

■ BELLEZZA

Tintarella sì, rughe no

CON IL PRIMO SOLE ARRIVANO ANCHE I DUBBI. PERCHÉ LA ABBRONZATURA PIACE A TUTTI, MA DI SEGNI PRECOCI, MACCHIE E PERDITA DI ELASTICITÀ OGGI SE NE PUÒ FARE A MENO. BASTA USARE LA GIUSTA PROTEZIONE, AL MARE COME IN CITTÀ, CHE, OLTRE A DIFENDERE LA PELLE, PREVIENE L'INVECCHIAMENTO

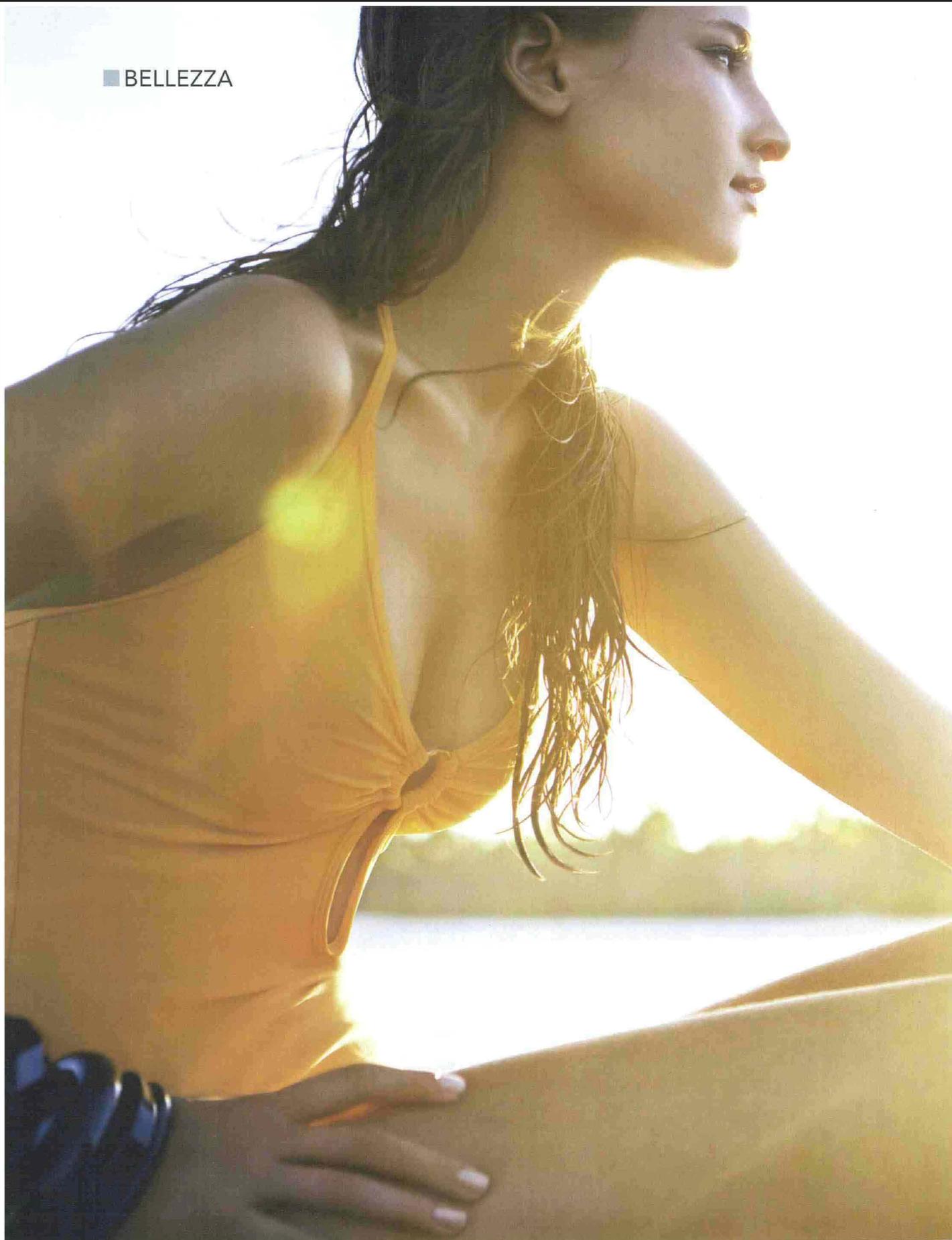
di Simona Fedele • Foto di Juli Balla/Auraphoto • Still life di Marco Aquilini

Noi italiani brava gente, o quasi. Negli ultimi dieci anni abbiamo imparato a prendere le giuste distanze dal sole. Seconda l'ultima ricerca di Eau Thermale Avène due su tre usano un'adeguata protezione, ma c'è ancora grande confusione sotto il cielo... Infatti quasi tutti pensiamo a "salvarci la pelle" solo in vacanza, mare o montagna che sia, trascurando il fatto che gli Uva, ultravioletti a onda lunga, sono presenti tutto l'anno e passano attraverso nuvole e vetri. «E sono proprio loro i responsabili del fotoinvec-

chiamento perché, riuscendo a penetrare in profondità nella pelle, producono radicali liberi che bersagliano DNA e membrane cellulari, e danneggiano le strutture di sostegno, collagene ed elastina, con conseguenze visibili di perdita di tono, compattezza ed elasticità fino alla formazione di rughe, all'alterazione dei capillari e all'indebolimento del sistema di difesa cutaneo» dice **Magda Belmontesi**, dermatologa e direttore scientifico del centro medico San Pietro a Milano. Per questo i solari di ultima generazione ci difendono da tutti i tipi di raggi, con un rapporto di 3 a 1 di →



■ BELLEZZA



www.ecostampa.it

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

copertura degli Uvb rispetto agli Uva, come stabilisce la normativa europea. «Anche se non raggiungono il derma, gli Uvb provocano arrossamenti e scottature, ma sono più presenti in estate e, più precisamente, tra le dieci e le due del pomeriggio». Una volta raggiunta l'agognata abbronzatura, però, l'alto fattore per gli Uvb diventa inutile, mentre la protezione Uva serve sempre, anche in città, per le pelli scure che altrimenti iperpigmentano e per quelle chiare, con tendenza ai capillari fragili e couperose.

Il bello dell'estate senza rischi

Insomma, al sole non basta limitarsi all'Spf, che indica il tempo che occorre agli Uvb per provocare arrossamenti ed eritemi (per esempio, con l'Spf 20 possiamo esporci un tempo 20 volte più lungo di quello normalmente previsto

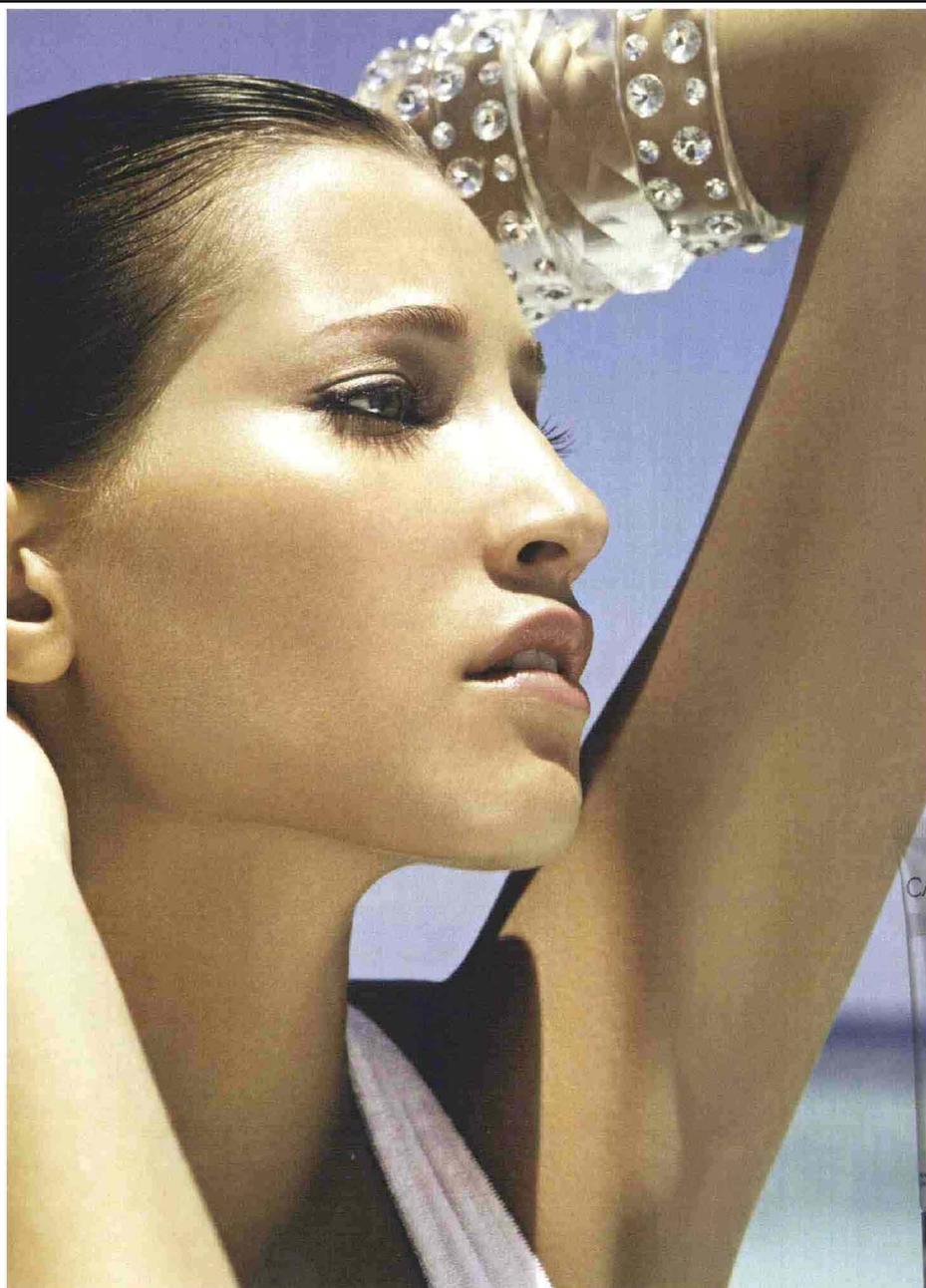
per non scottarsi), ma ci vuole anche la difesa dagli Uva. Tra l'altro l'associazione dei filtri ne aumenta la fotostabilità, cioè la capacità di assorbire i raggi per un periodo abbastanza lungo prima di consumarsi. Per la stessa ragione i supersolari abbinano gli schermi chimici a quelli fisici, come ossido di zinco e diossido di titanio, che non lasciano passare gli Uv ma li riflettono, e sono particolarmente adatti alle pelli più sensibili perché rimangono in superficie. Tutto questo, però, non basta a fermare l'invecchiamento.

«Se la protezione solare blocca fino al 96 per cento delle radiazioni ultraviolette, si ferma al 55 per cento quando si tratta di radicali liberi. Per neutralizzare questi ultimi ci vogliono gli antiossidanti: dall'acido lipoico che protegge sia la membrana cellulare

Con loro il sole non fa paura

Da usare in città e in vacanza, il fluido ad altissima protezione Réflexe Solaire EAU THERMALE AVÈNE, 13,90 euro. Resiste ad acqua e sabbia e, grazie ai filtri rivestiti dallo speciale polimero, è l'ideale per pelli sensibili: Very High Cream Spf 50+ SHISEIDO, 36 euro. Senza parabeni e siliconi è il primo olio solare con Spf 40, Capital Soleil VICHY, 18,50 euro. Il mix antiossidante alla vitamina C e all'estratto d'uva e ginseng completa la protezione da sole e radicali liberi: Soleil Spf 30 BOOTS LABORATORIES, 18,50 euro. Scudo solare e soin rassodante per la crema corpo Spf 30 di LANCASTER, 45 euro. Texture trasparente, resistenza all'acqua e applicazione rapida per Soleil Protexion Spf 30 ROC, 17,80 euro. Per le pelli intolleranti c'è lo spray Defence Sun Spf 15 senza profumo, conservanti e nickel tested di BIONIKE, 19 euro. Filtri fisici e chimici e cellule staminali di centella asiatica antinfiammatorie per Foille COSMETIC, 18,90 euro. Melanina vegetale, olio di caffè elasticizzante e latte di albicocca NATURE'S, 16 euro. Elixir all'aloë Spf 6 L'ERBOLARIO, 15 euro.





■ BELLEZZA

Anche in città gioca in difesa

Un balsamo che rende la pelle del viso morbida e setosa e, nello stesso tempo, la protegge con Spf 10: Vinexpert Riche Crème Bonne Mine CAUDALIE, 36,80 euro. Combatte lo stress ossidativo grazie all'estratto di melone cantalupo ed è una perfetta difesa contro i danni causati da sole e inquinamento: Uv Plus + HP Ecran Multi-Protection Spf 40 CLARINS, 39 euro. Texture ultra-light, ma doppia protezione da Uvb e Uva per KIEHL'S, 29 euro. Si usa tutti i giorni la crema con filtri minerali (ossido di zinco e diossido di titanio), dall'effetto opacizzante: Sheer Mineral Uv Defense Spf 50 SKINCEUTICALS, 35 euro.



sia il suo contenuto, alle vitamine E e C dall'azione rigenerativa, fino all'acido ferulico e alla floretina, un derivato delle mele, che oltre a raddoppiare le naturali difese anti-ossidanti sono in grado di potenziare la capacità dei filtri fino a otto volte» spiega la dermatologa. Tutte sostanze che vanno messe su viso, collo e décolleté ogni giorno, d'inverno come d'estate, sotto l'idratante o la protezione. E per prendere solo il buono del primo sole, ecco le regole base. La quantità ha la sua importanza, mai meno di una

noce per braccio, avambraccio e mano e almeno un cucchiaino per il viso, perché stenderne meno equivale a dimezzare la protezione. Il prodotto va messo mezz'ora prima dell'esposizione (da evitare la fascia oraria che va dalle 12 alle 15), per consentire ai principi attivi di penetrare nella pelle e riapplicato ogni due ore, anche se è resistente ad acqua e sudore. In questo senso le creme sono preferibili al latte che, contenendo un'elevata quantità di acqua, è facilmente spalmabile ma meno resistente. 