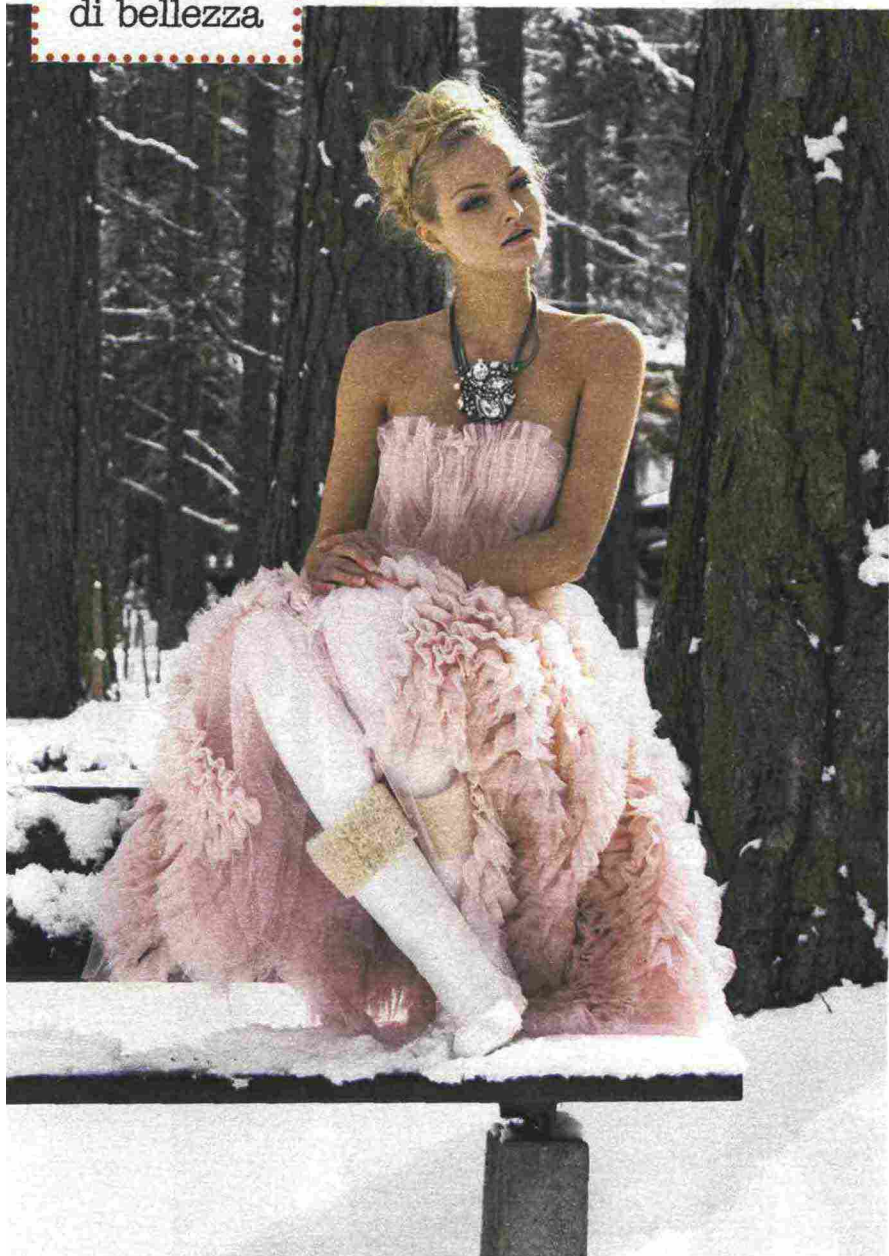


Confidenze
di bellezza



Giornate al sole in alta quota

La montagna regala un'abbronzatura intensa e bellissima. Peccato che, esponendosi ai raggi ultravioletti sulla neve, si rischino forti scottature e invecchiamento cutaneo precoce. Ecco le regole per una vacanza in vetta a tutta sicurezza di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi**

PHOTOMASI (1)

24 Confidenze

Chi ama la montagna lo sa: scoprire che c'è una giornata stupenda in attesa di essere vissuta e sentire il cuore allargarsi è un tutt'uno. Prima di uscire di casa (o dall'albergo), però, è indispensabile portare con sé l'occorrente per proteggere la pelle dai raggi solari che, in quota, sono molto potenti. La loro intensità, infatti, aumenta del 12% ogni 1000 metri di altitudine. Inoltre, la neve e il ghiaccio li riflettono cinque volte di più rispetto alla sabbia. Abbiamo quindi chiesto alla nostra dermatologa come evitare scottature e fotoinvecchiamento durante le sciare o sedute in baita.

La protezione sostituisce la crema da giorno?

No. L'ideale è applicare il solito trattamento quotidiano subito dopo aver lavato il vi-

PER UN INCARNATO IMPECCABILE

Nascondere le imperfezioni cutanee anche sotto i raggi ultravioletti si può. Grazie a **Defence Sun Fondotinta Compatto Solare SPF 50 di BioNike (23,95 euro)** che, assicura una difesa ad ampio spettro sia dagli Uva sia dagli Uvb. Inoltre, contiene il **Rakkaa Complex**, messo a punto per contrastare l'azione dei radicali liberi. E, ancora, vanta una formula soft touch, resistente al sebo e al sudore, che dona al viso un aspetto mat.



so, per rinforzare la naturale azione barriera della pelle. E, poi, la crema protettiva, con SPF alto (almeno 30, ma meglio ancora 50).

In montagna non si suda e non si fa il bagno. Bisogna lo stesso riapplicare la protezione ogni 2-3 ore come si fa al mare?

Assolutamente sì. Il problema in vetta è che non si avverte la sensazione di calore, quindi il rischio di scottarsi è più alto, perché succede senza che ce ne si accorga. Le protezioni vanno stese spesso, anche nelle giornate nuvolose, perché i raggi passano attraverso le nubi.

È meglio puntare sulle creme o sugli stick?

La prima è più indicata per le zone estese e va messa alla mattina su tutto il viso. Il secondo è ideale per le parti delicate (contorno occhi, labbra, nei, cicatrici) o per il naso e le orecchie che, essendo sporgenti, sono a particolare rischio di scottatura.

Come trattare le labbra?

Essendo fatta di mucosa, che è priva di film protettivo naturale, la bocca va protetta con un balsamo specifico, arricchito con filtri solari e agenti idratanti, da applicare con estrema frequenza.

Quale prodotto usare contro il freddo?

Uno formulato con complessi studiati per le basse temperature e contro il vento.

Cosa fare quando si torna a casa dopo una giornata di sci?

Eliminare la protezione con acqua termale, lenitiva. E stendere un cosmetico idratante e decongestionante. ●

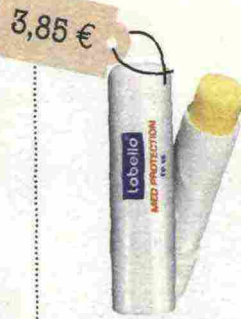
DA PORTARE SULLE PISTE O IN BAITA Che tu sia una sportiva incallita o una pigra inguaribile, non cambia. Quando sei in montagna devi infilare nel tuo zainetto uno (o più) di questi prodotti. Da scegliere in base alle tue esigenze



LA CREMA TASCABILE
Réflexe Solaire 50+
 (Avène, 14,80 euro): non grassa e facile da spalmare, contiene acqua termale, lenitiva. Ed è contenuta in una comodissima confezione pocket, facile da tenere sempre a portata di mano.



LA BB DA USARE SOTTO IL SOLE
Capital Soleil BB Crème Onctueuse Teintée SPF 50+
 (Vichy, 20,10 euro): oltre a proteggere dai raggi Uva e Uvb, dona al viso un colorito radioso immediato grazie ai suoi pigmenti che si fondono sulla pelle.



IL BALSAMO PER LE LABBRA
Med Protection FP15 (Labello, 3,85 euro): crea una barriera protettiva sulle mucose e, arricchito con olio di germe di grano e vitamina E, le idrata in profondità, evitando fastidiose screpolature.



LO SCHERMO ANTIMACCHIA
Crema Viso Abbronzante Protezione Attiva SPF 50+ (Collistar, 29,50 euro): con mandarino giapponese, controlla le pigmentazioni localizzate che danno vita alle macchie scure.



LO STICK CHE DECONGESTIONA
Eight Hour Cream Targeted Sun Defense Sun High Protection SPF 50 (Elizabeth Arden, 20 euro): è il prodotto ideale per le zone delicate (labbra, naso e orecchie) e per proteggere dal sole nei e cicatrici.

LA CONFEZIONE DUE IN UNO
Combi "2 in 1" Crema Solare e Stick Labbra (Piz Buin, 14,95 euro): nel tubetto c'è la protezione per il viso. Nel tappo, invece, c'è quella per le labbra. E tutte due hanno un complesso antifreddo e vento.



I FILTRI PER LE ZONE SENSIBILI
Stick Solaire Spécial Zones Sensibles SPF 30 (Clarins, 22,50 euro): con schermi minerali al 100%, questo solare è tollerato anche dalle epidermidi più delicate che non sopportano nessuna crema.



LA PROTEZIONE IDRATANTE
Sunific Solaire Extreme Crème Invisible SPF 50+ (Lierac, 29,50 euro): contiene un trio vegetale a base di gelsomino, olio di aloe e glicerina che contrasta la secchezza cutanea con efficacia.