

# Mantieni *i benefici* dell'estate

“Effetto vacanza” anche al rientro a casa?  
Bastano poche attenzioni in più da dedicare  
alla **cura del corpo e dei capelli**

– Servizio di ANGELA BISCEGLIA,  
vetrina prodotti di TERRY CATTURINI-



CORBIS

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La pelle setosa, il colorito dorato, i capelli un po' schiariti dal sole, le gambe più leggere e sgonfie: non c'è che dire, gli effetti della vacanza si vedono eccome! Così tanto che vorresti ti rimanessero "addosso" il più a lungo possibile. Come fare? Ecco tutti i suggerimenti per mantenere il più a lungo possibile i benefici dell'estate.

## Colorito dorato e uniforme

Inutile che cerchiamo di mantenerla "attaccata": se non ci esponiamo al sole, col passare dei giorni l'abbronzatura è destinata inevitabilmente a sparire con il fisiologico ricambio cutaneo. "Se in media per un rinnovamento completo dell'epidermide occorrono dai 28 giorni di una pelle giovane ai 40 di una pelle più matura, già dopo 4-7 giorni le cellule superficiali che contengono la melanina cominciano a desquamarsi e a staccarsi", spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano. "Se però in alcune zone vanno via da sé, in altre restano ben aderenti alla superficie cutanea, rendendo il colorito opaco e disomogeneo. Per eliminare in modo uniforme quelle che ormai sono cellule morte, il cosmetico migliore è l'esfoliante che, grazie all'azione meccanica dei microgranuli in esso contenuti, rimuove lo strato di pelle 'invecchiato' e stimola il rinnovamento epidermico".

■ **Lo scrub va fatto sia durante la vacanza, per favorire la formazione di una tintarella omogenea, sia al ritorno a casa**, per avere un colorito sempre compatto e luminoso. La frequenza ideale? Una volta alla settimana, sia sul viso sia sul corpo: solo sulle zone più ispessite, come gomiti o ginocchia, si può applicare l'esfoliante due volte la settimana. E per la pulizia quotidiana del corpo quale cosmetico conviene usare in estate? "Ci sono detergenti specifici doposole, solo per il corpo o per viso/corpo che, oltre a detergere con maggiore delicatezza, sono arricchiti da ingredienti, come carotenoidi, mallo di noce, oli vegetali, estratti di avena Rehalba, che preservano l'abbronzatura più a lungo ed evitano la desquamazione precoce", consiglia la dermatologa. "Per il corpo, un'ottima soluzione sono anche gli oli da bagno: non fanno schiuma, ma asportano in modo ugualmente efficace cellule morte e sporco. In più, proteggono dall'effetto inaridente del calcare dell'acqua e lasciano la pelle morbidissima".



Da sinistra. Burro di karité, olio di crusca e di riso idratano e regalano morbidezza a viso e corpo: Tan Fissatore d'Abbronzatura di Innoxia (€ 28). TotalBody Shampoo di Sun Control Screen (€ 14,20) deterge con delicatezza e rinfresca l'epidermide e i capelli. Nutre, rigenera e aiuta la pelle a conservare la sua tonicità: Huile Sublime Bois d'Orange di Roger & Gallet (€ 13)

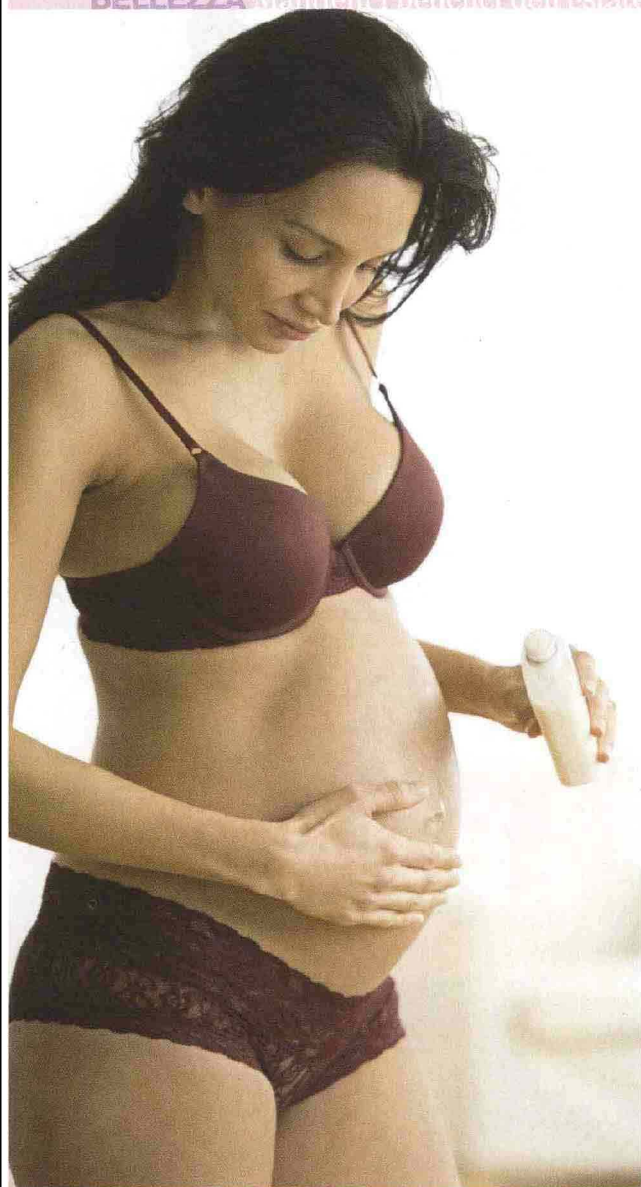


Da sinistra. Per mantenere il colore conquistato dalla pelle c'è la crema idratante Summer Glow di Dove (€ 5,99). Sali Marini e preziosa polvere di madreperla d'ostrica sono associati a un gel rimodellante nello scrub esfoliante SilhouEssence di Korff (€ 36). Lo Spray Senza Risciacquo Keralook di Erilia (€ 16,50) rende lo stelo resistente, flessibile e ostacola l'invecchiamento del capello rivitalizzando i tessuti

## Pelle luminosa e vellutata

La crema solare applicata più volte al giorno, il doposole subito dopo la doccia e magari anche la crema idratante prima di andare a dormire: durante le vacanze la pelle viene coccolata a dovere. E si sente, perché al tatto è molto più morbida e levigata. "Una volta preso il ritmo, meglio non perdere l'abitudine!", raccomanda la dermatologa. "Una volta rientrata a casa, al mattino si può sostituire la crema protettiva con un fluido idratante ed elasticizzante, alla sera con un prodotto più nutriente. Se con il caldo la crema dà una sensazione di unto e si preferisce qualcosa di leggero, subito dopo la doccia, sulla pelle ancora umida, si può massaggiare un olio per il corpo: si assorbe in un attimo, permette

BELLEZZA Mantieni i benefici dell'estate



GETTY IMAGES



**Idrata e dona confort assoluto: è il doposole Bronzage Prolongé Crème Réparatrice Corps di Lierac (€ 25). Regala un colorito naturale e luminoso senza macchie, lasciando l'epidermide idratata e setosa: Fluido Autoabbronzante Ultrarapido di IncaRose (€ 24)**

## Macchie? No, grazie!

Al mare o in città, se la pelle è esposta al sole deve sempre essere protetta da una crema con filtri UVA e UVB. "Quando la pelle è abbronzata, è facile cedere alla tentazione di uscire di casa senza protezione, convinte che non ci si possa scottare più", commenta **Magda Belmontesi**. "È una convinzione da sfatare: sia al mare sia in piscina o al parco, le scottature sono sempre in agguato, specie se ci si crogiola al sole; a parte le scottature, poi, il sole può favorire la comparsa di macchie, soprattutto in gravidanza, quando, sollecitate dagli ormoni, le cellule melanocitarie producono maggiori quantità di melanina soprattutto in alcune zone del viso, come gli zigomi, il naso, la fronte e intorno alle labbra: è il cosiddetto cloasma gravidico. In ultimo, non va dimenticato che il sole disidrata la pelle, che potrebbe desquamarsi e spellarsi più facilmente lasciando un colorito a chiazze, che non ha nulla a che fare col bel colorito dorato che vorremmo preservare". Morale: vacanza o no, quando si prevede di trascorrere del tempo al sole, è importante applicare sempre una crema protettiva, con filtri un po' più bassi sul corpo, ma sempre elevati sul viso.

## Tintarella sempre perfetta

Il modo migliore per restare abbronzata è ovviamente continuare ad esporsi al sole, quindi ben vengano tutte le occasioni per "catturare" la tintarella anche al termine delle vacanze: un weekend fuori porta, un pomeriggio nella piscina scoperta della città o, semplicemente, un po' di relax in giardino (sempre protetta da un filtro solare, naturalmente!).

In alternativa, un effetto simil-tintarella si può ottenere con la crema autoabbronzante: applicata prima di uscire di casa, stimola una pigmentazione superficiale che regala un colorito del tutto simile all'abbronzatura naturale. "Si può adoperare tranquillamente anche nei nove mesi, poiché l'assorbimento è solo superficiale, tuttavia per evitare una colorazione 'finta', non bisogna esagerare con le applicazioni", consiglia la dermatologa.

Una-due volte alla settimana sul corpo e un'applicazione

di rivestirsi subito dopo e lascia la pelle piacevolmente satinata. L'offerta in commercio è vasta, ma durante l'attesa conviene scegliere formulazioni vegetali, ad esempio con olio di jojoba, di mandorle dolci, di germe di grano e burro di karitè, tutti ingredienti ottimi per preservare idratazione ed elasticità e prevenire smagliature nelle zone più sottoposte a tensione".

Se invece l'obiettivo è far durare il più possibile la tintarella, si può scegliere un prolungatore o intensificatore dell'abbronzatura. "Si tratta di cosmetici che, oltre a principi attivi idratanti e lenitivi, contengono ingredienti che aiutano a fissare l'abbronzatura, come betacarotene e tirosina, un aminoacido che stimola la formazione di melanina", spiega ancora la dermatologa. "Sono generalmente indicati sia per il viso sia per il corpo, ma attenzione, non proteggono dal sole!"



Fresco benessere da tenere a portata di mano: **Venoruton Gambe Spray Cosmetico** (€ 9,90). Problemi di disidratazione? **Intensif Hyaluronic Masque di Institut Esthederm** (€ 50) ridensifica gli strati cellulari irrorandoli d'acqua. Va lasciata in posa per 15 minuti

a giorni alterni sul viso (che viene lavato più spesso e quindi si schiarisce più facilmente) sono più che sufficienti per mantenere l'effetto abbronzatura. Per ottenere una pigmentazione uniforme, è buona abitudine esfoliare la pelle con regolarità, altrimenti il prodotto potrebbe fissarsi in modo diverso a seconda delle zone e lasciare un colorito a chiazze.

## Chioma sana e lucente

Anche se durante l'attesa i capelli sono naturalmente più nutriti e "sani", grazie all'azione favorevole degli ormoni della gravidanza, tuttavia il sole e il mare sfilano il fusto, che a fine vacanza può facilmente apparire un po' stopposo. Per mantenerlo in forma, se si è ancora in vacanza è opportuno continuare ad applicare un prodotto solare specifico per capelli, in olio, gel o spray, meglio se water resistant, così da proteggere la capigliatura anche durante il bagno in mare o in piscina.

Ma anche al ritorno a casa, dopo lo shampo conviene stendere su tutta la lunghezza uno spray rinforzante senza risciacquo: arricchito da vitamina E, aminoacidi, cisteina, semi di lino, richiude le squame del capello, idrata e dona luminosità, con un effetto balsamo. Di solito nella formula di questi cosmetici sono presenti anche filtri solari, quindi sono perfetti da vaporizzare anche se si ha in programma una giornata all'aperto.

## Gambe snelle e leggere

Generalmente in vacanza si conduce una vita meno sedentaria rispetto alla città: al bando bus e automobili, si scende in spiaggia a piedi, si fanno lunghe passeggiate sul bagnasciuga, si nuota in mare o in piscina. Gli effetti? Caviglie meno gonfie e appesantite, gambe più toniche, minore ritenzione idrica, perché il movimento riattiva la circolazione sia sanguigna sia linfatica. Se si è ancora al mare, non resta che continuare così, approfittando fino all'ultimo giorno di questi veri e propri trattamenti di bellezza e di benessere per le gambe.

Se la vacanza è terminata, conviene approfittare delle belle giornate per spostarsi a piedi, scegliendo se possibile percorsi che attraversano viali alberati o parchi pubblici; ottimo anche frequentare la piscina, per nuotare o praticare acqua gym: col caldo delle città sarà ancor più piacevole avere l'occasione di rinfrescarsi in acqua e dar sollievo alle gambe.

Alla sera, invece, ci si può regalare un pediluvio con acqua fresca e sale, che sgonfia naturalmente i piedi e allevia il senso di pesantezza che il caldo (e il peso del pancione!) può accentuare.

Dopo l'ammollo, ci si può mettere con le gambe nella vasca e fare docciature fredde dalle caviglie fino alle cosce per stimolare il ritorno venoso.

Se in spiaggia si aveva l'abitudine di camminare a piedi scalzi, il massaggio esercitato dalla sabbia avrà creato sicuramente dei benefici. A casa sarà difficile ricreare questa situazione, ma un buon "surrogato" è far rotolare una pallina da tennis o, ancor meglio, una bottiglia di plastica sotto la pianta del piede, in modo da esercitare un massaggio sui vari punti del piede e stimolare l'azione della pompa plantare, che riporta il sangue verso l'alto. ●

Consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano.

## REGALATI un trattamento in SPA!

Sei ancora al mare? Guardati intorno: negli stabilimenti balneari più grandi e attrezzati o nei villaggi turistici non è difficile trovare una mini-SPA, che offre trattamenti ad hoc per il periodo estivo. Se la vacanza è agli sgoccioli, val la pena di approfittarne, per regalarsi qualche trattamento che, al rientro in città, ben difficilmente si avrà il tempo di concedersi. Un massaggio rilassante alle gambe, che favorisce il drenaggio dei liquidi e allevia i gonfiori, una pulizia del viso completa, che elimina le cellule morte in modo più accurato di quanto si riesce a fare con i trattamenti casalinghi, una ceretta a freddo, che consente di non pensare alla depilazione per un po'...

Si può fare anche una pedicure: tra sabbia, salsedine e scarpe aperte, i piedi vengono un po' bistrattati ed è facile che sui talloni e agli angoli delle dita si siano formati duri e callosità o che le unghie siano tutte sfaldate. Ok anche a una manicure, per ammorbidire le mani, regolare il taglio e rimuovere pellicine e cuticole. Così davvero al rientro a casa sarai più bella e in forma che mai!