

il piacere di farsi belli

È tempo di settimana bianca: ma in montagna, quando le temperature scendono sotto lo zero, la pelle ha bisogno di aiuto. Soprattutto quella dei bambini perché è meno ricca di difese naturali. Il freddo aggredisce la barriera di acqua e grassi che la ricopre, si formano tante piccole fessure e di conseguenza arrossamenti e screpolature. Ecco allora le mosse giuste per assicurarle la protezione di cui ha bisogno.

La doccia per scaldarsi Quando si torna dalle piste, anche se il bagno regala una sensazione immediata di calore, è preferibile fare la doccia. «L'immersione prolungata in acqua impoverisce ancora di più il film idrolipidico che ricopre la pelle» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Se proprio il bambino non vuole rinunciare al bagnetto, si possono aggiungere all'acqua tre cucchiaini di olio di mandorle dolci sciolti in mezzo bicchiere di latte. Così la cute si disidrata meno e resta più morbida.

E adesso tutti in quota

Brrr; sulla neve si gela! In montagna, per proteggere i più piccoli, non basta imbacuccarli con piumini soffici e berretti morbidi. Bisogna anche cambiare la loro beauty-routine. Con creme ricche, shampoo delicati e filtri altissimi

di Laura D'Orsi still life di Luca Donato

Le cure per i capelli Il vento e il freddo agiscono anche sul cuoio capelluto. «Il grasso prodotto dalle ghiandole sebacee, che nei bambini è scarso, con le basse temperature si solidifica e non riesce a creare il film protettivo» spiega l'esperta. «Così i fusti appaiono più aridi, crespi ed elettrici». È importante usare shampoo ultra delicati a pH leggermente acido, per esempio 5,5, e che contengano estratti addolcenti, come avena o camomilla.

Le astuzie per la pelle Dopo la doccia la pelle va tamponata con una salvietta calda, senza strofinare. E si finisce di asciugare del tutto cospargendola di talco, soprattutto sotto le ascelle e nelle pieghe cutanee. In alternativa si può usare il talco in crema. «Si tratta di formulazioni che contengono amido di cereali, come riso o tapioca, che assorbono l'umidità e idratano la cute» spiega l'esperta.

Le coccole per il viso Quando si scia un altro punto da proteggere con cura è il viso. «Ci vuole un fluido nutriente e delicato da mettere prima di uscire. Le formulazioni baby sono studiate per essere compatibili con la cute del piccolo. Per esempio, devono contenere sostanze simili a quelle naturali, come ceramidi e acidi grassi omega 6, che rinforzano la barriera lipidica» dice la dermatologa. Per evitare il rischio di arrossamenti bisogna fare attenzione anche ai lavaggi. Con il freddo, meglio usare un latte detergente senza risciacquo.

Lo scudo per le labbra Sulle labbra, altra zona a rischio, ci vuole un burrocacao con filtro solare e vitamina E, che ha proprietà filmogene, cioè crea una pellicola che evita alla pelle di disidratarsi. L'ideale è metterlo più volte al giorno, quando ci si ferma in baita. Bisogna stenderlo anche intorno alla bocca: in cor-

rispondenza delle mucose si formano chiazze arrossate, secche in superficie e cosparsate di pustoline. Sono dovute all'azione della saliva, che ristagna sulla pelle, e del freddo che ne abbassa le difese. Lo stick si può spalmare come protezione extra anche in altre zone a rischio, come sulle palpebre o sulle orecchie.

I filtri per il sole In montagna il sole non è meno pericoloso di quello estivo. Anzi, l'aria rarefatta, il vento, i raggi Uv più forti, amplificano la sua azione. «Per difendere la pelle del bambino ci vogliono prodotti specifici con fattori di protezione molto alti, non inferiori a 30» dice la dermatologa. «Non è un caso che i solari per l'alta quota siano più grassi: devono rimanere a lungo sulla pelle e creare una barriera per proteggerla il più possibile». L'applicazione della crema va ripetuta più volte nel corso della giornata, anche quando nevic.



1. Frizz Cola Labrosan di Paglieri (1,50 euro circa)

protegge le labbra da sole e vento e ha un sapore golosissimo.

2. Baby Crema Fredda e Vento Oil Protection di Johnson's Pediatric (9,50 euro) rafforza le naturali difese della pelle.

3. Bagno Schiuma di Mister Baby (4,80 euro) è a base di germe di grano e idrata la pelle. **4. Pocket Size 30 Nivea Sun (6,50 euro)** è pratica da applicare e sta in tasca.

5. Baby Daily Shampoo di Aveeno (10 euro) rende i capelli forti e lucidi.

6. Borotalco Roberts (6,50 euro circa) è l'ideale per asciugare bene la pelle.