

LO SPECIALE

L'ABC DEL SOLLE

Ne parliamo
anche nel blog
www.confidenze.com

*C'è chi si comporta da LUCERTOLA e chi si scurisce QUASI PER CASO.
Comunque sia, l'ABBRONZATURA è l'argomento principe di questo periodo. Se vuoi
SAPERNE DI PIÙ o fare un bel ripasso, non perderti queste pagine*

DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA DI MAGDA BELMONTESI, DERMATOLOGA

LO SPECIALE



AUTOABBRONZANTE

➔ Ideale per colorire la pelle quando non hai la possibilità di esporti al sole, l'autoabbronzante va applicato 2-3 volte alla settimana. E se quelli nuovi regalano un'abbronzatura molto bella e naturale, ricorda che "tingono" la pelle, ma non stimolano la melanina. Ecco perché, quando poi vai al mare, non devi lasciarti ingannare dal tuo aspetto dorato e rinunciare a proteggerti: di fatto è come se fossi ancora bianca come il latte e sei a rischio di ustioni.



BAMBINI

➔ Se tenerli all'ombra è una missione impossibile, figuriamoci lontani dall'acqua (che potenzia l'aggressività dei raggi UV). Considerando, poi, che i bimbi hanno una pelle molto delicata, vanno protetti abbondantemente e di frequente (l'ideale sarebbe ogni ora). Per i cuccioli di casa usa prodotti specifici per l'infanzia (soprattutto per i piccolissimi), da applicare ogni volta che finiscono di fare il bagno anche se vantano una formula water resistant.



COSMETICI

➔ Una classica domanda è se i solari che metterai in spiaggia sostituiscono le creme di trattamento. In realtà, in vista delle esposizioni al sole devi più che mai assicurare al viso il mix di sostanze giuste per la tua pelle, in modo da rinforzarla nei confronti dei raggi ultravioletti. Quindi, prima di uscire di casa non perdere l'abitudine di applicare il tuo prodotto abituale (idratante, nutriente o antirughe), a cui



1 2



3 4

LE CREME PER UN VISO GIOVANE

1. Crema Solare Viso Antirughe FP 30 (Nivea, 11,50 euro): protegge dal fotoinvecchiamento.
2. Fotoprotector Fushion Water 50+ (Isdin, 22,60 euro): si può applicare anche sul contorno occhi.
3. Crema Anti Età Anti Macchie Viso SPF 50 (Diego Dalla Palma, 29,90 euro): contrasta gli accumuli di melanina.
4. BB Cream Solare SPF 50+ (Vichy, 21,50 euro): dà un colore immediato.
5. AKN Crema Viso SPF 20 (Dermasol, 19,90 euro): per pelli acneiche.
6. Face Cream SPF 40 (Clinique, 28,50 euro): preserva il collagene.



5 6

in spiaggia aggiungerai la crema protettiva. Il discorso è diverso, invece, per il corpo: in questo caso, dopo la doccia puoi tranquillamente idratare la pelle stendendo subito il solare. Ma attenzione: l'attrito dei vestiti lo rimuove quindi, una volta arrivata in riva al mare, non dimenticarti di rimmetterlo subito.



DOPOSOLE

➔ Il sale del mare attira i liquidi sulla superficie cutanea e il sole li fa evaporare. Ecco spiegato il motivo per cui alla fine di una lunga esposizione la pelle risulta inaridita. A peggiorare la situazione, poi, ci sono i raggi ultravioletti che la scottano e che ne accelerano l'invecchiamento. L'antidoto a tutto questo è il doposole, il cosmetico che idrata, lenisce, dà sollievo e assicura un'azione restitutiva in un solo gesto. Applicalo alla fine della giornata al mare. E alla sera, prima di dormire, fornisci un surplus di idratazione al corpo con un idratante tradizionale.

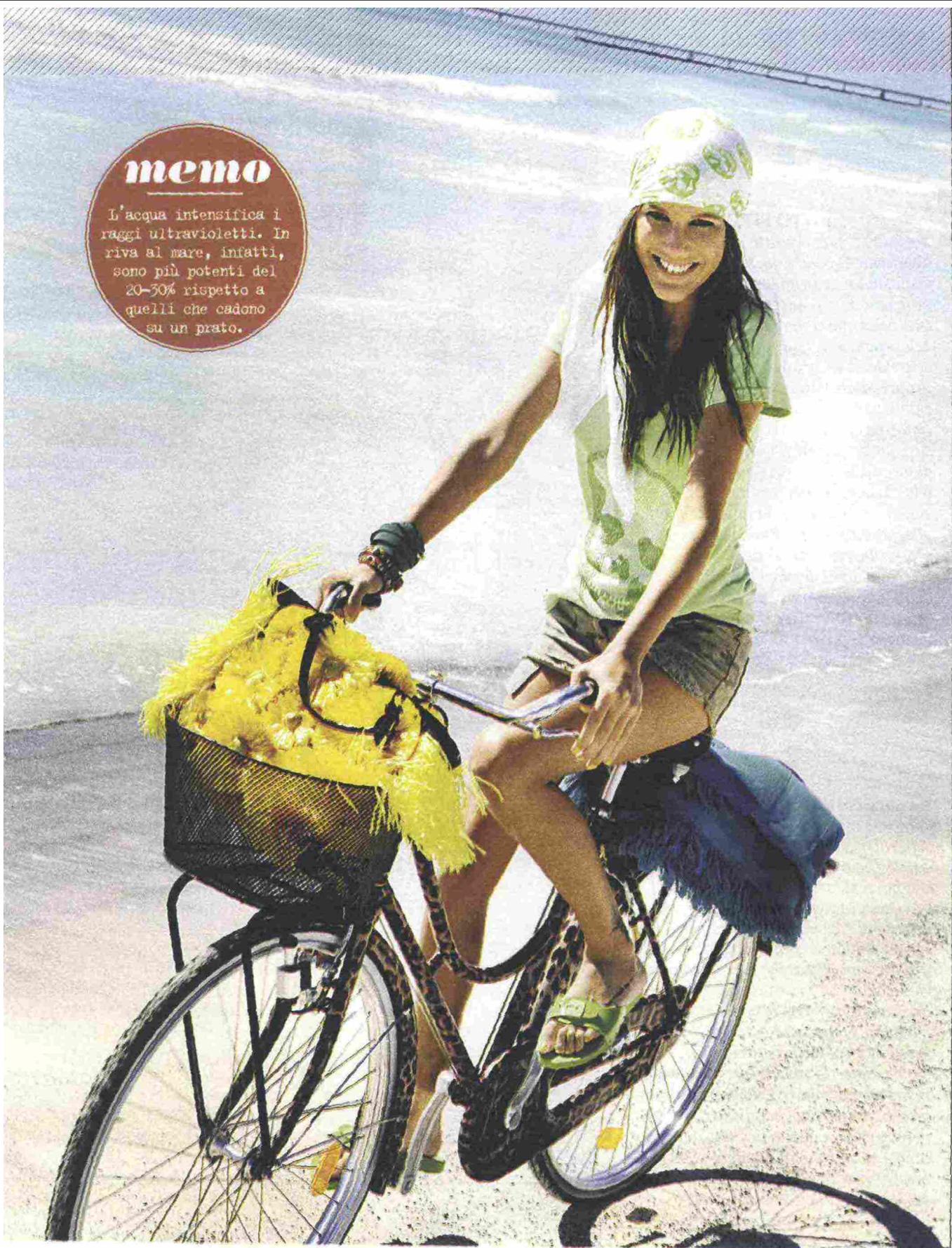


ERITEMA

➔ Si manifesta con rossori e con la comparsa di bolle, in genere sul décolleté e le spalle (ma anche su tutto il corpo). L'eritema solare è un tipo di dermatite pruriginosa, che può addirittura provocare febbre. Appena senti la pelle bruciare, allontanati dal sole (non potrai esporti per 5-7 giorni) e, per avere un po' di sollievo, applica sulle zone interessate un panno imbevibile di acqua fresca ed estratti di malva o di camomilla. Se la situazione è grave, rivolgiti a un medico. Ma se guarisci da sola, quando tornerai in spiaggia stai attenta: la pelle sarà ancora sensibile e a rischio di ricaduta.

memo

L'acqua intensifica i raggi ultravioletti. In riva al mare, infatti, sono più potenti del 20-30% rispetto a quelli che cadono su un prato.



LO SPECIALE



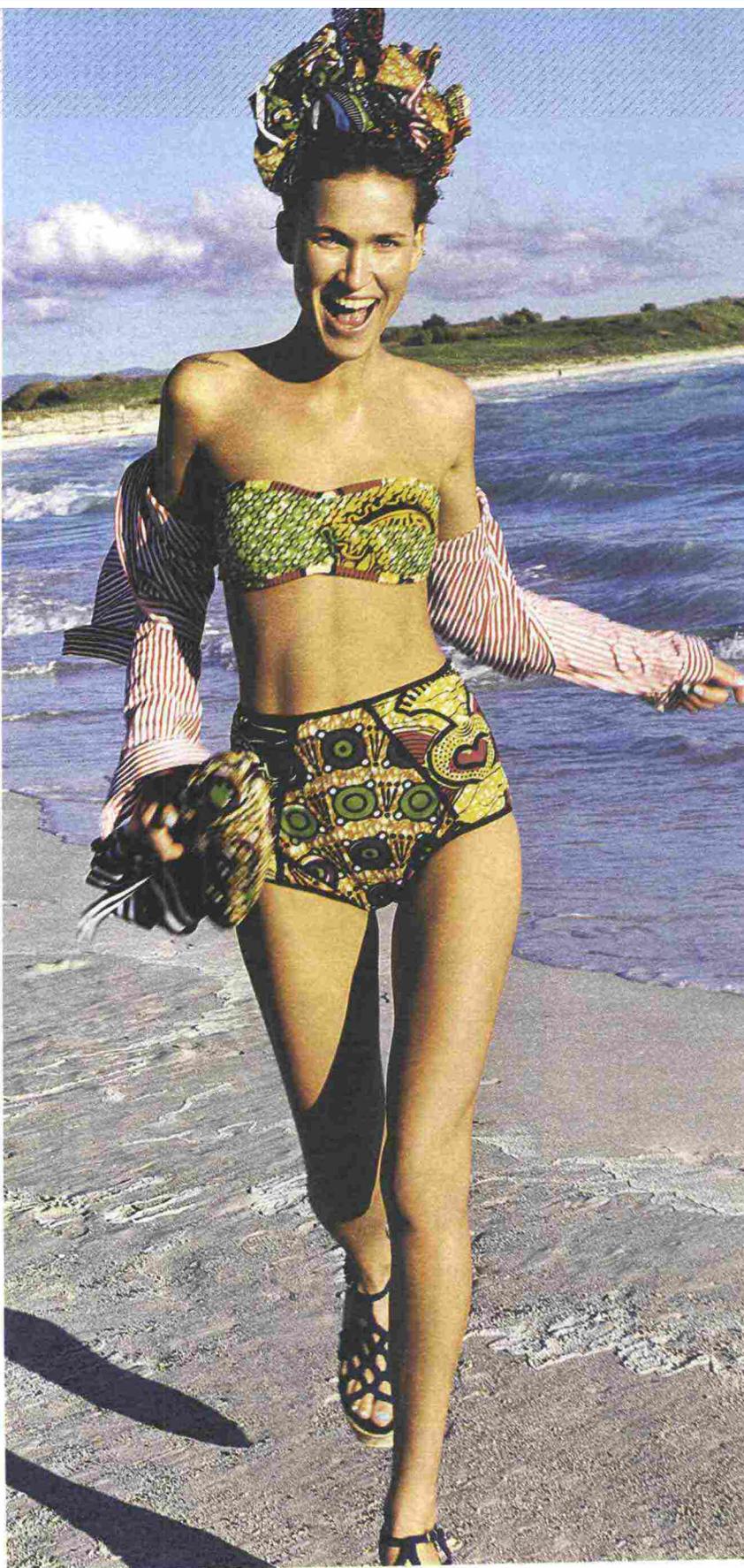
FOTOTIPO

➡ Sotto il sole ti scotti, ma non ti abbronzì. Al contrario, la tua amica acquista un colorito invidiabile senza problemi. È una questione di fototipo, cioè della quantità di melanina presente nell'organismo. Questa classificazione si divide in sei gruppi caratterizzati dai propri colori naturali. Vanno dal più chiaro, con pelle bianca e capelli rossi (fototipo 1) a quello con epidermide e capigliatura scuri (fototipo 6). In base al tuo, ossia se sei un tipo pel di carota o la classica donna mediterranea, si allunga o si accorcia la possibilità di esporti ai raggi ultravioletti senza scottarti e rischiare eritemi. E a cambiare è anche l'intensità dell'abbronzatura: se sei un fototipo 1, infatti, non diventerai mai nera, neanche dopo una vacanza di tre mesi.



GONFIORI

➡ Sei stata l'intero pomeriggio sotto l'ombrellone a divorare il libro che non vedevi l'ora di finire, incurante di tutto quello che ti succedeva intorno. Peccato che poi ti sei ritrovata con le gambe e le caviglie gonfie. La colpa è dei raggi infrarossi (di cui leggerai tra poco), che hanno dilatato i capillari, affaticandoli nel loro compito di far fluire il sangue verso l'alto. La prima cosa da fare è una camminata con le caviglie immerse nel mare: a ogni passo pompi il sangue verso il cuore e ripristini la circolazione. In più, il fresco dell'acqua restringe i capillari. Una volta tornata a casa, prepara un pediluvio appena tiepido con un mix di lavanda, menta, timo e rosmarino: ti regalerà subito benessere e sollievo. Prima di dormire, invece, bevi una tisana di centella asiatica e foglie di mirtillo. La mattina dopo, sentirai le ali ai piedi.





GLI ORARI GIUSTI

➔ Ti sei mai chiesta perché le mamme portano i bambini in spiaggia presto, se ne vanno all'ora di pranzo e tornano dopo le 16? Semplice: nelle ore centrali della giornata i raggi solari cadono perpendicolari sulla terra e sono più aggressivi. Se non ci credi, fai un esperimento: prova ad avvicinare la mano a una candela. Di lato riesci quasi a toccare la fiamma, mentre dall'alto, anche a distanza la senti bruciare. Lo stesso avviene con le radiazioni.



INFRAROSSI

➔ Sei in spiaggia, la giornata è grigiasta eppure caldissima. I responsabili delle alte temperature sono i raggi infrarossi (Ir) che, pur non provocando danni alla pelle, come invece succede per gli Uva e gli Uvb, sono la causa dei classici colpi di calore e, soprattutto, dei problemi di circolazione (con conseguenti gonfiori a piedi e caviglie) o della couperose. Per annientare la loro azione, vaporizza spesso acqua fresca sulle zone a rischio.



LATITUDINE

➔ «Sei tornata dai Tropici?» è la domanda più frequente davanti a un'abbronzatura super. In effetti, se sei vicina all'Equatore e guardi il sole, ti accorgi che è molto alto nel cielo, proprio sopra la tua testa. In quelle zone, quindi, i raggi ultravioletti colpiscono perpendicolarmente la terra e sono più intensi che mai. Se vai da quelle parti (anche in inverno), tieni presente che per abbronzarti senza



LE PROTEZIONI CORPO PER OGNI ESIGENZA

1. Daylong Dermagel Spray SPF 30 (Cetaphil, 25 euro): per pelli allergiche agli UV.
2. Crema Abbronzante Snellente Intelligente (Collistar, 29,50 euro): aiuta a dimagrire al sole.
3. Olio Spray Solare Intensive Bronze 30 (Angstrom, 20 euro): ideale per chi è già scura.
4. Latte Solare Biologico SPF 20 (Omia, 15,90 euro): con oli vegetali.
5. Silk Hydration SPF 15 (Hawaiian Tropic, 14,90 euro): contiene nastri di seta dall'azione idratante.
6. Crema Protezione Alta Sole Mineral SPF 50 (Lichtena, 24 euro): ideale contro la fragilità capillare.

14,90 €



rischi (e senza rovinarti le vacanze), devi stare particolarmente attenta al tuo comportamento sotto il sole. Le regole le conosci e i viaggi esotici non consentono di infrangerle. Ma ce n'è una da aggiungere: anche quando credi di aver raggiunto il tuo livello massimo di colore, continua a usare una protezione altissima. Fino alla partenza.



MELANINA

➔ È il pigmento responsabile dell'imbrunimento della pelle e dei capelli, prodotto da particolari cellule (i melanociti) per difenderla dalle radiazioni solari. La curiosità è che tutti gli individui hanno lo stesso numero di melanociti ma, a seconda della razza o del fototipo, la melanina viene prodotta in quantità diverse. Ecco perché i nordici hanno colori differenti dai latini. E se con il passare degli anni ti abbronzhi meno, sappi che è normale: la produzione di melanina è rallentata. Non a caso, anche i tuoi capelli stanno piano piano diventando bianchi.



NEI (NON TRASCURARLI)

➔ Congeniti o acquisiti, hanno forme, colori e dimensioni diverse. E pur trattandosi di anomalie cutanee, a volte i nei possono trasformarsi in un punto di forza (il più famoso, invidiato e fotografato rimane senza dubbio quello di Cindy Crawford). Detto questo, è importante tenerli sempre sotto controllo e, appena si notano delle variazioni (o nuove comparse), consultare un dermatologo. Mentre, se tutto resta nella norma, quando ti esponi al sole devi sempre proteggerli, coprendoli con uno stick a protezione altissima, da applicare dopo ogni bagno e quando fa molto caldo e sudi.

LO SPECIALE



OCCHIALI DA SOLE

➔ «C'è chi li mette per avere più carisma e sintomatico mistero» cantava Franco Battiato negli anni '80. Ma gli occhiali da sole vanno indossati anche per altri motivi. Per esempio, per proteggere lo sviluppo della cataratta o, più semplicemente, per difendere lo sguardo dalla luce intensa che fa strizzare gli occhi e favorisce la formazione delle zampe di gallina. Le lenti giuste? Hanno rigorosamente sia il filtro Uv sia il marchio Ce.



PROTEZIONE

➔ Naturalmente nella tua borsa per la spiaggia non devono mancare creme, latti e oli per te e per i tuoi bambini. Ma per una protezione completa (che i cosmetici non offrono): non dimenticare di infilare anche un caftano leggero in lino o in garza di cotone e un cappello in paglia a tesa larga che crea ombra sul viso. Saranno i tuoi alleati, da usare appena senti la pelle scottare: le fibre naturali, infatti, bloccano il 100% dei raggi Uv senza farti morire di caldo.



QUOTA ACQUA

➔ Per fortuna nelle giornate calde viene voglia di bere a tutti e lo fa anche chi di solito si concede solo un paio di bicchieri ai pasti. In spiaggia dovresti consumare almeno 1,5 litri di liquidi. Ideale è l'acqua a temperatura ambiente. Ma se proprio non ti va giù, puoi puntare su spremute di frutta, smoothies di verdura, tè deteinato e non zuccherato. Insomma, via libera a tutto ciò che non è addizionato con gas.



CONSIGLIATO DA ALBERTA

I DOPOSOLE CHE DANNO SOLLIEVO

1. After Sun Ice Effect (Avon, 8,50 euro): con aloe vera, idrata, lenisce, disseta e assicura freschezza.
2. Collastine Dopusole (Innox, 36 euro): contrasta l'aridità cutanea alla fine delle esposizioni.
3. Sun Care Balm (Deborah Bioetyc, 13,90 euro): con attivi antiossidanti, combatte gli effetti del sole.
4. Afetr Sun (Piz Buin, 14,90 euro): con estratti di menta, rinfresca.
5. Brume Après Soleil (Sephora, 12,90 euro): idrata e lenisce.
6. After Sun (Yamamay Beauty, 14,90 euro): ha un'azione rigenerante.



RESISTENZA ALL'ACQUA

➔ I prodotti solari che riportano questa dicitura hanno una maggiore aderenza con la pelle e resistono più a lungo al mare e al sudore. Il che non significa che la loro azione protettiva duri tutta la giornata, ma che sono indicati per chi sta molto in acqua (per esempio, i bambini) e per chi pratica sport da spiaggia. Non sceglierli, invece, se hai la pelle grassa e impura.



SCOTTATURE

➔ Sono lo spauracchio di tutte le bagnanti, perché impediscono per qualche giorno di scendere in spiaggia e di godersi le giornate di vacanza. In realtà le scottature non sono solo un fastidio, ma anche un pericolo per la pelle: accelerano l'invecchiamento, determinano una perdita di elasticità e possono addirittura alterarne la struttura. Ricorda quindi di proteggere ogni zona del corpo, ma con un occhio di riguardo a quelle che sporgono (naso, seno) e alle più delicate (décolleté, contorno occhi, labbra). E se per caso alla sera la febbre raggiunge i 39° chiama subito il medico.

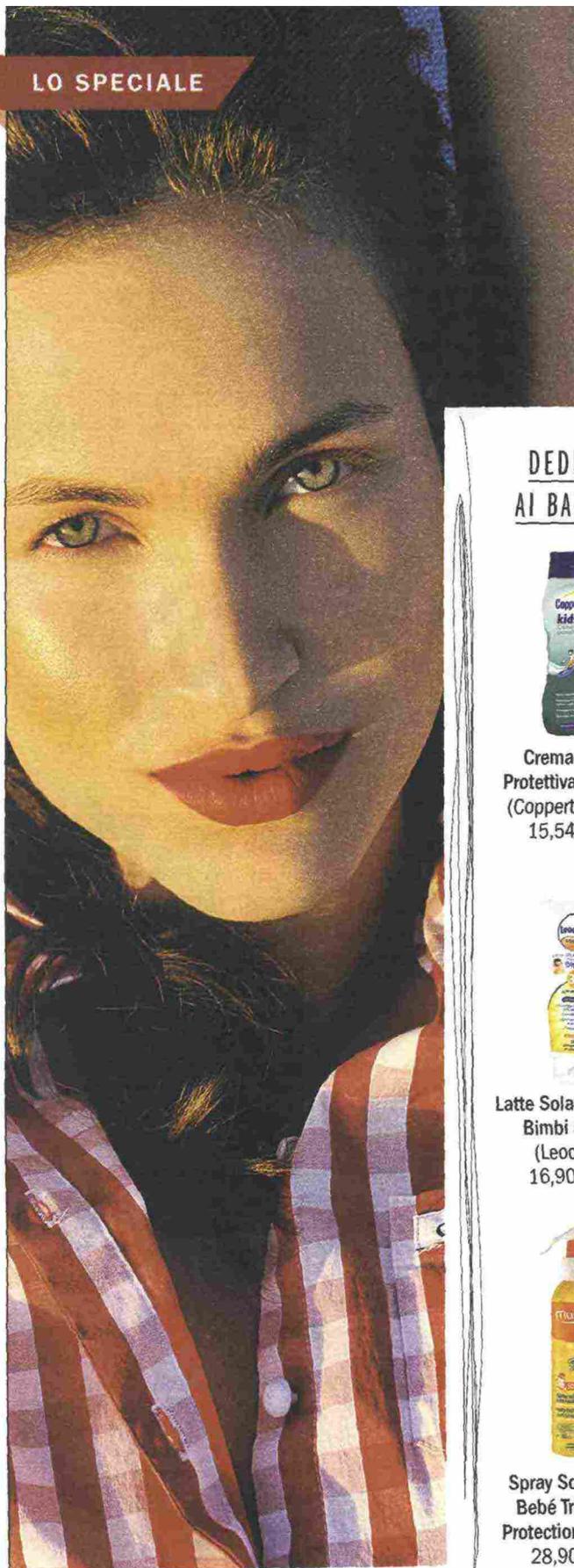


TOPLESS

➔ Secondo le più recenti ricerche prendere il sole senza il reggiseno aiuterebbe addirittura a prevenire il tumore alla mammella. Se sei una patita dell'abbronzatura integrale, quindi, fallo pure. Ma rispettando le regole delle esposizioni senza rischi e proteggendo con un SPF molto alto questa zona dove la pelle è molto delicata e poco abituata alle radiazioni.



LO SPECIALE



DEDICATI
AI BAMBINI



Crema Solare
Protettiva SPF 50+
(Coppertone Kids,
15,54 euro).



Latte Solare Delicato
Bimbi SPF 30
(Leocrema,
16,90 euro).



Spray Solaire 50+
Bebé Très Haute
Protection (Mustela,
28,90 euro).



UVA & UVB

➤➤ Non ricordi mai quali sono i raggi ultravioletti "cattivi"? Gli Uva, che rappresentano il 95%, ti colpiscono tutto l'anno a qualsiasi latitudine, passano attraverso le nuvole e penetrano nella pelle, favorendone l'invecchiamento precoce. Gli Uvb, invece, sono presenti solo in estate, sono quelli che stimolano la melanina ma, in compenso, sono i grandi responsabili delle scottature e della comparsa di eritemi.



VITAMINE

➤➤ Lo sapevi che una tintarella dorata e luminosa viene anche mangiando? Fragole, pomodori e peperoni, per esempio, ti fanno fare il pieno di vitamina C (previene l'invecchiamento cutaneo). Avocado e tutte le verdure in foglie verdi ti forniscono vitamina E (migliora la tolleranza della pelle nei confronti del sole). Broccoli e frutti di mare sono una fonte di vitamina A (favorisce il rinnovamento cellulare). Mentre gamberetti e pesce azzurro sono ricchi di vitamina PP (calma le infiammazioni causate dalle scottature). E il bello è che si tratta di alimenti che fanno venire l'acquolina in bocca.



ZAFFERANO

➤➤ Una bustina contiene solo 0,5 calorie. Ma abbonda in betacarotene, il carotenoide precursore della vitamina A. Lo zafferano, insomma, è un grande amico dell'abbronzatura perché si stratifica sotto la pelle, regalando un bel colore dorato. E contrasta la formazione dei radicali liberi. Due ottimi motivi per consumarlo spesso.