ELLE

Settimanale

Data 29-08-2020
Pagina 125/30
Foglio 1 / 5

ELLE BEAUTY

I SOLARI ECO CHE RISPETTANO IL MARE E QUELLI DEDICATI ALLA PELLE IN DIFFICOLTÀ. PIÙ QUALCHE DRITTA PER CONNETTERSI CON LA NATURA E RITROVARE CALMA E BENESSERE

Si vaporizza su tutto il corpo, con texture light ma super resistente all'acqua: Spray Invisibile Ultra-Leggero Spf 50+ Anthelios XL di La Roche Posay (in farmacia).

FOTO SIMON UPTON, STYLING MICAELA SESSA. TOP, ZIMMERMANN; CULOTTE, ERES; TELO MARE "CHEETAH", HERMÈS; BANGLE "BAMBÙ" IN ARGENTO, GIOVANNI RASPINI

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

ELLE
Settimanale
Data 29-08-2020
Pagina 125/30
Foglio 2 / 5

Spiaggia e acqua sono gli alleati migliori per recuperare forma, equilibrio e riconnessione totale. Con i rituali offerti dalla natura: i bagni in mare e il sole da godere in sicurezza (anche per le pelli difficili). Ma sempre con abbronzanti green. Per batterie finalmente "full charged"

Foto SIMON UPTON Styling MICAELA SESSA

ENERGIA pulita

step 1
SOLE CAMOUFLAGE

«Esporsi con le dovute cautele fa bene dentro e fuori», spiega la dermatologa Magda Belmontesi. «Prima di tutto, stimola la produzione di vitamina D con grande beneficio delle ossa. Poi, cura patologie come psoriasi e pelli atopiche. Infine, l'abbronzatura rende meno visibili le piccole imperfezioni cutanee. Per mantenere il colorito suggerisco uno scrub una volta a settimana».

step 2
ACQUA FUN

«Camminare con l'acqua sopra le caviglie migliora il microcircolo e la circolazione venosa grazie al pompaggio sotto la pianta del piede che spinge il sangue verso l'alto. È sufficiente farlo un'ora al giorno per ottenere gambe più leggere e toniche. Se volete migliorare il risultato, applicate prima di andare a dormire un trattamento anticellulite specifico per la notte che favorisca un'ulteriore riduzione della buccia d'arancia».

step 3
SABBIA FITNESS

«È il suolo ideale per allenare equilibrio e concentrazione con posizioni yoga come gru e guerriero», spiega Gianluca De Benedictis, fondatore di Natked, nuovo metodo di allenamento funzionale. «In alternativa, fare squat mantenendo le ginocchia morbide in modo da percepire il *grounding*, quella piacevole sensazione di radici che affondano nel terreno».

step 4
ONDA D'URTO

Chi ha bisogno di ricaricarsi può farsi cullare dalle onde: «In posizione fetale con ginocchia al petto e braccia conserte, espellendo l'aria dai polmoni ci immergiamo sott'acqua per risalire lentamente», spiega Gianluca De Benedictis. «Il corpo sperimenta una sospensione totale, come se fosse in un liquido amniotico primordiale, liberandosi da ogni tensione».

step 5
TRAMONTO ZEN

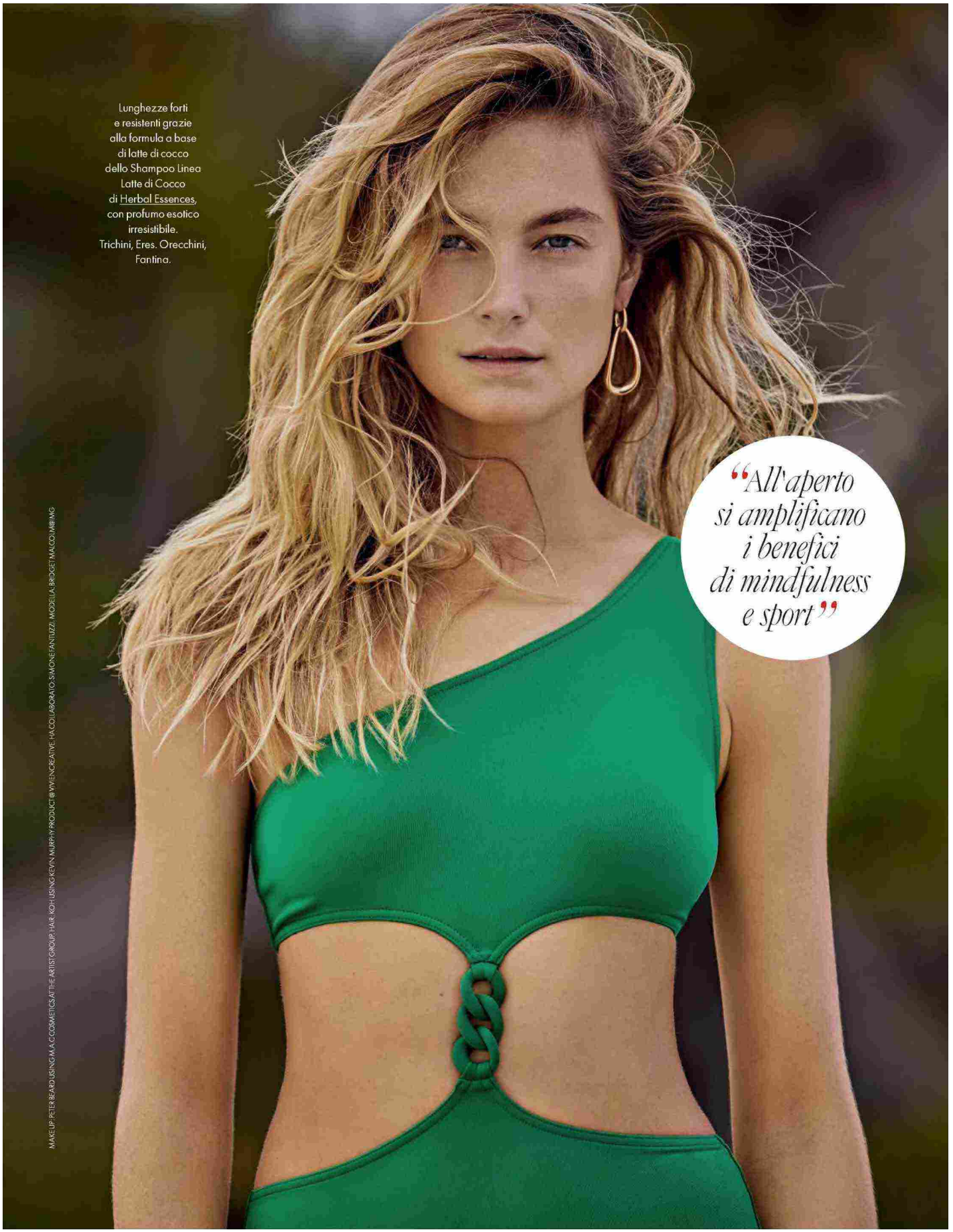
Salutare il "padre Sole" a fine giornata è il momento ideale per meditare. «Visualizzando il respiro che si verticalizza dai polmoni fino all'intestino e dal diaframma scende all'apparato riproduttivo, lasciamo entrare l'aria pronunciando la parola "assimilo" ed espiriamo dicendo "lascio andare"», dice l'istruttore. «Metodo facile per riavere consapevolezza del nostro corpo e detossinarci da pensieri e stress».

BARBARA PELLEGRINI

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi



095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

ELLEBEAUTY

1 2

3 4 5 6

7

9 8

ONDA VERDE

Questa è anche l'estate dei solari ecologici, in grado di rispettare il mare e i pesci. La sfida per preservare il pianeta è sempre più importante e le aziende cosmetiche hanno aumentato gli sforzi anche in una fotoprotezione sicura per tutti. Le maison, oltre a studiare formule sempre più naturali e packaging riciclati e riciclabili, si alleano con associazioni green aderendo, per esempio, a progetti di raccolta della plastica sulle spiagge, causa numero uno del degrado di mari e laghi e dei danni a carico dei pesci per l'ingestione di microplastiche che finiscono anche nella catena alimentare.

Per fortuna, i consumatori sono sempre più responsabili: da una ricerca L'Oréal è emerso che chi fa acquisti beauty preferisce utilizzare protezioni solari che rispettino la natura. «Puntiamo al miglioramento della biodegradabilità delle formule, ossia alla loro capacità di essere degradate dai microrganismi presenti in natura, e alla riduzione dell'impronta idrica, cioè dell'impatto che il prodotto può avere sull'ambiente acquatico», spiega Marc Leonard, ecotossicologo e direttore del Laboratorio di ricerca ambientale L'Oréal, dove sono stati messi a punto anche i solari La Roche Posay, testati in condizioni di vita marina e sviluppati per minimizzare l'impatto sull'ambiente.

Ma qual è l'effetto dei solari sul mare? «Quando facciamo il bagno solo una piccola parte dei filtri rimane in acqua, ma abbiamo comunque scelto ingredienti che non danneggiano l'ecosistema. Gli esperti della fisiologia delle barriere coralline sono tutti d'accordo: lo sbiancamento dei coralli è essenzialmente dovuto al riscaldamento climatico, alla cattiva purificazione delle acque reflue e dei rifiuti industriali; ma anche alla lisciviazione dei terreni agricoli che con le piogge tropicali trasferiscono in acqua sedimenti, fertilizzanti e pesticidi. Gran parte della responsabilità dipende poi anche dal turismo, dallo sfruttamento della pesca, dalla proliferazione di specie predatrici come alcune stelle di mare che limitano ancora la capacità di recupero dei coralli dagli episodi di sbiancamento», dice Leonard.

Che cosa può fare la bellezza per ridurre il proprio impatto sul mare? «Alcune aziende collaborano con i loro fornitori per migliorare la trasparenza e la sostenibilità della filiera», dice Enea Roveda, amministratore delegato di Lifegate. «Mentre la produzione si sta orientando sempre di più verso tecnologie efficienti che aiutano a ridurre il consumo di energia e acqua, e le emissioni grazie all'utilizzo di vetro, alluminio o bioplastiche per i packaging. Ma anche il consumatore finale ha una rilevanza: basti pensare che circa il 90 per cento delle emissioni totali di Co2 durante il ciclo di vita dello shampoo deriva dall'acqua del rubinetto e dal suo riscaldamento».

Quindi servono comportamenti consapevoli da parte di tutti, anche di chi acquista: «Prima di tutto è importante scegliere cosmetici a base di ingredienti bio e certificati», prosegue Roveda. «Le materie prime provenienti dalla chimica di sintesi hanno un forte impatto ambientale, soprattutto quando finiscono in acqua. Quindi, leggiamo bene le etichette: la presenza di microplastiche è rivelata da ingredienti come *Polyethylene* (PE), *Polymethyl methacrylate* (PMMA), Nylon, *Polyethylene terephthalate* (PET), *Polypropylene* (PP). Meglio privilegiare cosmetici in grado di conservarsi grazie a oli essenziali naturali, con formule concentrate o solide, che richiedono un minor consumo d'acqua durante la produzione. E, se possibile, evitare prodotti con pack superflui, in doppia confezione, optando invece per contenitori riciclati, riciclabili o, perché no, con vuoto a rendere».

ELISABETTA SETTEMBRINI

1. Biodegradabile, sostiene la pulizia dei mari: Fluide Léger Haute Protection Spf 50 di Nuxe Sun (22,90 euro, in farmacia). 2. Affianca Marevivo per ripulire le spiagge: Sun System D-Clar Crema Fotoprotettiva Uniformante Spf 50+ di Rilastil (29,90 euro, in farmacia). 3. Finanzia il riciclo della plastica: Sunissime Lait Protecteur Anti-Âge Global Corps Spf 20 di Lierac (27,50 euro, in farmacia). 4. Doposole in tubo ecologico: Lait Après-Soleil Prolongateur de Bronzage di Caudalie (16,80 euro, in farmacia). 5. Formula sicura per pelle e ambiente: Anthelios Invisible Spray Spf 50+ di La Roche-Posay (25,50 euro, in farmacia). 6. Aderisce a progetti per la raccolta della plastica: Expert Sun Protector Face & Body Lotion di Shiseido (40 euro). 7. Naturale con imballo green: Olio Solare di Abbronzatura Viso & Corpo Spf 15 di L'Erbolario (16,50 euro). 8. Rispetta il mare: Water Lover Sun Mist Spf 30 di Biotherm (35 euro). 9. Rispetta la biodiversità marina: Water Soul Eco Shower Gel Aftersun di Comfort Zone (24 euro, in istituto).

SIMON UPTON, STYLING MICAELA SISSA. SHORTS, 4 MONCLER SIMONE ROCHA

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

ELLEBEAUTY

TIPI SUSCETTIBILI

Le regole della corretta esposizione solare le conosciamo. Ma quando l'epidermide presenta problematiche come acne, cicatrici, nei, macchie scure o couperose, che cosa dobbiamo fare? La soluzione arriva da due esperte: Magda Belmontesi, medico chirurgo specialista in dermatologia, e Mariuccia Bucci, dermatologa plastica e responsabile scientifico Isplad.

ACNE

A differenza di quello giovanile, quello tardivo (si manifesta attorno ai 30-40 anni) sembra sparire sotto il sole perché l'abbronzatura uniforma il colorito e migliora l'aspetto delle imperfezioni su guance e collo. In realtà però i raggi ispessiscono lo strato corneo aumentando la presenza dei comedoni bianchi e neri. Non solo, le imperfezioni già esistenti non guariscono e quelle nuove seguiranno lo stesso decorso, saranno soltanto meno rosse.
Soluzione: solari extra light. Hanno formule specifiche per pelli acneiche e texture leggerissime a base di acqua, si assorbono velocemente e non ungono né appesantiscono ulteriormente l'epidermide. Fondamentale sceglierli con Spf 30 o 50 e con ingredienti che proteggono anche dal fotoinvecchiamento.

CICATRICI

Innanzitutto, bisogna distinguere quelle recenti dalle altre. Nel primo caso, infatti, fino ai 3 mesi non devono assolutamente essere esposte al sole perché pigmentano, a differenza di quelle vecchie e già bianche che devono essere semplicemente protette con un Spf elevato. Per quanto riguarda le cicatrici da herpes, è buona norma non esporle, mentre per quelle da acne è necessario proteggerle.
Soluzione: protezione alta + cerotti. Meglio scegliere solari resistenti all'acqua e applicarli spesso, soprattutto dopo ogni bagno. Il cerotto è invece il modo più veloce e pratico per coprire una cicatrice che ha meno di 3 mesi. Un accorgimento: sulle carnagioni olivastre le cicatrici da acne tendono a diventare più scure col sole quindi è bene scegliere una protezione elevata così da evitare la comparsa di discromie.

MACCHIE SCURE

Le macchie brune si distinguono in lentigo solari, che tendono a comparire attorno ai 50 anni su viso, mani, décolleté e sono causate da invecchiamento ed esposizioni selvagge, e melasma, zone scure che si presentano come una carta geografica soprattuto su fronte e sopra il labbro, e hanno cause ormonali, differenti dimensioni e si aggravano sotto il sole.
Soluzione: cappello + Spf altissimo. Cappellini e ombrelloni sono gli alleati fondamentali contro le macchie perché entrambe le tipologie peggiorano se esposte. Inoltre, nel caso delle lentigo solari, bisogna evitare l'esposizione nelle ore più calde e scegliere un solare con un Spf alto e azione di fotoaging per evitarne il peggioramento, mentre per il melasma la protezione deve essere massima e costante.

NEI

A causa della grande varietà di nei e anche dei fototipi epidermici è bene fare una mappatura dal dermatologo per stabilire l'origine e la natura di ognuno. Molti, infatti, sono causati dalle scottature croniche dell'infanzia e possono subire mutamenti in età adulta, per questo occorre fare prevenzione fin da bambini con solari con alto Spf.
Soluzione: solare ad alta protezione. Non esistono particolari indicazioni, se non le stesse regole dell'esposizione consapevole. Quindi: solare con Spf elevato, soprattutto per le pelli più chiare, ed evitare le ore più calde. Volendo, prima di partire per le vacanze, si può fare uno screening dei nei e seguire poi le indicazioni del dermatologo.

COUPEROSE

La couperose peggiora con il sole e sopratutto con il caldo. In questo caso, infatti, il problema non sono solo i raggi ma le alte temperature che infiammano il microcircolo superficiale dei capillari. Una condizione che si verifica con gli sbalzi di temperatura, quindi tanto in estate quanto in inverno. Non solo, la situazione diventa più difficile con la menopausa e, il rischio è che la couperose diventi rosacea.
Soluzione: solari alta protezione + acque termali. Siccome il problema è il caldo bisogna esporsi fino alle 10.30 e dalle 17 in poi. Nel kit anti-caldo devono trovare posto le acque termali, super lenitive, da conservare in frigo. A fine giornata vanno bene i doposole effetto freddo. Infine, evitare tutto ciò che peggiora la situazione: cibi speziati, alcol e fumo. ELEONORA GIONCHI

1. Protegge, previene le discromie e uniforma il colorito: Anti-macchie 3 in 1 Spf 50+ Capital Soleil Vichy (23,99 euro, in farmacia). 2. L'acqua termale lenitiva multiuso compie trent'anni: Eau Thermale Avène (11,90 euro, 300 ml). 3. La sua texture leggera non unge, assorbe il sebo e difende dai raggi: Crema Uv Viso Idratante Opacizzante Spf 30 di Nivea Sun (11,29 euro). 4. Protegge le cicatrici, favorisce la riparazione, lenisce il prurito: Cicavit+ Crème Spf 50 di SVR (13 euro, in farmacia).

FOTO SIMON UPTON. STYLING MICAELA SESSA. GIACCA IN DENIM, MARELLA. COSTUME, MAXMARA.

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi