

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

d.repubblica.it

SALUTE SENO • RICETTE ENG

# D BEAUTY

HOME | ATTUALITÀ | MODA | **BEAUTY** | LIFESTYLE | CUCINA | BLOG | ESPERTI | VIDEO | FOTO | 20 ANNI D |

D • BEAUTY • **SOLARI: GLI ERRORI DA EVITARE**

ABBRONZATURA SICURA

## Solari: gli errori da evitare

Anche se si seguono le regole della corretta esposizione alla lettera, capita sempre di scottarsi una parte di corpo o viso alla quale non si era prestata la giusta attenzione. Vuol dire che qualcosa è sfuggito e si è compiuto almeno un errore. Basta sapere quale, ricordarsene e utilizzare dei prodotti ad hoc **GUARDA I SOLARI PER LE ZONE PIÙ DELICATE**

DI MARIA MACCARI



Vi è mai capitato di ritrovarvi con i piedi, l'incavo delle ascelle, le ginocchia o la punta delle orecchie scottate dal sole e di chiedervi perché, dato che avete scrupolosamente seguito tutte le buone norme di una corretta esposizione solare, a cominciare dall'utilizzo di un ottimo prodotto e, magari, con un indice di protezione elevatissimo? La spiegazione è una soltanto: non l'avete steso nel modo corretto su ogni centimetro di viso e corpo e rinnovato l'applicazione regolarmente.

g+

**Facebook**

**D - la Repubblica**  
436565 "Mi piace"

Mi piace questa Pagina Iscriviti

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

**20 ANNI D**

**STAGE** **SCRIVI**

**DONNAD** **CONCORSO**

**LA FRETTA, CATTIVA CONSIGLIERA**

Il problema è più comune di quanto si pensi, e riguarda tra il 30 e il 50 per cento degli italiani, stando ai risultati di un'indagine condotta dal portale In a Bottle (www.inabottle.it) su un campione di circa 1.000 italiani e 30 esperti tra dermatologi, geriatri e pediatri per capire quali sono i rischi derivanti dalla prima esposizione al sole e i rimedi per prevenirli. Bene, è risultato innanzitutto che ben il 62 per cento degli italiani, in questo momento, si vedono "pallidini": questo li porta a voler raggiungere un colorito bronzeo in tempi ristretti e a compiere, inevitabilmente, errori anche banali, perché la fretta è sempre cattiva consigliera. Fretta che conduce al primo errore, in cima alla lista: utilizzare una crema abbronzante al posto di una protettiva, scelta compiuta da ben il 52 per cento del campione esaminato, nella convinzione che "più tempo trascorro sotto il sole prima mi abbronzano". Esfoliazione della pelle (34 per cento), prurito (22 per cento) e colpi di calore (18 per cento) sono le conseguenze immediate delle scottature solari, oltre all'invecchiamento cutaneo che interessa il 9 per cento del campione e a cui, secondo gli esperti, va incontro ben un italiano su 3, ovvero il 34 per cento.

**LE ZONE PIÙ A RISCHIO**

Quali sono le parti del corpo più a rischio? Gli esperti avvertono: viso (57 per cento), spalle (37 per cento), soprattutto scapole, nuca e dorsali superiori. Zona fragile per eccellenza e sottoposta a notevole stress ossidativo anche il décolleté, che riguarda soprattutto le donne, per il 29 per cento, e la parte superiore dell'addome per gli uomini; infine le gambe (11 per cento), in particolare l'interno coscia, il dorso dei piedi e, aggiungiamo noi, delle mani e le ginocchia. Oltre a punta delle orecchie, cuoio capelluto se portate la riga e incavo delle ascelle. Archiviata la fretta, cosa altro conduce a scottature ed eritemi nelle suddette zone? Errori spesso banali, come stendere il solare con trascuratezza, lasciando scoperti alcuni centimetri di pelle, ad esempio la parte coperta dai lacci del costume, una vera trappola! Oppure applicare la protezione una volta sola e poi dimenticarsi di riapplicarla per tutto il giorno, soprattutto se non ci si è bagnati. O pensare che se ci sono nuvole in cielo allora si possa farne a meno. O utilizzarne una dell'anno prima (male non fa, ma l'efficacia è ridotta e quasi annullata).

**GUARDA I SOLARI PER LE ZONE PIÙ DELICATE****GLI ERRORI PIÙ COMUNI DA EVITARE**

Come ovviare? Prestando più attenzione e pensando che gli errori di oggi si pagheranno con tanto di interessi in futuro (pelle che perde tonicità, rughe e macchie sono sempre in agguato!). Ecco dunque un breve decalogo di come comportarsi quando si ha a che fare con una protezione solare:

1. Stendetela possibilmente quando non indossate abiti, eviterete lo slalom tra lacci e laccetti e zone che anche se rimarranno coperte comunque verranno colpite dai raggi solari, proprio quelle più facili a scottarsi perché più delicate.
2. Non dimenticate zone solitamente trascurate: ascelle, dorso di mani e piedi, lobi e punta delle orecchie.
3. Attenti alle ginocchia, soprattutto se trascorrete molto tempo distesi o seduti. Se ci fate caso, si abbronzano più del resto delle gambe, questo perché il sole le colpisce prima. Proteggetele dunque con una protezione più elevata. Stesso discorso per la parte posteriore, soprattutto se state molto in piedi.
4. Mai dimenticare la testa: utilizzate un prodotto solare specifico per capelli che proteggerà anche la riga sulla testa, se la portate. Meglio ancora sarebbe indossare un cappello o un foulard.
5. Attenzione alle zone più fragili del viso, come le palpebre e il contorno di occhi e labbra. Esistono degli stick specifici per zone fragili dotati di filtri e con ingredienti particolarmente emollienti e idratanti come il burro di karité. Passatele anche sul dorso delle mani che, se potete, non lavate subito dopo aver passato il solare.
6. Occhio ai tatuaggi. Se li avete, proteggeteli adeguatamente con prodotti specifici che lascino inalterato il colore evitando che sbiadisca e anzi, ravvivandolo.
7. Ricordatevi di applicare il solare ogni 3 ore, che facciate o meno il bagno, anche se siete stati sotto l'ombrellone a dormire. A tal proposito, molte aziende, tra le quali Vichy, Shiseido e Biotherm, hanno messo a punto formule in grado di riattivarsi a contatto con l'acqua e il sudore. Il che vi concede un lasso di tempo maggiore tra una stesura e l'altra, ma non il dimenticarsene.
8. Infine, non fatevi ingannare dal tempo nuvoloso: i raggi passano attraverso le nuvole e colpiscono più violentemente quando meno ce lo aspettiamo e quando pensiamo di essere più al sicuro, anche sotto l'ombrellone.

**I CONSIGLI DELL'ESPERTO**

Cosa consiglia, invece, l'esperto per affrontare il sole in tutta sicurezza? Il principale accorgimento è

**Le case di D****COME COSTRUIRE UNA CUCINA NEL CORRIDOIO DI CASA**

Idee al servizio di particolari aree della casa per creare cucine complete di ogni comfort anche in spazi piccoli e inusuali

**D consiglia le mamme**

ARMADIOVERDE.IT

**VESTI I TUOI BAMBINI RISPARIANDO. D.IT TI REGALA 20 STELLINE!**

d.repubblica.it insieme ad Armadio Verde ti regala un credito da utilizzare per i tuoi acquisti di primavera.

ISCRIVITI ADESSO



Iscriviti alla Newsletter di D per essere sempre un passo avanti su moda e tendenze

ISCRIVITI »

**Fotogalleria**

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».

ARGOMENTI **ABBONZATURA** • **SOLARI 2016** • **SOLARI** • **CONTORNO LABBRA** • **CONTORNO OCCHI**

(15 LUGLIO 2016)

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI QUESTO ARTICOLO

*Lascia un commento*



### LA BELLEZZA DELLA STRADA IN MOSTRA

Negli anni 60 e 70 l'americano Garry Winogrand ritrasse ossessivamente lo scorrere della vita a New York, e per questo è da molti indicato come uno dei padri spirituali della street photography. Il Man Museum di Nuoro dedica al suo lavoro una mostra

### Oroscopo



**Ariete**



**Toro**



**Gemelli**



**Cancro**



**Leone**



**Vergine**



**Bilancia**



**Scorpione**



**Sagittario**



**Capricorno**



**Acquario**



**Pesci**

**Classifica del giorno**

**Ascendente**

**Sesso stellare**

**Seduzione**

**Tarocchi**

**Il libro dei consigli**

**Biscotti della fortuna**

**Affinità di coppia**

### La ricetta di oggi



DALLA CUCINA DI D