

BELLEZZA

PER TUTTI

di ALESSANDRA FRANCHINI

HITLIST

1.

Lierac



Sunissime
Fluido Protettivo
Energizzante Anti-
età Globale spf 50+
(in farmacia)

2.

Filorga



UV-Bronze Face
Spf 50+

3.

Bionike



Defence Sun
Transparent Touch
SPF50+
(in farmacia)

PROTEGGIAMO LA PELLE DAL SOLE ESTIVO, UN PO' ALLEATO UN PO' NEMICO

L'estate è sempre più vicina e l'aumentare della luce e delle temperature invitano a passare più tempo fuori casa. Il sole, stimolando la produzione di endorfine, regala un effetto tonificante oltre a favorire la sintesi della vitamina D e migliorare, in alcuni casi, l'acne e la psoriasi. Quindi è un alleato di bellezza? Di fatto un'arma a doppio taglio perché un'esposizione indiscriminata garantisce solo danni alla salute e all'estetica. Una protezione mirata in questa stagione è più che mai importante. «In realtà le zone più fotoesposte, viso e collo, sono soggette al fotodanneggiamento tutto l'anno», puntualizza **Magda Belmontesi**, dermatologo, docente alla scuola superiore di dermatologia Agorà di Milano. «Non solo i raggi ultravioletti (Uvb e Uva), ma tutta la luce visibile, anche di monitor e lampadine, più gli infrarossi prodotti da fonti di calore, sono responsabili dei processi di degenerazione della pelle».

«L'epidermide è soggetta ad aggressioni continue da parte dell'ambiente e il grado di rischio al quale è esposta è espresso dall'esposoma che indica tutti quegli elementi che concorrono all'invecchiamento cutaneo fra cui anche la temperatura, il fumo, lo smog, l'alimentazione, i livelli di riposo e di stress», spiega Mariuccia Bucci, dermatologo plastico di Milano. «Per aiutare la cute, le aziende cosmetiche hanno formulato sieri specifici, antiossidanti, antipollution. Formule in molti casi già integrate a *daily cream* e filtri protettivi. Così come molte creme solari hanno al loro interno anche l'antiage».

Oltre la melanina

Viso e collo vanno quindi protetti su più fronti per prevenire perdita di elasticità, iperpigmentazioni e rughe. Così come mani, décolleté, braccia e gambe via via che ci si scopre. Perché la melanina, la prima difesa naturale della pelle, sti-

La melanina è la prima difesa naturale della pelle: viene stimolata dai raggi Uva, ma da sola non basta

molata dai raggi Uva, da sola non basta. «La produzione necessaria a fotoprotettersi aumenta con l'intensificarsi della luce. Un acclimatamento fisiologico è però sempre più raro», spiega Belmontesi, «a causa dei mutamenti climatici ma anche per i nuovi stili di vita che ci fanno volare ai Tropici in inverno». Contro i radicali liberi inoltre sono fondamentali gli antiossidanti prodotti grazie alle vitamine, o attraverso





GARY JOHN NORMAN/GETTY IMAGES

LE TRE REGOLE

1

Protezione mirata

Viso e collo vanno protetti tutto l'anno e su più fronti per prevenire perdita di elasticità, iperpigmentazioni e rughe

2

Giocare d'anticipo

Gli antiossidanti presi per bocca sono efficaci; vanno assunti a partire da 2 o 3 settimane prima dell'esposizione al sole

3

Alimentazione sana

Una dieta ricca di cereali, frutta e verdura è raccomandata, ma non è sufficiente. Anche gli antiossidanti sono utili

so enzimi. Un'alimentazione sana e ricca di cereali, frutta e verdura è quindi raccomandata. Ma non è sufficiente. Come comportarsi in città dove smog, stress e spesso anche le temperature raggiungono livelli altissimi? «Il *layering* è ideale per prevenire i danni. Sul siero antiossidante si sovrappone una fotoprotezione media (30) per la città, alta (50) se intendiamo stare al sole a lungo, ricordando che l'Spf di norma riporta solo il valore di protezione riferito agli Uvb, che provocano eritemi e scottature, ma non quello nei confronti degli Uva, responsabili del fotoinvecchiamento, di norma il valore corrisponde a circa la metà del primo. Il make up invece è perfetto come *camouflage* ma inutile come protezione».

Il parere del medico

Importante dunque giocare d'anticipo con un'alimentazione mirata, ma anche con attivatori di melanina e, se il medico dà il via libera, con integratori. «Gli antiossidanti presi per bocca sono efficaci perché lavorano in ambito sistemico. Complessi a base di betacarotene, selenio, licopene coenzima Q10, luteina che protegge la retina, picnogenolo, acido lipoico, vanno assunti a partire da 2 o 3 settimane prima dell'esposizione al sole che deve essere comunque sempre intervallata con momenti di ombra e di fresco».

Una protezione efficace deve rallentare l'azione degli ultravioletti e permettere una graduale produzione di melanina attraverso filtri chimici e schermi fisici e antiossidanti. Solo un'azione combinata di tutte queste soluzioni può garantire una protezione a 360 gradi. Per poter sfoggiare una tintarella perfetta e godere il più a lungo possibile di tutti i benefici della bella stagione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA