

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie

[↓ SCOPRI I TREND](#)

## SKIN CARE

# Pelle: pronta per il sole?



Foto courtesy Garnier

— *Scrub leviganti, idratazione in&out, cibi ricchi di vitamina A, integratori che agiscono come scudo rinforzante per la pelle. Sono solo alcuni dei consigli per mettere a punto una strategia preventiva di difesa dai raggi solari, da iniziare subito per non trovarsi impreparate in spiaggia e*

38



INVECECONCITA

—  
Se un figlio per la madre è un pericolo

## sotto il sole

DI MARIA MACCARI  
14 Giugno 2018

corpo trattamenti viso  
trattamenti corpo



anguria è l'alimento scelto dalle coreane per salvaguardare la pelle in estate. Tanto da essere definito da Sarah Lee, co-fondatrice del sito beauty e-commerce *Glow Recipe*, "Korea's favorite fruit," perché

ricco di antiossidanti e in particolare licopene, ottima arma contro i radicali liberi. Per la nutrizionista Annamaria Acquaviva, invece, uno smoothie a base di carote, melone, pesche, fragole, prugne e yogurt è il mix ideale, perfetto se trasformato in smoothie, per rinforzare la pelle prima dell'esposizione al sole, perché ottima fonte di rame, quercitina e acido alleagico, ottimi antiossidanti. Pare che il benessere della pelle, dunque, possa stare anche in un bicchiere. Ma non solo: questo è il momento ideale per mettere a punto un piano di preparazione della pelle al sole, con una strategia da attuare su più fronti, cominciando da un delicato scrub della pelle, di viso e corpo.

**SCRUB**

Primo passaggio per una pelle luminosa e più ricettiva, oltre che più protetta sotto i raggi del sole. Esfoliare la pelle significa ridarle morbidezza e splendore, rinnovando il

**DAL MAGAZINE**

—  
**In Italia sono le donne a vedere le stelle**

**QUESTA SETTIMANA IN EDICOLA**

colorito e affinandone la grana. Si dovrebbe procedere almeno due volte a settimana, soprattutto in estate. La pelle liberata dalle impurità, infatti, è più ricettiva e rende il colorito e l'abbronzatura più omogenei. Anche se si fatica a crederlo poiché la sensazione è che l'abrasione "cancelli" il colorito. In realtà l'abbronzatura non riguarda solo lo strato superficiale della pelle ma parte dagli strati più profondi: dunque eliminare le cellule morte di superficie fa risaltare il colorito.

## Il beauty case che prepara la pelle al sole

Foto courtesy Lancaster



1 di 26

### IDRATARE

«Se hai in programma di passare molto tempo in spiaggia, è più che mai importante preparare la pelle nei giorni che precedono la partenza. Una pelle adeguatamente idratata è meno soggetta alle scottature, e screpolature. La ragione?

Più la pelle riesce a mantenere il suo livello di idratazione, meglio riesce a espletare la sua funzione di barriera. Senza un'idratazione ottimale, l'elasticità della pelle e la funzione barriera iniziano a indebolirsi», spiegano dai Laboratori Vichy.



### IDRATAZIONE IN & OUT

Il principale accorgimento è quello di idratare abbondantemente la pelle, in superficie con creme o altri prodotti protettivi e, dall'interno, bevendo da 1,5 a 2 litri di acqua. Afferma la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa: «Tanto più se ci esponiamo per la prima volta al sole è importante idratare la pelle con creme lenitive e decongestionanti che abbiano anche un'azione ricostituente. Ma è molto importante anche l'idratazione interna che avviene principalmente attraverso l'acqua. I sali minerali, infatti, sono idratanti, antiossidanti e aiutano a livello di metabolismo l'energia cellulare. Sodio, magnesio e potassio sono tra le fonti principali di energia per la pelle ma anche per tutto il nostro corpo. Reintegrarli è fondamentale tanto più se pensiamo che, già in condizioni normali, perdiamo 600 cc di acqua ogni giorno».

### ACIDO IALURONICO

«L'acido ialuronico si è rivelato benefico in forma dermocosmetica – sostiene la dott.ssa Chiara Sormani, Direttore di HCS High Cosmetic Solution -. Infatti esercita una significativa azione umettante sull'epidermide,

contrastandone la disidratazione e creando un ambiente favorevole alla riattivazione della sua funzionalità. Gli studi confermano che l'acido ialuronico, grazie alla sua capacità di legare le molecole di acqua, svolge una forte azione idratante nei tessuti ed è quindi in grado di riattivare la funzionalità cellulare stimolando la produzione di nuovo collagene, aiutando anche a meglio connettere gli strati del derma tra di loro. Le texture che contengono questo ingrediente permettono alla pelle di trattenere più acqua rispetto a quelle che contengono olii – comunque molto emollienti ma non idratanti».

### ALIMENTAZIONE

Una buona alimentazione aiuta a difendere la pelle dagli effetti nocivi del sole, soprattutto quella basata sul consumo di cibi ricchi in vitamina A che favorisce la produzione di melanina nell'epidermide e stimola la rigenerazione cellulare. Perché un colorito sano e radioso dipende molto anche da quello che mangiamo e frutta e verdura, in tal senso, rivestono un ruolo di primo piano. Carote e albicocche, meloni e ciliegie sono solo alcuni dei cibi che entrano nella speciale

classifica degli abbronzanti naturali in grado di "catturare" i raggi del sole e garantire una tintarella che "arriva da dentro", oltre a soddisfare molteplici altre esigenze: nutrono, dissetano, reintegrano i sali minerali persi con la traspirazione, riforniscono di vitamine la pelle e di fibre l'intestino, ma soprattutto si oppongono all'azione dei radicali liberi prodotti nell'organismo dall'esposizione al sole, nel modo più naturale e appetitoso possibile.

### L'IMPORTANZA DEL BETACAROTENE

Non sviluppa l'abbronzatura, come erroneamente si pensa, ma è un utile alleato della stessa: «Il segreto per un'abbronzatura perfetta è una dieta ricca di pesche, pomodori, carote, albicocche, meloni e limoni che favoriscono proprio la produzione di betacarotene, che alza



Come preparare la pelle al sole (e far durare di più l'abbronzatura)

LEGGI →

le difese della pelle sotto il sole. Sì anche all'ananas: contiene bromelina, con proprietà antinfiammatorie e utile in caso di eritemi solari o scottature», spiega il prof. Antonino Di Pietro dal sito Isplad (International Society of Plastic-Regenerative and Oncologic Dermatology, di cui è Presidente.

## Con i solari SPF 50 e 50+ mi abbronzano?



1 di 15

### LO SMOOTHIE IDEALE

«La frutta di stagione con colore rosso, giallo, arancio - come carote, pesche, melone - è ricca di carotenoidi, utili per preparare la pelle al sole, precursori della vitamina A. Per favorire l'assimilazione di questa vitamina liposolubile che apporta benefici all'epidermide e favorisce l'abbronzatura, è bene abbinarla a un componente lipidico, come lo yogurt», spiega la nutrizionista Annamaria Acquaviva.