMERI CORRISPONDENTI ALLA TUA RISPOSTA E CALCOLA IL PUNTEGGIO:**

- **MENO DI 3: FOTOTIPO I**

Le persone di questo fototipo hanno una pelle molto chiara, spesso con lentiggini, capelli biondi o rossi e occhi chiari. Sono a rischio di scottature intense e non si abbronzano mai. Indispensabile la protezione solare 50+ sia per il viso che per il corpo, se non volete deflagrare al sole.

- **DA 4 A 8: FOTOTIPO II**

Queste persone hanno pelle chiara, con o senza lentiggini, i capelli chiari o castani e generalmente hanno occhi chiari. Sono soggetti a scottature importanti e si abbronzano poco. Applicate la protezione solare più volte al giorno, 50+ viso e corpo.

- **DA 9 A 13: FOTOTIPO III**

Gli appartenenti a questo fototipo hanno pelle chiara con o senza lentiggini, hanno capelli chiari o castani e gli occhi possono essere chiari o castani. Sono soggetti a scottature moderate e godono di un'abbronzatura progressiva. Necessaria la protezione solare, 50+ per il viso e 30+ per il corpo.

- **DA 14 A 18: FOTOTIPO IV**

La pelle incomincia ad essere olivastra, già abbronzata, i capelli diventano bruni o neri e gli occhi riprendono i colori scuri. Sono i fortunati che raramente si scottano e si abbronzano sempre. Anche per voi occorre la protezione solare, soprattutto ad inizio stagione, iniziate con la 30+ per poi ridurre senza però mai abbandonare.

- **SOPRA A 19: FOTOTIPO V**

Avete pelle, capelli e occhi scuri. Che dire, non vi scottate quasi mai e diventate sempre molto abbronzati. Questa fortuna però non vi risparmia la crema con protezione solare. Anche per voi esiste l'invecchiamento cutaneo da raggi solari, quindi evitate comunque il sole.

[Dott.ssa Lia Lavagno](#)

[www.lialavagno.com](http://www.lialavagno.com)

*Laureata in Medicina e Chirurgia con lode, consegue la Specializzazione in Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica presso l'Università di Pavia. Durante il corso di Specializzazione si forma presso strutture all'avanguardia in Italia, come l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, e all'estero presso l'Ospedale MD Anderson Cancer Center dell'Università del Texas (USA). Consegue il Master di secondo livello in Clinica Linfologica, Chirurgia dei Linfatici e Microchirurgia dell'Università degli Studi di Genova. Autrice di numerose pubblicazioni tra articoli scientifici e capitoli di trattati di Chirurgia Plastica e di Laser Terapia, è docente del corso di perfezionamento "Tecnologia e Metodologia Clinica dei Laser in Chirurgia", presso l'Università degli Studi di Genova. Il suo percorso formativo e le capacità chirurgiche la rendono un Chirurgo Plastico esperto delle procedure di rimodellamento del viso e del corpo e delle tecnologie laser. Il suo costante impegno lavorativo è basato sull'attenzione alle caratteristiche di ogni paziente per una costante ricerca di un aspetto naturale e di un consapevole benessere.*

Della dott.ssa Lavagno leggi lo [speciale sulla Carbossiterapia](#)

## LEGGI ANCHE

- [Ottenere abbronzatura perfetta](#)
  - [Abbronzatura con le lampade pericolosa?](#)
  - [Allarme sole ovvero Tanoressia](#)
-

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/bellezza/calcolo-del-tuo-fototipo-ecco-il-test-dellestate/>

Generato il 30/04/2025