

# Siete pronte per il sole?

L'alga per proteggere il Dna cellulare e l'anguria per affrontare gli infrarossi. La crema (più corposa) per il viso, il latte per il corpo. La novità? I biorigeneratori

**G**iocare in difesa aiutati dalla tecnologia. Nell'era dei software la protezione dai raggi solari si affronta con prodotti dalle formule innovative ma anche con informazioni che arrivano, di minuto in minuto, dalla Rete. L'abbronzatura torna a piacere. È stata scoperta dai giovani cinesi e affascina quelli europei. «I giovani hanno un forte desiderio di abbronzarsi — spiegano da La Roche Posay — ma questo li porta ad adottare comportamenti a rischio. Un adolescente su due si espone tra le 12 e le 15, quando i raggi raggiungono la massima intensità e il 70 per cento non usa un prodotto solare». L'esposizione al sole, tuttavia, spiega Riccarda Serri, dermatologa, presidente Skineco (associazione di dermatologia ecologica), «rientra in un ciclo biologico naturale. Ha dei vantaggi confermati da studi: combatte il rachitismo, la depressione, stimola il sistema immunitario».

#### Pro e contro

Il sole, però, deve essere preso in modo intelligente, senza esagerare, esponendosi al primo mattino o al pomeriggio tardo. Come in tutte le cose l'eccesso è dannoso: in questo caso favorisce macchie, rughe e pori dilatati. La pelle, poi, va educata: prima di tutto è bene valutare il proprio fototipo per prepararsi e poter stare sotto i raggi

senza problemi. Spesso esagerate le protezioni 50+. Meglio scegliere foto-protezioni attive, formule che non schermano dal sole ma rendono le cellule più resistenti e preven- gono le reazioni solari. Utilizzare integratori alimentari e seguire una corretta alimentazione.

«Ormai è provato che i raggi Uva sono responsabili di macchie scure e processo di fotoinvecchiamento della pelle — aggiunge **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente presso la Scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano — e se nel tempo si associano anche Uva artificiali da lampade, i danni sono maggiori: alla comparsa di rughe e macchie marroni, si aggiungono cedimenti, disidratazione e pelle raggrinzita. I raggi Uvb invece causano danni che si manifestano al momento, come eritemi e scottature. Mentre i raggi Ir, gli infrarossi, sono i maggiori nemici: stimolano la produzione di radicali liberi e sono responsabili dei danni da calore come la comparsa di capillari e peggioramento della couperose».

#### I cosmetici solari

Da uno studio epidemiologico de La Roche Posay risulta che l'86 per cento degli intervistati utilizza una protezione, un trend in crescita se confrontato al 62 per cento del 2010. Tra i vari principi attivi impiegati per formulare i solari c'è

l'alga dorata scelta da Korff per proteggere il Dna cellulare. Lierac punta sull'azione idratante e rinforzante dell'achiote, pianta tropicale ricca di carotenoidi utilizzata da secoli dagli indiani. Collistar unisce alga corallina e anguria per affrontare gli infrarossi. Lichtena ha brevettato un principio attivo, Sun Adaptive, che aumenta i meccanismi di difesa della pelle. E Clarins si affida alla centella asiatica che stimola la sintesi di collagene.

#### Come orientarsi

«È bene scegliere prodotti che assicurino una protezione ad ampio spettro — spiega Belmontesi —. Sulla confezione devono essere indicate le diciture per affrontare i raggi Uva e Uvb. Sarebbe meglio se contenessero, oltre ai filtri chimici che interagiscono con le radiazioni riducendone l'aggressività, anche quelli fisici tra cui ossido di zinco e diossido di titanio perché riflettono la radiazione sulla pelle. Devono essere fotostabili, quindi durare almeno un paio d'ore dall'applicazione, e idratanti. Importante la scelta della texture: il prodotto in crema, più corposo, è indicato per viso e collo, il latte per il corpo, il gel per le pelli grasse, le lozioni spray vanno bene per le zone calve del cuoio capelluto mentre l'olio ha un effetto emolliente, quasi sempre abbronzante e quindi da non applicare ai primi giorni. Non utilizzare i solari dell'anno prima:

una volta aperti perdono efficacia. Non fare a meno del doposole: ripristina la naturale funzione barriera della pelle e evita l'abbronzatura a macchia di leopardo. Va utilizzato subito dopo la doccia indipendentemente dalla crema da notte. Per potenziare la protezione dai radicali liberi sarebbe ideale associare un siero antiossidante con vitamina C, cinque-sei gocce prima della protezione».

Per un Sos ulteriore, aggiunge Riccarda Serri, «prima e dopo l'esposizione, sono utili i trattamenti rivitalizzanti a base di acido ialuronico, per esempio Nasha. Sono biorigeneratori che devono essere fatti dal dermatologo e medico estetico. Non annullano il danno solare, se si è esagerato le macchie compaiono sicuramente, ma aiutano la pelle a mantenersi più tonica e idratata in profondità nel caso il sole sia stato preso con criterio».

**Giancarla Ghisi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## È bene sapere che...

### Creme per il viso e «false» etichette

**1** Spesso i «filtri» promessi in etichetta non sono realtà. Invece di difendere dai raggi Uva (che penetrano più in profondità nella pelle e distruggono elastina e collagene, le proteine anti-rughe naturali), difendono dagli Uvb. Molti prodotti da giorno contengono, infatti, solo Spf (*Sun protection factor*) e non Ppd (*Persistent pigment darkening*), il vero anti-Uva.

### Tra veri «filtri» e giusti integratori

**2** I raggi Uva, a differenza degli Uvb, sono presenti tutto l'anno e non vengono schermati dai vetri. Veri ingredienti protettivi: ossido di zinco, il mix avobenzone e octocrylene. Poi, antiradicali liberi da prendere anche per bocca: vitamina C, resveratrolo, Q10, acido lipoico. Non sono «filtri», ma rendono la pelle meno suscettibile ai danni da radiazioni.

### Attenzione ai farmaci fotosensibilizzanti

**3** Alcuni farmaci possono creare fenomeni di fotosensibilizzazione, cioè reazioni della pelle (macchie o arrossamenti persistenti) legate all'esposizione al sole. Tra i più utilizzati gli anti-infiammatori non steroidei, soprattutto se in crema o pomata. Leggere attentamente i «bugiardini» o foglietti illustrativi ed eventualmente coprire bene la pelle trattata.

Sotto l'ombrellone

## Nutrire la pelle (però da dentro)

**A**bituare la pelle al sole? Si può fare anche «da dentro». «È utile potenziare la difesa dai raggi solari con l'assunzione di nutraceutici per bocca, da iniziare almeno 20 giorni prima di esporsi», spiegano gli esperti. Si riduce il rischio della comparsa di eritema solare e si contrasta l'invecchiamento della pelle causato dai raggi Uva. Comunemente chiamati integratori alimentari, questi prodotti non sono farmaci ma è sempre meglio acquistarli dopo aver consultato il medico che può personalizzarli a seconda delle esigenze. Contengono solitamente vitamine, estratti vegetali e sali minerali. Accanto ai classici attivi, come betacarotene da frutta e verdura giallo-rossa, licopene estratto dal pomodoro, luteina derivata dal cavolo, selenio, acido lipoico e vitamina E, sono recenti i probiotici cutanei e l'estratto di *polypodium leucotomos* che ha un'azione specifica sul collagene. Questo tipo di integrazione rientra nel concetto della «dermonutrizione» cioè nutrire e proteggere la pelle oltre che dall'esterno con cosmetici e protezione solare anche dall'interno grazie ad alimentazione e integrazione personalizzata. (g. gh.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Correttore sì, rossetto no Le irriducibili del trucco

**C**'è chi non riesce proprio a farne a meno. Anche in spiaggia utilizza il trucco. «Non sono contrario a piccoli accorgimenti che possono rendere più bella una donna — commenta Simone Belli, national make up artist L'Oréal Paris —, senza dimenticarsi, però, che la spiaggia non è la discoteca o il *red carpet*. Quindi: non esagerare. Indispensabile il correttore per le occhiaie, tonalità aranciate che attenuino i segni di stanchezza. Un tocco di matita, da stendere molto attaccata alle sopracciglia e da fissare con un po' di terra. Il mascara va bene ma deve essere resistente all'acqua per evitare che coli anche soltanto per il troppo caldo». Sul viso? «Sempre la protezione e un po' di terra. Niente fondotinta perché appesantisce. Sulle labbra no al gloss, troppo brillante. E neppure il rossetto, troppo importante. Meglio una via di mezzo come Rouge Caresse de L'Oréal Paris, colora ma ha le proprietà di un balsamo. Non si stende ma si tampona». Ci si può divertire con gli smalti colorati. «Divertente giocare con due colori sulle mani, ad esempio giallo-blu, e usarne uno sui piedi. O viceversa».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il menù da spiaggia Cosa mangiare per non squamarsi

**A**nche l'alimentazione aiuta a preparare la pelle al sole. «Non solo — spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica e medico estetico a Milano e Formia — alcuni cibi sono importanti per aumentare la protezione della pelle già da un mese prima della vacanza, come ad esempio gli antiossidanti: beta-carotene, vitamina C, vitamina E, zinco e selenio, che contribuiscono a rafforzare le difese e a minimizzare l'impatto del sole sull'organismo. La vitamina A, indispensabile per la salute della pelle favorisce la sintesi di tutti i mucopolisaccaridi presenti a livello di cute e sottocute, molecole del tessuto connettivo da cui dipendono l'elasticità e l'idratazione nonché il ritardo nella formazione delle rughe. Si trova in alimenti di origine animale, tra cui latte e formaggi, ma anche in vegetali come albicocche, anguria, asparagi, carote, cachi, cavolo, indivia, lattuga, melone, peperoni rossi, pomodori, spinaci. La vitamina C stimola la produzione di collagene, il tessuto di sostegno dell'epidermide, garantendone l'elasticità ed è presente negli agrumi ma anche nei broccoli, cavoli, fragole, kiwi, lamponi, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero, spinaci. La vitamina E, antiossidante per eccellenza, protegge e contrasta i danni cutanei da radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cutaneo, tanto che spesso viene aggiunta a creme solari e preparati cosmetici». Dove trovarla? «Negli oli vegetali (girasole, mais, oliva), avocado, mandorle, noci, nocciole, pistacchi». Ma non finisce qui: «È indispensabile — conclude Di Russo — mantenere ottimale l'idratazione della pelle per prevenire la disidratazione: quindi, bere almeno un litro e mezzo al giorno. Una pelle idratata previene anche la desquamazione e l'abbronzatura a macchia di leopardo». (g. gh.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Qui Lina**



di LINA SOTIS

**N**on è più tempo di lucertole, né per la salute né per l'eleganza: l'abbronzatura, nera nera, non è più chic. Molto glamour invece il colorito salutar ambrato

linasotis@gmail.com



**Il primo solare**  
È nato nel 1923 in Giappone lanciato da Shiseido. Conteneva oli idratanti naturali e polveri di origine minerale

**Abbronzante**  
Nel '44 il farmacista Benjamin Green inventa una lozione abbronzante: il Coppertone. In Europa, è di Ambre Solaire nel '35 il primo olio



- 1 Mettere la crema un quarto d'ora prima di esporsi
- 2 Utilizzare la protezione anche in città
- 3 Attenzione alle mani che sono la parte del corpo più esposta
- 4 Il sole in montagna è più forte che al mare e non ci si rende conto perché la temperatura è più bassa e si rischiano maggiori scottature
- 5 Mangiare frutta colorata, rosso-arancione, aiuta ad intensificare l'abbronzatura
- 6 Riapplicare la protezione solare ogni due ore per non perdere l'efficacia
- 7 Proteggere anche i capelli con oli, ad esempio quello di avocado, sole e acqua salata favoriscono la disidratazione e la perdita di luminosità
- 8 Fare quotidianamente uno shampoo delicato e un impacco sui capelli per richiudere le guaine di protezione ed evitare l'effetto crespo
- 9 Cinque minuti prima di fare il bagno applicare la protezione solare sulla schiena, idratare le piante dei piedi
- 10 Utilizzare uno stick solare sulle labbra perché la mucosa labiale non ha strato corneo e si disidrata facilmente favorendo la comparsa di rughette
- 11 Non dimenticarsi il dopo sole da stendere subito dopo la doccia per reidratare la pelle e usare comunque la crema da notte prima di coricarsi