

Testo di **Chiara Libero**

# dossier

Le abbinde vincenti per ottenere l'abbronzatura più bella della tua vita

LE CREME CON FILTRO

UVA E UVB A EFFETTO

ANTIAGE, ANTICELLULITE

IDRATANTI, ANTIACNE...

## I solari con una marcia in più

Dai, diciamolo: la tintarella piace quasi a tutti. Regala un'aria sana alla pelle che emerge da mesi di freddo, pioggia e vento (e quest'anno ne sappiamo qualcosa, vero?). Ma mai come ora i dermatologi stanno mettendo in guardia contro i possibili danni da esposizione sconsiderata al sole: e non parliamo soltanto di patologie gravi, come i tumori cutanei, ma anche di problemi estetici come la comparsa di macchie, l'aumento della disidratazione e quindi la formazione di rughe precoci. Per fortuna, c'è modo di salvare capra (pelle) e cavoli (abbronzatura). Grazie a due alleati formidabili: i nuovi solari specifici per ogni diversa esigenza, abbinati ai consigli dei nostri esperti. Ti aiuteranno a ottenere un bel colore dorato nel modo più sano e sicuro. Buon sole a tutte!

Foto Masi

STARBENE GIUGNO 163

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA TUA SALUTE SOTTO I RAGGI UV

## Forse non sapevi che...



## 1 Ti serve una dose quotidiana di sole

È vero, ne abbiamo bisogno: serve a sintetizzare la vitamina D, protegge dall'osteoporosi, aiuta il tono dell'umore, e non c'è dubbio che dopo una bella giornata di sole siamo pieni d'energia. «Ma per godere dei suoi benefici basta molto poco», interviene il dottor Agostino Crupi, presidente dell'Associazione italiana dermatologi ambulatoriali. «Per esempio, a un neonato è sufficiente stare in una stanza ben illuminata dalla luce solare per avere la corretta dose di vitamina D». Per noi adulti è sufficiente una passeggiata di 20-30 minuti esponendo le mani e il viso. Tutto il resto è... tintarella!

## 2 Puoi ridurre dell'80% il rischio melanoma

«Quando la pelle si scotta subisce una pericolosa alterazione», ammonisce Alda Malasoma, dermatologo plastico. «Nei soggetti predisposti favorisce l'insorgenza del melanoma, ma è stato dimostrato che se ci si protegge adeguatamente fin dai primi anni di vita si riduce dell'80% la frequenza di tumore cutaneo». Quindi prendila con calma e dai alla melanina il tempo di attivarsi.

3 Se hai dei nei non basta coprirli con uno stick ad alta protezione o con un cerotto. «Il Dna della pelle è uguale ovunque, quindi devi usare una fotoprotezione alta su tutto il corpo, e ripeterla ogni due ore», raccomanda Crupi. Se poi hai più di cento nevi, il consiglio dei dermatologi è di evitare completamente il sole.



## 4 Anche a lui serve... il filtro

«Il fototipo non ha niente a che fare con il sesso», osserva Crupi. «Un uomo con la pelle molto chiara, lentiginoso, o che ha una predisposizione al melanoma deve proteggersi come una donna con le stesse caratteristiche». Ma visto che solo il 56% dei maschi ci pensa, aiutalo tu: scegli un prodotto spray, facile da applicare e che non unge.

1. Si applica facilmente e asciuga in pochi secondi: *Active Long Lasting Spray* di Piz Buin, spf da 10 a 30, 150 ml, da 19,50 €. In profumeria. 2. *Latte doposole corpo* di Biotherm, lenitivo, di consistenza leggera. 200 ml, 26 €. In profumeria.



## 5 Una volta non basta

«La protezione solare va applicata circa 20 minuti prima di esporsi al sole e ripetuta ogni due ore», consiglia Crupi. La luce, il calore e il sudore, infatti, degradano i filtri contenuti nella crema. Se poi fai il bagno devi spalmarla più spesso perché non esiste un prodotto completamente resistente all'acqua: già dopo dieci minuti a mollo ti ritrovi del tutto indifesa.

## 6 Senza protezione ti scotti anche all'ombra

L'ombrellone non è una difesa sufficiente ed efficiente dai raggi del sole. Il tessuto, infatti, non impedisce l'irraggiamento Uv e quindi potresti scottarti. Rifletti: è stato calcolato che la sabbia riflette i raggi solari aumentandone l'azione dal 15 al 25 per cento (sull'erba il riverbero aumenta del 10% circa, in acqua addirittura fino al 95%). Morale: in spiaggia, anche mentre giochi a carte o leggi sotto l'ombrellone, la protezione è indispensabile.



## 7 Non devi usare i solari "vecchi"

No, no e ancora no: non è proprio il caso di fidarsi della protezione offerta dalle creme aperte e rimaste nel cassetto dal 2009. Anche se le hai conservate adeguatamente in questi mesi, hanno una periodo di scadenza (di solito 12 mesi), ed è anche probabile che l'estate scorsa tu le abbia portate in spiaggia, lasciate al sole, magari contaminate con la sabbia... Insomma, è il caso di passare in profumeria, farmacia o erboristeria e acquistarne un'altra. «Se sono ancora in buone condizioni di conservazione, puoi utilizzarle come idratante per il corpo», suggerisce Crupi.

istock (2)

dossier

www.ecostampa.it

## 8 Con la crema solare ti abbronzhi meglio: scopri come

«Ciascuno nasce con una predisposizione alla produzione di melanina», spiega Crupi. «Questo non significa che una bruna con pelle olivastra non debba proteggersi e una bionda, invece, non possa diventare ambrata». L'importante è affidarsi alle protezioni giuste per la propria pelle: così l'abbronzatura sarà anche più bella e duratura.

come sei →

se ti proteggi →

se non ti proteggi



### FOTOTIPO 1 O 2

Capelli e occhi chiari, e magari anche lentiggini: per te il sole è un amico solo se ti esponi nelle ore meno calde (fino alle 10 del mattino e dopo le 16) e se usi una protezione adeguata (possibilmente 50+, e comunque mai inferiore a 30). Così eviterai arrossamenti ed eritemi e otterrai una tinta dorata.



### FOTOTIPO 3

Se sei biondo scuro o castano con pelle di tonalità media faresti comunque bene a evitare il sole a picco, per non incorrere nella disidratazione della cute che porta alla formazione di rughe precoci. Usa una protezione medio-alta, e aumenta l'spf se le abbronzature precedenti hanno già causato danni.



### FOTOTIPO 4 E 5

Sei una mora mediterranea, con occhi e capelli neri? Sei tra le fortunate, perché raramente ti scotti. Tuttavia, anche tu hai un nemico: le macchie di melanina, che una volta comparse sono difficili da eliminare. Sul viso usa una protezione medio-alta: non diventerai scurissima, ma salverai la faccia!

**9** Occhio alla dose giusta, per difenderti in modo ottimale. Come? Applicando 2 milligrammi di prodotto per centimetri quadrato di pelle: così le aziende stabiliscono l'spf (Sun Protection Factor) che dichiarano in etichetta. In pratica è l'equivalente di un cucchiaino da minestra di crema per tutto il viso, una quantità pari a circa una pallina da golf sul corpo.

## 10 Per i bimbi: crema e cappello

Ormai lo sanno tutte le mamme: sotto i 3 anni i bambini non vanno esposti al sole, e anche in seguito si deve evitare di tenerli in spiaggia tra le 12 e le 16. «La protezione deve essere alta, rinnovata ogni 2-3 ore e sempre dopo il bagno», aggiunge il dottor Stefano Delmonte, dermatologo. «Se poi tuo figlio appartiene al fototipo 1 o 2, cioè ha i capelli rossi o biondi, occhi chiari ed efelidi, fagli indossare sempre maglietta, pantaloncini e cappello».



1. Ideato per la pelle dei neonati e dei bambini, riduce i danni dell'esposizione: **Latte doposole Baby di Aveeno**, 150 ml, 16,90 €. In farmacia. 2. Offre una protezione efficace e stabile: **Lichtena sole bimbi spray spf 50**, 200 ml, 22,50 €. In farmacia.

# dossier

## PREVIENI GLI SPOT

### Difesa extra e un fondotinta ad hoc

**S**e hai ancora sul viso i "ricordi" della scorsa estate sotto forma di macchie scure, quest'anno il tuo scopo è uniformare, a poco a poco, l'epidermide, ottenendo un colore ambrato, come raccomanda la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Inizia almeno una settimana prima con uno scrub molto leggero, per preparare la pelle senza assottigliarla troppo. La mattina, prima di andare in spiaggia, metti un siero antiossidante e quindi spalma una crema con spf 50+. In spiaggia, poi applica spesso sui punti più a rischio uno stick che formi uno schermo ancora più invalicabile ai raggi Uv. Porta un cappello con visiera e grandi occhiali scuri, e anche in città metti un fondotinta, fluido o compatto, con un filtro solare alto (almeno 30 spf)». La sera, invece, usa sulle macchie un prodotto con vitamina C, acido cogico o una bassa concentrazione di urea, che schiariscono senza esfoliare.

#### FONDOTINTA COPRENTE + SCHERMO

**1.** Il fondotinta *Sun Protection Compact spf 30* di **Shiseido** protegge e al tempo stesso nasconde le macchie da fotospesione. 12 g, 31 €. In profumeria. **2.** Offre protezione Uva e Uvb con spf 50 per una difesa efficace dal fotoinvecchiamento: *Crème protection solaire* di **Matis**, 50 ml, 48 €. Nei centri estetici.



il duo vincente

## TIENI LONTANO L'ERITEMA

### Proteggi la pelle con spf 50+ e la sera applica un doposole cool

**e**ritema solare, ossia il forte arrossamento, o addirittura una vera e propria ustione, con vescicole, prurito, a volte persino febbre: se ne hai sofferto in passato, forse credi che per te l'abbronzatura sia ormai un miraggio. «Invece l'eritema capita soltanto a chi non si prepara adeguatamente all'incontro con il sole», dice il dottor Crupi. «Comincia a "condizionare" la tua pelle con almeno un mese d'anticipo rispetto all'esposizione. Inizia subito aumentando il consumo di vegetali gialli e arancioni (albicocche, carote, peperoni, nespole) che, non a caso, sono al massimo della maturazione proprio in estate. Bevi almeno due litri d'acqua al giorno e assumi degli integratori fotoprotettivi e fotodinamici, consigliati dal dermatologo». Naturalmente, la protezione deve essere adeguata, e soprattutto costante: «Non scendere mai sotto i 30 spf (ma se puoi usare la 50 è meglio!) ed evita l'esposizione con il sole a picco», raccomanda Crupi. «Riapplica la protezione con frequenza e, la sera, usa un doposole calmante».

#### DOPOSOLE CALMANTE E RINFRESCANTE + PROTEZIONE

**1.** Con il 10% di aloe vera, calma e rinfresca la pelle arrossata. *Gel doposole calmante* di **Equilibra**, 150 ml, 7,60 €. In erboristeria. **2.** È destinata alle pelli sensibili, molto chiare e che reagiscono "male" al sole la crema *Defence Sun 50+* di **Bionike**, 50 ml, 17,50 €. In farmacia.

## COMBATTI LA CELLULITE

### Col solare alla caffeina snellisci i punti critici

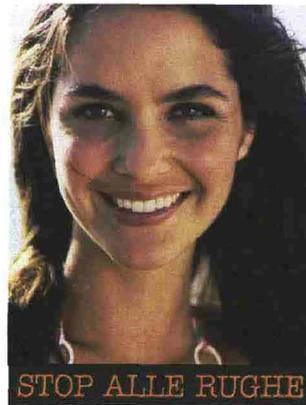
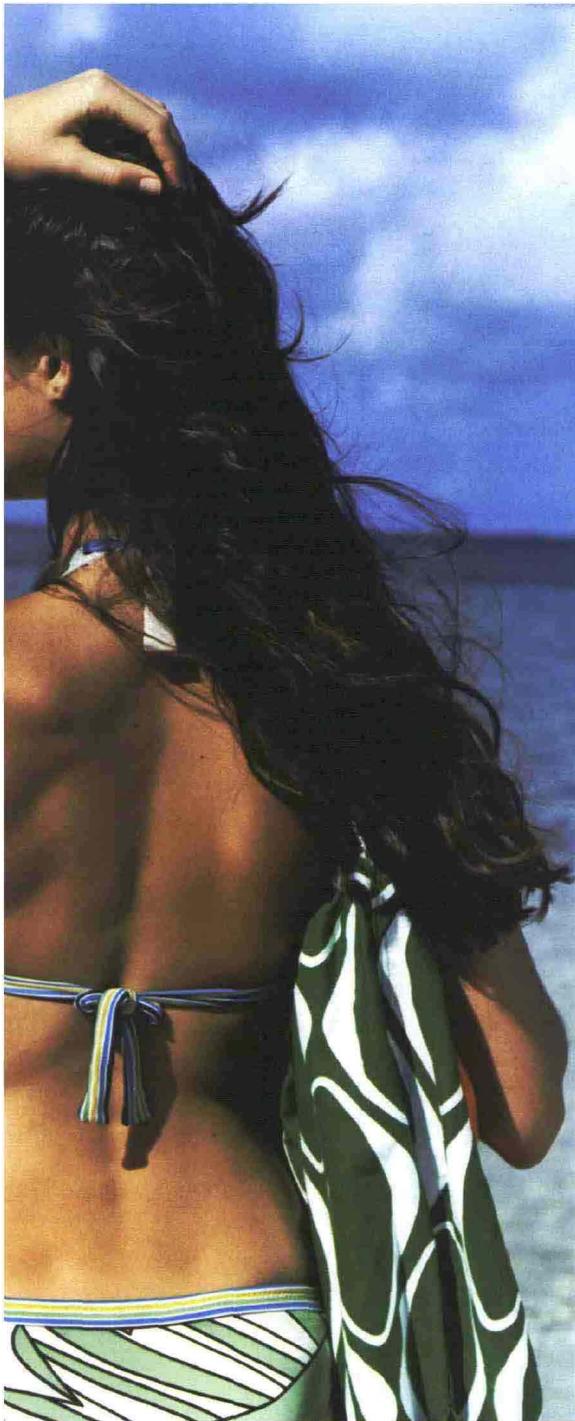
**U**n po' di colore regala l'illusione di avere un corpo più snello e tonico, ma ore e ore a crogiolarsi al sole non fa bene agli insetismi della cellulite. Oggi ci sono solari che oltre al filtro contengono attivi snellenti, come la caffeina e l'escina, che quindi riescono a combinare le due azioni e a darti, alla fine della vacanza, una pelle ambrata più liscia e compatta. «Tuttavia devi ricordare che una componente importante della cellulite è l'alterazione dei piccoli vasi che irrano il tessuto adiposo», spiega Alda Malasoma. «Per questo niente è peggio del calore, e mentre ci sono tanti prodotti per schermare i raggi Uva e Uvb, contri i raggi infrarossi, quelli che scaldano, devi proteggerti in altro modo». Per evitare che la pelle si infuochi e i capillari si dilatino l'esperta



www.ecostampa.it

il duo vincente





STOP ALLE RUGHE



**Vitamine e antiossidanti: e il viso è dorato e liscio**

**e**lastosi solare: così i dermatologi chiamano i danni da esposizione al sole eccessiva e prolungata. Se in passato sei stata una lucertola e ora la tua pelle appare avvizzita, segnata da rughe precoci, quest'anno fatti furba. Limita la tintarella alle ore del primo mattino e del pomeriggio dopo le 16, indossa degli occhiali da sole grandi, per non strizzare gli occhi alla luce, e nel corso della giornata bevi almeno due litri d'acqua per idratare l'organismo, se vuoi anche sotto forma di tisane leggere o di tè verde freddo. «La mattina applica sul viso un siero con vitamina C ed E, poi scegli la protezione solare più alta (50+)», ribadisce **Magda Belmontesi**. Recenti studi clinici, infatti, hanno dimostrato che l'utilizzo di un antiossidante sotto il filtro solare protegge dai radicali liberi, prima causa dell'invecchiamento della pelle. «La sera fai una doccia con un detergente delicato e abbondante con il doposole», continua la dermatologa. «Prima di coricarti, invece, spalma un prodotto ristrutturante, con polidossiacidi, acido lattobionico o gluconolattone, che hanno proprietà idratanti e antiossidanti e non esfoliano». Puoi assumere anche un integratore specifico, per esempio con vitamine C ed E, che contrastano lo stress ossidativo determinato dai raggi solari.

**SOLARE + INTEGRATORI ANTIOSSIDANTI**

**1.** Un mix di estratti vegetali, vitamina E, agenti antimacchia e idratanti, oltre alla protezione Uva e Uvb e a stimolanti della melanina: **Face Cream spf 30 di Transvital**, 50 ml, 88 €. In profumeria. **2.** Una bustina al giorno prima di ogni esposizione assicura una barriera antiossidante e antiage. **Dietasole Anti-ox Kaleido di Euphidra**, 14 buste, 16,50 €. In farmacia.

suggerisce le soluzioni. «Tieni vicino uno spruzzino pieno d'acqua (non di mare, che asciugandosi lascia sulla pelle cristalli di sale) e bagnati le gambe di continuo, per evitare che si surriscaldino. Preferisci il lettino alla sdraio: stenditi mettendo sotto i piedi un asciugamano piegato, per favorire il ritorno venoso. Appena puoi cammina in acqua, così resti fresca, effettui un massaggio sulle zone colpite e migliori la circolazione». E la sera idrata con abbondanza la pelle, per prepararla a difendersi meglio il giorno dopo.

**IDRATANTE ADDOLCENTE + SOLARE SPECIFICO**

**1.** Con estratto di nespola, antiossidante, **Bagno crema doposole idratante di L'Amande**, 250 ml, 9 €. In erboristeria. **2.** Il **Trattamento snellente solare** di **Somatoline Cosmetics** favorisce la riduzione degli inestetismi mentre ti abbronz. Con spf 6, 15 o 30. 150 ml, 36 €. In farmacia.



dossier

## ADDIO ALL'ACNE

## Abbina fluidi leggeri con il gel rinfrescante

**C**i hanno sempre detto che il sole fa bene all'acne, perché esercita un'azione antinfiammatoria e asciuga il sebo in eccesso. «È certamente vero, e spesso l'acne giovanile migliora dopo una vacanza al mare», conferma la dottoressa Belmontesi. «Tuttavia, è vero anche che con l'esposizione si possono ostruire i pori, con la conseguente formazione di punti neri». Ecco perché, se hai la tendenza ad avere la pelle grassa, è importante che tu scelga solari leggeri, fluidi, non comedogenici. «Detergi con cura viso, spalle e schiena, e un paio di volte la settimana usa un prodotto a microgranuli che leviga ed elimina le impurità. La sera puoi applicare un siero con acido ialuronico o aloe». Infine, una raccomandazione: se soffri di acne rosacea, il sole è proprio da evitare. Chiedi al tuo dermatologo quali precauzioni devi adottare per non peggiorarla.

## DOPOSOLE RINFRESCANTE + FLUIDO

1. Si assorbe subito e regala un'immediata sensazione cool. *Gel doposole rinfrescante lenitivo di Deborah Bioetyc*, 200 ml, 12,30 €. Nei super. 2. È studiato per le pelli grasse con imperfezioni *Anthelios Fluide extreme AC viso spf 30 di La Roche Posay*, 50 ml, 18,30 €. In farmacia.

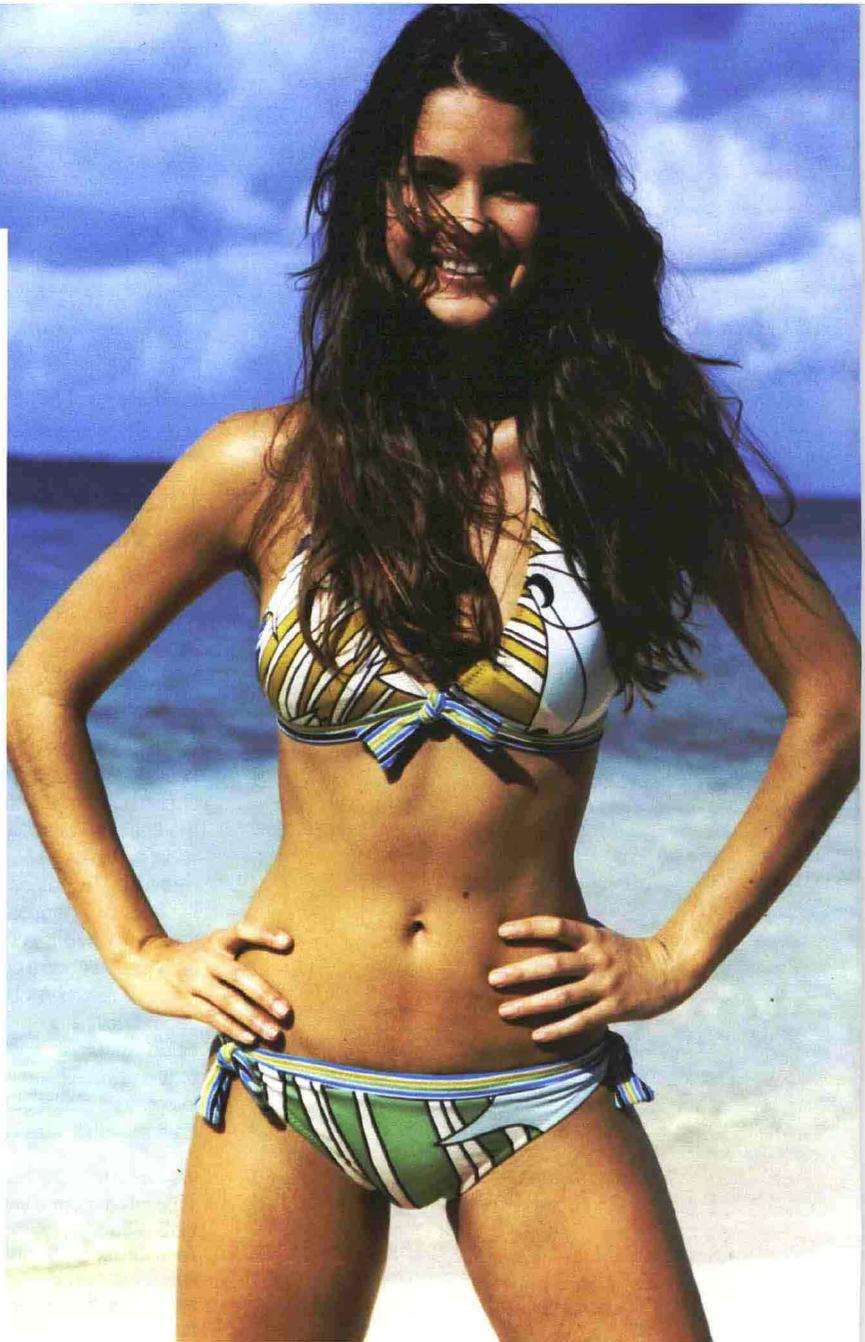


il duo vincente

## DIFENDI OCCHI E LABBRA

## Usa stick "rinforzati" e sieri rigeneranti

**P**alpebre e labbra sono zone delicate ma, paradossalmente, è difficile che siano a rischio scottature, perché sono esposte alla luce solare per tutto il corso dell'anno», osserva Stefano Delmonte, dermatologo. «Tuttavia devi proteggerle, perché con il tempo potrebbero subire un danno da raggi Uvb (quelli che vanno più in profondità). La conseguenza? Possibili epitelomi basocellulari alle palpebre e al labbro superiore e spinocellulari (al labbro inferiore), due forme di cancro della pelle». Ma anche in questo caso puoi approfittare del sole senza correre pericoli inutili. Usa occhiali da sole abbastanza grandi da schermare anche i raggi che giungono dai lati e scegli sempre lenti di alta qualità. Se vuoi evitare di avere una zona bianca attorno agli occhi puoi



**PROTEGGI I CAPELLI**

**Spray solari e shampoo col filtro: così il colore è salvo!**

**f**orse te ne sei accorta anche tu: sono in aumento i prodotti cosmetici dedicati alla protezione dei capelli in estate, shampoo, oli, balsami, ricchi di antiossidanti, sostanze protettive e nutritive. Per fortuna, perché se è vero che in questa stagione si allungano più velocemente, è altrettanto vero che il sole li secca, li sfibra e, specie in associazione all'acqua di mare o a quella della piscina ricca di cloro, finisce per assottigliare la patina lipidica che ricopre il fusto. «I capelli vanno difesi, specie se sono già indeboliti da tinture o permanenti», osserva Stefano Delmonte, dermatologo. Benvenuti quindi i prodotti specifici per la riparazione e la rivitalizzazione, con filtro Uva e Uvb (diversi da quelli che applichi sulla pelle). La sera, prima di shampoo e balsamo, sciacqua con cura le chiome per eliminare ogni traccia di sabbia, sale, sudore. E se vuoi davvero tornare a casa con capelli in splendida forma, quando sei al sole indossa un bel cappello a tesa larga, che oltre a proteggere anche il viso, ti regala subito un'aria glamour e misteriosa.

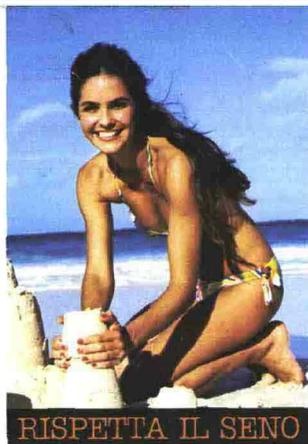
**OLIO PROTETTIVO + SHAMPOO RISTRUTTURANTE**

**1. Si vaporizza prima dell'esposizione al sole sui capelli colorati e trattati e li difende dalla disidratazione grazie ad aloe, olio di arachide, vitamine C ed E, filtri Uva e Uvb: Olio spray capelli protezione colore di Collistar, 100 ml, 14,50 €.**

**In profumeria. 2. La tecnologia Ammino Cell Rebuild restituisce ai capelli stressati forza ed elasticità; gli antiossidanti combattono l'invecchiamento del fusto; il filtro Uv lo protegge: Shampoo BC Sun Protect di Schwarzkopf Professional, 250 ml, 13,90 €. Nei saloni.**



**il duo vincente**



**RISPETTA IL SENO**

**Con ossido di titanio e aloe vera resta sempre giovane**

**n**on possiede, in pratica, nessuna protezione naturale, la pelle del seno e del décolleté. «Oltre a essere molto sottile, dispone di una minore qualità di fasce muscolari in grado di sostenerla ed è sottoposta al peso delle ghiandole mammarie», nota la dottoressa Alda Malasoma. «Per questo l'esposizione esagerata al sole può avere come conseguenza un invecchiamento precoce della zona, con macchie, grinze, disidratazione». La protezione più efficace? «Mettere in pratica le stesse cautele che utilizzi per il viso con, in più, l'uso del costume per difendere capezzolo e areola», consiglia la dermatologa. «Tanto più che il seno, di solito, si espone al sole soltanto d'estate, e quindi è a rischio di scottature esattamente come altre parti "bianche", per esempio il dorso dei piedi e l'addome», aggiunge il dottor Stefano Delmonte. Quindi: topless soltanto nelle ore meno calde della giornata, e con protezione molto alta, su il reggiseno nel resto del tempo, e la sera spalma un prodotto fresco e tonificante.

**SOLARE + DOPOSOLE RINFRESCANTE**

**1. Studiata appositamente per le zone più fragili del viso e del corpo, quindi perfetta anche per proteggere il seno, la Crema Bronzage Sécurité di Lierac è disponibile con spf 30 o con spf 50 (dotata anche di schermo fisico di ossido di titanio). 50 ml, 18,50 €. In farmacia. 2. Con riboflavina, tirosina e vitamina E svolge un'efficace azione anti radicali liberi; il burro di cacao e di karité assicurano la morbidezza della cute, l'aloè vera e l'acido ialuronico l'idratazione. Sottoposto a test allergologico, dermatologico e microbatterologico, con in più la nota fresca del mentolo: Aloe Solar doposole menta di ESI, 200 ml, 12,90 €. In erboristeria.**



**il duo vincente**

stendere un po' di autoabbronzante. Per evitare la formazione di rughe pericolose applica un solare specifico. «Usa anche uno stick per le labbra con schermo a protezione elevata, e abbonda se ti abbronzati in montagna, in alta quota», raccomanda il dermatologo. «Adotta queste precauzioni anche in città, contro il danno cumulativo da esposizione solare».

**PROTEZIONE SPECIFICA PER OCCHI + STICK PER LABBRA E NASO**

**1. Una associazione di ben 56 principi attivi rigeneranti, oltre a filtri solari (protezione Uva e Uvb rinforzata), ippocastano contro le occhiaie e Glycalift contro le borse: Age Sun Yeux spf 30 di Guinot, 15 ml, 57 €. Nei centri René Guinot. 2. Contiene vitamina E dall'azione antiossidante, filtri Uvb contro le scottature, Uva contro l'invecchiamento precoce lo Stick solare viso spf 20 di Roc (3 gr, 7 €, in farmacia). Trasparente e privo di profumo, puoi applicarlo sulle labbra, ma anche sul naso.**



**il duo vincente**