

# Al mare e in città, il sole senza sensi di colpa

## Sì all'abbronzatura, ma mai senza creme protettive Il rischio? Colorito spento, macchie e più rughe in autunno

**I**l problema si pone dopo. Quando, finite le vacanze e svanita l'abbronzatura, resta un colorito spento, pelle ispessita, macchie e qualche ruga in più. Per gli esperti si tratta di «foto-danneggiamento». O meglio: invecchiamento della pelle causato dall'eccessiva esposizione ai raggi solari. Sottolinea David Orentreich, uno dei dermatologi guida di Clinique: «Più dell'80% di rughe e segni dell'epidermide è causato dai raggi. Il 20% dipende dalla nostra età biologica».

Non si tratta di demonizzare il sole. «È risaputo — spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano — che il sole mette di buon umore, favorisce la sintesi di vitamina D. Ma è meglio prendere i giusti accorgimenti per evitare che i raggi penetrino nella pelle scatenando i radicali liberi responsabili di una serie di danni. Quali? Imparare a usare le protezioni. E correre ai ripari subito dopo le vacanze con anti-ossidanti da applicare tutti i giorni su viso e collo. Preferire un prodotto in siero che permette un'alta concentrazione di attivi (acido ferulico, vitamina C, floretina, vitamina E) e ha una *texture* leggera. Si può abbinare a una crema giorno con un filtro di protezione solare incorporato».

Gli infrarossi sono molto più potenti e diffusi di quello che si pensa, come conferma Nadim Shaath, presidente di Alpha R&D, società di ricerca sui filtri e consulente di Skinceuticals, azienda leader nella produzione di anti-ossidanti: «Penetrano nella pelle in profondità rispetto agli ultravioletti e rappresentano il 54% dell'energia che raggiunge l'epidermide

contro il 7% di Uva e Uvb. Non solo: tutti i giorni siamo presi di mira, oltre che dal sole, anche da elementi che li emanano, come forno, phon, computer, calorifero, marciapiede caldo. Proteggersi è indispensabile tutto l'anno». L'ultima conferma è arrivata da uno studio pubblicato da *Annals of Internal Medicine*, e ripreso dal *Wall Street Journal*, che dimostra che l'uso quotidiano di uno schermo solare produce il 24% in meno di rughe sottili e ruvidezza della pelle.

**Come prepararsi** Gli integratori sono una strada. Spiega Ivano Luppi-

no, dermatologo plastico Isplad a Milano e Catania: «Gli integratori sono molecole non farmacologiche importanti che hanno la caratteristica di inserirsi in diversi metabolismi cellulari. Possono favorire la respirazione delle cellule, svolgere la funzione di spazzini delle scorie metaboliche, favorire la produzione di acido ialuronico e collagene. Ma devono essere consigliate da un medico perché, ad esempio, ci si è resi conto che un integratore da solo non svolge la propria azione. I più efficaci sono cocktail da utilizzare almeno per due-tre mesi. La preparazione al sole deve essere fatta in maniera graduale. La vitamina E è il più potente tra gli anti-ossidanti, licopene derivato dal pomodoro è il più potente produttore di acido ialuronico conosciuto, polifenoli dei frutti rossi per proteggere pareti dei capillari e emblica che raggruppa derivati dei tannini dalle proprietà antidegenerative. Al rientro è consigliata la fase di reidratazione con acido lipoico, fosfolipidi e vitamina E».

### Il fattore di protezione giusto

Come proteggersi? «Non esiste un prodotto a protezione totale — avverte Corinna Rigoni, dermatologa a Milano — perché una volta applicato si perde con sudore, acqua, o a contatto con il telo del lettino. Bisogna imparare ad applicare il solare almeno ogni due ore». Per la *Food and Drug Administration* soltanto gli schermi solari con ampio spettro, che proteggono sia contro i raggi Uva sia contro i raggi Uvb e con fattore di protezione spf 15 o superiore possono dichiarare di ridurre il rischio dell'invecchiamento precoce della pelle. Aggiunge Rigoni: «Un solare con spf 15 o superiore è una garanzia. Sì, il sole fa bene, ma riduce le difese immunitarie. Il primo giorno di vacanza meglio restare all'ombra tranquilli e riposarsi. Bastano 20 minuti per la sintesi della vitamina D».

### Formule personalizzate

I principi attivi naturali sono i principali alleati per contrastare i danni del sole. Vichy propone una protezione contro i raggi Uva lunghi meno energetici, considerati meno perico-

losi ma che arrivano invece in profondità. Codigen ha lanciato per il viso Protective sun cream spf 75, arricchito con olio di vinacciolo. Calendula e olio di jojoba, dalle proprietà anti infiammatorie per Lichtena Olio spray effetto seta spf 30: «È importante — spiegano i ricercatori Giuliani — non solo proteggere la pelle ma anche potenziarne i meccanismi di difesa fisiologici andando ad aumentare la produzione di melanina e delle difese antiossidanti». Baobab, una pianta dalle proprietà anti-infiammatorie, nella linea solari di Clarins. Sublime Sun de L'Oréal Paris con olio di argan che previene la disidratazione e un nuovo complesso attivatore di melanina. Continua a essere un prodotto culto la Super crème solai-

re visage di Sisley lanciata nel '90 e pubblicizzata come «la crema solare più cara al mondo».

**In città** Bisogna giocare sempre in difesa. Anche in città. Spiega Belmontesi: «Qui l'inquinamento ambientale è alto con accumulo di polveri sottili, metalli pesanti e monossido di carbonio a cui si aggiunge umidità e aria condizionata che scatenano la produzione di radicali liberi. L'esposizione è alta in macchina, camminando, aspettando l'autobus se si pensa che soltanto 20 minuti diventano più di tre settimane, quelli che di solito trascorriamo con la protezione e l'intensità dei raggi è la stessa nell'arco della giornata anche in inverno. Quindi: anti-ossidanti e crema giorno con filtro e un fondotinta compatto con protezione».

**Il doposole** «Un alleato importante è il doposole — suggerisce Rigoni —, ha un effetto lenitivo e ha proprietà indispensabili: reidrata e nutre. Meglio se contiene acque termali, aloe, acido betaglicerretico, calendula, camomilla, acido ialuronico. Il siero è utile per viso, contorno occhi, contorno labbra. In crema o gel ideale per il corpo. E se unito a una noce di autoabbronzante aiuta a far durare più a lungo l'abbronzatura».

**Cosa non fare** Maria Gabriella di Russo, medico estetico a Milano e Formia, avverte: «Prima di esporsi al

sole bisogna evitare i trattamenti di peeling medio profondi, laser e piccoli interventi, come per esempio quelli per le macchie, la couperose, l'acne, le cicatrici. Il sole è nemico delle cicatrici, delle medicazioni e della pelle ipersensibilizzata. Prima di poter esporre al sole le zone trattate con peeling o laser devono passare due mesi».

**Giancarla Ghisi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Abbronzatissime

Vecchi alibi  
e nuovi studi

Dai cocktail di integratori ai nuovi prodotti personalizzati  
Da usare anche fuori dalla spiaggia: l'esposizione è la stessa

**ESTREMAMENTE SENSIBILE AL SOLE**  
Per chi ha la pelle molto chiara e i capelli rossi o biondi, non si abbronzano mai e si scotta facilmente

**SENSIBILE AL SOLE**  
Per chi ha la pelle chiara e i capelli biondi, si abbronzano poco e si scotta facilmente

Environment	Sensitivity Level	Exposure Level	Protection Level	SPF Recommendation
ALTA MONTAGNA TROPICI	Extremely Sensitive	ESPOSIZIONE ESTREMA	PROTEZIONE MOLTO ALTA	50+SPF
SPIAGGIA E ATTIVITÀ ESTERNE PROLUNGATE	Sensitive	ESPOSIZIONE IMPORTANTE	PROTEZIONE MOLTO ALTA	50+SPF
VITA ALL'ARIA APERTA	Sensitive	ESPOSIZIONE MODERATA	PROTEZIONE ALTA	50/30+SPF
	Extremely Sensitive	ESPOSIZIONE ESTREMA	PROTEZIONE MOLTO ALTA	50+SPF
	Sensitive	ESPOSIZIONE IMPORTANTE	PROTEZIONE ALTA	50/30+SPF
	Sensitive	ESPOSIZIONE MODERATA	PROTEZIONE MEDIA	20+SPF

**POCO SENSIBILE AL SOLE**

Per chi ha la pelle scura e i capelli castani, si scotta raramente e si abbronzava bene

**RESISTENTE AL SOLE**

Per chi ha la pelle bruno olivastro e i capelli neri, si scotta raramente e si abbronzava sempre bene

**ESPOSIZIONE ESTREMA**  
PROTEZIONE MOLTO ALTA  
**50/30+SPF**

**ESPOSIZIONE IMPORTANTE**  
PROTEZIONE MEDIA  
**20+SPF**

**ESPOSIZIONE MODERATA**  
PROTEZIONE BASSA  
**10+SPF**

**ESPOSIZIONE ESTREMA**  
PROTEZIONE MEDIA  
**20+SPF**

**ESPOSIZIONE IMPORTANTE**  
PROTEZIONE BASSA  
**10+SPF**

**ESPOSIZIONE MODERATA**  
PROTEZIONE BASSA  
**10+SPF**

www.ecostampa.it



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256