

# Un nemico-amico per la pelle

*Il sole è un antidepressivo naturale e ci «ricarica» di vitamina D, ma solo con la giusta «protezione»*

MARGHERITA TIZZI

Non tutte le pelli sono uguali. Ognuna ha la propria età, il proprio fototipo e le proprie esigenze. Soprattutto in estate, quando è sottoposta allo stress dei raggi solari, diventa indispensabile proteggerla e curarla, per prevenire macchie, fotoinvecchiamento e scottature, per non peggiorare i casi di acne, rosacea e fotodermatite (circa quattro milioni di italiani fanno i conti con brufoli, comedoni, arrossamenti, papule, pustole, secchezza, bruciore) o causare patologie ben più gravi, come i melanomi. «Non dimentichiamo, però, i benefici dell'abbronzatura - precisa Matteo Garavaglia, dermatologo all'Hospitadel-

la Medical Center di Milano -. Prima di tutto l'effetto antidepressivo: con una pelle più dorata tutti si sentono meglio. Poi il sole ci consente di produrre l'80% di vitamina D, preziosa scorta per il prossimo inverno e per le nostre ossa».

Dunque, per ottenere il meglio dalla stella madre e prevenire i problemi, «iniziate con l'assumere, un mese prima e durante l'esposizione, integratori alimentari che favoriscano abbronzature più uniformi e riducano i danni - continua Garavaglia -. Poi consiglio di usare protezioni solari con Spf 30+ e resistenti all'acqua, mentre per i bambini con Spf 50+ e con orari d'esposizio-

molto chiare, delicate e sensibili. Indicata per le prime esposizioni e dopo i trattamenti di peeling cosmetico

09 Biotherm Brume Solaire Lactée Spf30 (27 euro). Filtro solare funzionale per chi è sempre in movimento. Resistente all'acqua.

10 Eisenberg Soins Solaire Anti-Age Corps Spf15 (69 euro). Per pelli che abbronzano facilmente o già abbronzate, aiuta a ritrovare una pelle elastica e super idratata grazie alla presenza di acido ialuronico.



## PRIMA DI ESPORSI

Non fatevi cogliere impreparati dall'estate! Iniziate a preparare la tintarella un mese prima, usando integrati (01 Erbamea Carosole Capsule vegetali, 7,50 euro), ed esfolianti, che eliminino le cellule morte (02 e 03, Gommage & Masque Corps Express e Gommage & Masque Eclat, tutto Sephora). Poi, per stimolare la sintesi di melanina e migliorare la sua distribuzione sulla pelle senza l'aiuto del sole, utilizzate un preparatore solare. Solo così avrete un'abbronzatura uniforme e duratura (04 Carita Serum Eclat Préparateur de Bronzage 63 euro; 05 Lancaster Tan Preparer; 06 Sampar Hât Simple 24/24 Corps, contiene vitamina E associata a una radice utilizzata dai nativi americani che aumenta la sintesi di melanina).



ne 8-11 e dopo le 17. Si dovrebbe usare lo stesso filtro per tutta la vacanza, anche quando è nuvoloso, e ricordate: non è vero che con protezioni troppo alte non ci si abbronzava. Certo, occorrerà più tempo, ma d'altro canto l'abbronzatura sarà più uniforme e duratura».

Per viso, collo e décolleté esistono solari specifici, fluidi e meno occlusivi di quelli per il corpo, e fate attenzione a non utilizzare le creme dell'anno precedente, perché perdono tutto il loro potere schermante; meglio riutilizzarle come idratanti per corpo e mani. Da qui l'importanza del doposole: non è un'alternativa alla crema da giorno o da notte, ma un prodotto a sé, che lenisce e ricrea la barriera topica.

Infine, parliamo dell'alimentazione. «C'è una correlazione tra cibo e abbronzatura - spiega il dermatologo -. In questo periodo, quindi, preferite frutta e verdura gialla e arancione (carote, barbabietole, albicocche, nespole, pesche), ricca in betacarotene, precursore della vitamina A, sostanza molto attiva contro i radicali liberi. Poi, alimenti ricchi in polifenoli (mirtillo, uva, lamponi), agenti antiossidanti e regolatori della microcircolazione: in sostanza riducono la sensazione di calore. Ancora, alimenti con acidi grassi e omega 3, che ricostituiscono il film idrolipidico della pelle e riparano le fibre, vitamina E, che idrata la pelle ed è un potente antiossidante, e oligominerali, come selenio e zinco». **STYLE**

*Non molti sanno che si dovrebbe usare lo stesso filtro per tutta la vacanza*



**11** L'Erborario Spraysole all'olio di Argan ed estratto di Goji. Resistente all'acqua (17,50 euro).

**12** Garnier Ambre Solaire BB Cream, speciale viso e collo. L'effetto BB anche d'estate!

**13** Heliocare Gelcream Color Spf50 (20,60 euro). Fotoimmuno-protettore giornaliero colorato, protegge efficacemente dalle radiazioni UV, donando alla pelle una colorazione gradevole e

naturale in due differenti tonalità (Light & Brown).

**14** Kiehl's Activated sun protector Spf50 body (23 euro). Tecnologia fotostabile + tre efficaci antiossidanti. Testato sotto controllo pediatrico.

**15** Deborah Milano Acqua Super Abbronzante. Adatta alle pelli già abbronzate, funziona perché un complesso di origine vegetale

velocizza la pigmentazione dell'epidermide.

**16** Boots Balsamo Doposole idratante lenitivo, viso e corpo. Prolunga l'abbronzatura e previene la desquamazione della cute (18,65 euro).

**17** Shiseido After Sun Intensive Recovery Emulsion. Ristruttura e lenisce la pelle stressata dopo l'esposizione solare, combatte secchezza, screpolature e foto-

invecchiamento.

**18** Lancome Génifique Après Soleil Corps (33 euro), il doposole che protegge le proteine della giovinezza.

**19** Bioderma Photoderm Dopo Sole (20,10 euro). Per ogni tipo di pelle, adatta a viso e corpo.

**20** RoC Apres Soleil. Latte prolungatore di abbronzatura.

**21** Uriage Brume Thermale Autoabbronzante

(15,50 euro). Per chi non si può esporre al sole, per chi desidera sfoggiare tutto l'anno un look dorato e per chi vuole perfezionare o protrarre la tintarella naturale.

**22** Sol de Janeiro. Balsamo solare protettore per tatuaggi Açai SPF50, con Açai, caffè verde, cera d'api e noce brasiliana. Lascia un setoso velo protettivo che rende ancora più colorati i tatuaggi (10,90 euro, da Sephora).