

COME PREPARARE LA PELLE PER IL SOLE

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 sotto il sole

VEDI ANCHE: IL BEAUTY CASE PER PREPARARE LA PELLE AL SOLE | SOLARI: LE NOVITÀ 2017

di Maria Maccari

L'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 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.

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 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.

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.

CAMBIARE LA CREMA VISO?

«In estate cambiano le caratteristiche della pelle che è più idratata spontaneamente poiché aumenta la perspiratio insensibilis, una sorta di evaporazione che abbiamo in tutto il corpo, quindi più acqua arriva in superficie - spiega la dermatologa dott.ssa Maria Rosa Gaviglio - . In estate la pelle si disidrata meno e può dunque essere trattata con idratanti sicuramente più leggeri, più fluidi e talvolta anche solo con il siero, da applicare mattina e sera. Di contro, la pelle in estate produce più radicali liberi, perché più fotosposta rispetto all'inverno, quindi più sostanze ossidative che si accumulano nelle cellule e anche più probabilità di irritazione da fattori estrinseci. Quindi sì, la pelle in estate ha, mista, grassa o secca non importa, esigenze diverse e di solito si tende a scegliere un prodotto più leggero, più fluido, in texture gelificata perché si asciuga subito e non dà la sensazione di accentuare la sudorazione, magari associandolo a crema con molta vitamina E».

QUALI INGREDIENTI SCEGLIERE IN ESTATE?

«Sicuramente quelli con acido ialuronico, vitamina E e C, principi aminoacidici per sintetizzare gli zuccheri che si trovano nelle cellule, floretina, acido ferulico, tutte sostanze dall'azione anti-ossidante importante che preservano dal fotodanneggiamento e dall'accumulo di radicali liberi intracellulari», spiega ancora la dott.ssa Gaviglio.

ACNE E SOLE

Quanto vanno d'accordo, in realtà? Il sole in apparenza asciuga la pelle, ma d'altra parte la rende più spessa, impedendo al sebo di uscire e causando l'effetto rebound, ovvero un accentuarsi dell'acne nel periodo post vacanza. Conseguentemente, chi ha problemi di pelle grassa e a tendenza acneica, dopo un miglioramento iniziale, si ritrova nella condizione di partenza. Ci sono poi alcuni raggi solari, gli UVA, che hanno un effetto antinfiammatorio, mentre ce ne sono altri, gli UVB, che favoriscono le infiammazioni e quindi "accendono" i brufoli. L'ideale sarebbe usare sempre prodotti solari specifici, non comedogenici, per la pelle acneica, con un adeguato sistema filtrante, ovvero che blocchino i raggi nocivi permettendo un colorito gradevole e uniforme (non nascondiamoci, l'abbronzatura aiuta a camuffare le lesioni acneiche!), ma senza provocare macchie né scottature.

INTEGRATORI SOLARI

Almeno un mese prima dell'esposizione al sole assumere degli integratori solari, prodotti che agiscono su due fronti: da un lato, apportano all'organismo un surplus di sostanze antiossidanti indispensabili per rinforzare dall'interno le difese della pelle nei confronti dei radicali liberi, dall'altro, stimolano la formazione della melanina per un'abbronzatura più rapida, intensa e duratura.

Argomenti

- sole ·
- pelle ·
- pelle viso ·
- pelle abbronzata ·
- pelle luminosa ·
- corpo ·
- protezione solare