

Effetto  
spiaggia**Sulla pelle** Prolungare la durata del colore: cosa fare prima e dopo l'esposizione al sole

# Scrub, selenio e vitamina C

## La lunga abbronzatura

**P**elle dorata, come va di moda adesso. O scurissima, come piace ai fanatici dell'abbronzatura. Ma come farla durare più a lungo?

### L'esfoliante

«L'esposizione al sole — spiega **Magda Belmontesi**, dermatologo a Milano ([www.pelleedintorni.it](http://www.pelleedintorni.it)) — porta a un accumulo di melanina che rende la parte superiore dell'epidermide più spessa e più scura. Processo responsabile del colorito più o meno intenso. Ma, se non ci si espone per qualche giorno, la pelle dorata appare grigia e spenta, spesso ruvida al tatto. Per evitare che ciò avvenga è consigliabile, anche in vacanza, utilizzare scrub che aiutano a eliminare le cellule morte evitando anche l'aspetto a macchia di leopardo. Serve per dare luminosità e attenuare le piccole rughe che le cellule morte accumulate in superficie rendono più evidenti. È meglio utilizzare i prodotti esfolianti (sia quelli con micro particelle di polietilene, leggermente più abrasive che quelli con estratti vegetali, con semi di albicocca e miele ad esempio) la sera per permettere alla pelle di rigenerarsi durante la notte. Però poi è indispensabile, prima di riesporre al sole, stendere la protezione».

### Gli integratori

Gli integratori hanno un ruolo importante anche per l'abbronzatura. «È indispensabile — dice Ivano Lupino, dermatologo Isplad (Società internazionale-italiana di dermatologia, plastica-estetica ed oncologica) a Milano e Catania — utilizzare un cocktail e mai un solo integratore. Nei giorni in cui ci si espone al sole è consigliato l'abbinamento di vitamina E e C che aiuta a trattenere l'acqua all'interno delle cellule quindi a mantenere l'epidermide idratata. Al rientro in città è importante avere una costante ossigenazione cellulare. Un aiuto arriva da licopene, acido lipoico e glutazione, antiossidanti che vanno a

stimolare l'acido ialuronico e contrastano i radicali liberi. E dal sod (superossidodismutasi) che si trova, oltre che in compresse, anche nel melone ed ha la capacità di eliminare le tossine responsabili di invecchiamento cellulare. Un consiglio: dopo la doccia calda utilizzare un idratante a base di urea al cinque per cento che conserva la normale idratazione superficiale evitando la desquamazione».

### L'alimentazione

«È buona regola assumere alimenti ricchi di acqua, sali minerali e vitamine — dice Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica e medico estetico — per mantenere la cute idratata. Il beta-carotene è il nutriente più importante: è un potente antiossidante, stimola la formazione di melanina, sostanza che ci regala il colorito più scuro, e contemporaneamente ci protegge dagli effetti negativi delle radiazioni solari. Tra gli alimenti a maggior contenuto di carotenoidi c'è la carota, ma abbondano anche nei vegetali gialli, arancioni e verdi come pesche, albicocche, angurie, broccoli, rucola e meloni. Una prolungata esposizione solare aumenta lo stress ossidativo, ossia la produzione di radicali liberi, sostanze tossiche che accelerano l'invecchiamento delle cellule e della pelle: per questo sono indispensabili gli antiossidanti che proteggono la pelle dall'invecchiamento cutaneo e dagli effetti dannosi dei raggi UV. Questa classe di sostanze, tra cui ricordiamo le vitamine A, C, E, il selenio e il coenzima Q10, è presente in gran parte degli alimenti di origine vegetale. È anche indispensabile bere due litri di acqua al giorno, consumare frutta e ver-

dura preferibilmente cruda o cotta al vapore e ricordarsi che l'olio extravergine di oliva aiuta ad aumentare l'assorbimento del betacarotene».

### Gli intensificatori

Si trovano in molte linee di solari. Aiutano a far durare più a lungo l'abbronzatura. Spiega **Magda Belmontesi**: «Nella loro formulazione vengono utilizzati derivati della tirosina, una molecola che interviene nel processo di pigmentazione. Sono sostanze di origine vegetale come la vitamina E, l'olio di cocco, di avocado e di argan che, applicate sulla pelle, danno un aspetto dorato e contrastano la desquamazione. Poi ci sono i doccia-schiuma a base di carotene che creano una colorazione naturale. Mentre i doposole, oltre che con ceramidi e bisabololo importanti per lenire la pelle e attenuare arrossamenti, sono arricchiti con licopene, carotene e picnogenolo, anche quest'ultimo un derivato naturale».

### Gli autoabbronzanti

«Che l'autoabbronzante sia dannoso per la pelle — dice Riccarda Serri dermatologo e presidente Skineco (Associazione internazionale di ecodermatologia) — è un mito da sfatare. Queste molecole sono addirittura accettate nei disciplinari dei prodotti ecologici. I principi attivi che si ritrovano in spray, latte e creme sono due: il Dha (diidrossiacetone) e l'eritulosio. Non vanno utilizzati prima di esporsi al sole perché non hanno nessun tipo di protezione, ma la sera, per intensificare il colorito. Come applicarli? È importante detergere l'epidermide con un sapone acido (mai basico come il sapone di Marsiglia). Poi, per avere un colorito uniforme, meglio levigare l'epidermide con un esfoliante o un guanto di luffa. Prima di stendere l'autoabbronzante consiglio di utilizzare una crema idratante perché questi prodotti hanno la tendenza a seccare la pelle». Il trend del momento è farsi l'abbronzatura in istituto invece che in spiaggia con apparecchi speciali. Mya, uno degli ultimi arrivati sul mercato, colora la pelle del viso in 46 secondi, il corpo in tre minuti. Aggiunge Serri: «Sono veloci e sicuri. Agiscono solo sulla parte superficiale della pelle. Si possono fare anche due volte la settimana».

**Giancarla Ghisi**

**La dermatologa**

«Molti prodotti non vanno utilizzati prima di esporsi al sole, ma la sera per dare maggiore forza al colorito»



**L'illustrazione**

Un manifesto disegnato dall'illustratore Luigi (Gino) Boccasile (Bari, 1901 - Milano, 1952), autore tra gli anni Trenta e i primi anni Cinquanta di celebri campagne pubblicitarie e cartelloni con protagoniste bellissime pin up come questa, intenta a prendere il sole sdraiata sulla sabbia dorata