

Notes - Bellezza



SOLUZIONI

Tintarella: la tolgo o la tengo?

Se il colorito è poco uniforme torna subito all'incarnato "autunnale". Se è ancora luminoso ed omogeneo scopri come farlo durare a lungo

di Laura D'Orsi

È il dilemma di fine estate: cerco di tornare al mio colorito naturale o faccio di tutto per trattenere un po' di abbronzatura? La risposta giusta ce l'hai controllando lo stato della pelle: se è idratata e uniforme vale la pena mantenerlo e magari rinforzarlo. Altrimenti, meglio toglierlo.

Per eliminarla

Quando l'abbronzatura sta sbiadendo spesso è poco uniforme, la pelle in alcuni punti è disidratata, appaiono macchie. Ecco come dirle addio fino alla prossima vacanza.

Esfolia Lo scrub fa emergere un colore più tenue, ma più luminoso. Fallo due volte alla settimana, con prodotti specifici per viso e corpo e una spazzola in setole naturali o una striscia in sisal per raggiungere i punti più difficili. Meglio ancora se lo fai durante il bagno caldo, con la stanza piena di vapore: imbibisce lo strato corneo superficiale, lo gonfia e ne provoca il distacco.

Occhio ai punti delicati Décolleté e mani richiedono cure speciali: la pelle è molto sottile, si secca con facilità e dopo l'esposizione spesso compaiono macchioline scure, le lentigo. Sotto il collo inoltre si forma la cosiddetta zona a V, un cono più chiaro dovuto all'ombra proiettata dal mento. Il gommage deve essere più delicato che mai.

Nutri senza risparmio Anche se hai usato filtri solari alti, i raggi del sole raggiungono in parte gli strati più profondi della pelle, accelerando invecchiamento e desquamazione, specie sulle zone più secche, come le gambe. «Usa almeno due volte al giorno creme molto nutrienti, dalle texture ricche, a base di oli e burri vegetali», dice la dermatologa

[Magda Belmontesi.](#)



Notes - Bellezza

→ **Combatti le macchie** «Agisci subito sugli accumuli recenti di melanina», raccomanda l'esperta. «Applica tutti i giorni delle creme agli acidi della frutta, per esempio a base di acido glicolico, che hanno un effetto peeling». Così elimini le cellule superficiali, quelle dove si accumula la melanina. Abbinale a prodotti schiarenti con vitamina C da mettere due volte al giorno.

Usa i filtri I raggi del sole sono ancora piuttosto intensi: se non vuoi riaccendere il colorito, usa una protezione, specie dove sono presenti iperpigmentazioni, altrimenti il processo di produzione della melanina ricomincia e i tempi per eliminare le macchie si allungano. Che protezione usare? Un Spf 30 andrà bene se sei in città, mentre se trascorri i weekend all'aperto usa un Spf 50.

Se vuoi tenerla

La parola d'ordine per te è idratazione. Ma ci sono anche alcune azioni che aiutano a rallentare il processo fisiologico di esfoliazione della pelle.

Preferisci la doccia Il bagno è il massimo se ci si vuole rilassare, ma l'immersione nell'acqua, anche se tiepida, accelera il processo di desquamazione della pelle, che appare subito più chiara. Scegli una doccia fresca e un detergente molto ricco, in olio o crema. Poi tampona la pelle con un asciugamano morbido, senza strofinare, e spalma il doposole usato al mare, anche se arricchito di sostanze come il betacarotene o la tirosina che rinforzano il colorito.

Niente aria condizionata Lo sa bene chi viaggia in aereo: l'aria secca rende in poco tempo più pallido il viso e desquama la pelle. Lo stesso vale per gli ambienti dove funziona un condizionatore perché la scarsa umidità toglie idratazione

Un'idea in più per conservare il colore? Aggiungi alla crema viso e a quella corpo un po' di autoabbronzante.

alla cute e si accelera il ricambio delle cellule. «Se proprio non è possibile fare a meno dell'aria condizionata, per esempio in ufficio, si può rimediare spalmando più volte la crema idratante. E bevendo almeno due litri di acqua al giorno» consiglia la dottoressa Belmontesi.

Fai più spesso una maschera idratante Se di solito te la concedi una, due volte alla settimana, tornata in città cerca di farla ogni due giorni. La pelle dopo il sole ha molta sete e ha bisogno di essere nutrita con sostanze come il collagene, l'acido ialuronico e la vitamina E. Il colorito resterà più a lungo e non assumerà le tonalità grigiastre o giallognole tipiche del dopo-abbronzatura.

Mangia all'aperto In terrazza, ai giardini o sui tavolini all'aperto del bar... cerca di sfruttare il più possibile i raggi del sole di fine estate, che sono meno aggressivi ma stimolano ugualmente la melanina. Per dare una mano alla tintarella di città, mangia tutta la frutta e la verdura gialla e arancione che ti viene in mente: carote, peperoni gialli, meloni, pesche, albicocche. «Sono alimenti ricchi di betacarotene, precursore della vitamina A che, oltre ad essere un potente antiossidante, pigmenta leggermente la pelle, aumentando l'intensità dell'abbronzatura», conclude la dermatologa.

SCELTI PER TE



① IL GOMMAGE

Esfoliazione sia meccanica sia enzimatica per il viso e le parti del corpo più delicate. **Scrub micro-dermoabrasione di Resultime**, 29,50 €, 50 ml, in farmacia.



② IL DETERGENTE

Con olio ed estratti di vinacciolo, emollienti, e vitamina E, antiossidante **Dermon Olio doccia**, 12,30 €, 200 ml, in farmacia.



③ IL FILTRO

Con un complesso antieritema, difende dai raggi Uv e mantiene l'idratazione. **Crema viso Spf 30 di Lichtena® Dermosolari**, 20,50 €, 50 ml, in farmacia.