

TOP Beauty

WEEKEND al sole

Bando agli estremismi. I raggi solari non sono da demonizzare, ma da prendere a piccole dosi, in modo personalizzato e graduale. Perché abbronzate siamo tutte più belle. E di buonissimo umore

Finalmente al sole! Dopo un anno di vita al chiuso, al freddo e alla pioggia c'è voglia di scaldarsi ai primi raggi solari, anche per poche ore. Anche perché il sole, a prescindere dagli allarmismi e dalle esagerazioni, fa bene all'organismo. «Sintetizza la vitamina D che fissa il calcio nelle ossa ed è preventiva per l'osteoporosi e il rachitismo, ha effetto cicatrizzante e antimicrobico, stimola il ricambio cellulare e, non ultimo, vanta un'azione anti-depressiva», dice **Magda Belmontesi**, dermatologa a Vigevano (Pavia) e Milano. «Ma, per godere questi benefici, devi limitare i tempi di esposizione, dato che i raggi solari, insieme al vento e alla salsedine, disidratano la pelle e favoriscono l'invecchiamento precoce e, negli anni, anche degenerazioni cellulari». Quando la pelle non è ancora abituata al sole occorre utilizzare protezioni molto elevate, intorno al 50 e al 50+. «I filtri in questo caso dovrebbero essere un giusto mix di schermi anti-Uva e anti-Uvb: i primi sono responsabili dell'invecchiamento cutaneo, mentre gli altri provocano eritemi e scottature», dice Umberto Borellini, cosmetologo a Milano. «Oggi si utilizzano principalmente schermi in parte fisici (come il biossido di titanio e l'ossido di zinco, che svolgono una funzione-barriera), in parte chimici: cioè, rimangono in superficie, assorbono le radiazioni, ne trasformano la lunghezza d'onda in modo che, se penetrano nella pelle, non siano più dannosi». Anche perché la tecnologia li ha perfezionati: hanno texture più gradevoli e le impronte bianche impossibili da spalmare di una volta sono un vecchio ricordo. Non solo: oltre che difendere dal photoaging, questi filtri proteggono anche il Dna, che viene danneggiato dalle radiazioni solari. «O meglio, contengono sostanze che aumentano le capacità difensive verso i danni al Dna che il sole può indurre», continua il cosmetologo. Può essere utile assumere anche integratori a base di betacarotene: è un pigmento arancione che non stimola la melanina, ma crea uno scudo in più che è prezioso quando la pelle si espone al sole.

Istruzioni per l'uso

Perché la protezione sia davvero efficace devi fare attenzione anche alla quantità del prodotto che utilizzi. Da uno studio dell'Ispe (Institute of Skin and Product Evaluation) è emerso

QUALE FOTOTIPO?

Se hai la carnagione scura per natura, dopo i primi giorni puoi abbassare la guardia e scendere intorno agli Spf 15-20. Altrimenti continua con il filtro Spf 30.

che spesso è insufficiente. Una crema da 150 grammi dovrebbe durare soltanto quattro volte, perché la dose consigliata per una protezione efficace, considerando una persona di corporatura standard, è di due milligrammi per centimetro quadrato, cioè trentasei grammi in tutto. Applica il solare circa mezz'ora prima dell'esposizione; i fattori protettivi impiegano circa 20 minuti a legarsi con le proteine epidermiche e a svolgere la loro azione. Stendi la crema prima di indossare il costume, così non trascuri alcune zone, come quelle vicino agli orli. Ripeti l'operazione ogni due ore, anche se stai all'ombra e sempre dopo il bagno in mare. Attenzione alla pelle bagnata: si ustiona più rapidamente perché le gocce concentrano i raggi solari e gli indumenti umidi proteggono di meno, come quelli di tessuto a trama larga che lasciano filtrare la luce. E difenditi allo stesso modo anche quando sei distesa al riparo dell'ombrellone, perché i raggi ultravioletti sono filtrati solo in minima parte. «La percentuale dipende sempre dal materiale con cui è realizzato l'ombrellone: la paglia, per fare un esempio, è stato accertato che ha un scarso potere schermante», dice Magda Belmontesi. «Conta anche il terreno: se è bianco, come la sabbia o la neve, riflette molto, se è colorato o scuro, per esempio una spiaggia di origine lavica quasi nera o un prato verde, riflette circa il 2-3 per cento dei raggi.

Alla sera

Dopo una giornata al mare la parola d'ordine è idratazione. «Anche se non è arrossata, la pelle ha bisogno di sollievo con un'emulsione o un latte dalle caratteristiche emollienti o restitutive», precisa la dermatologa. Quando l'epidermide è delicata occorrono prodotti dalla consistenza nutriente, ricchi di olio di jojoba e burro di karité. «Sono molecole idratanti che svolgono un effetto filmogeno sulla cute», dice Umberto Borellini. «Per potenziare l'azione anti-età li puoi abbinare a creme a base di acido ialuronico che ristrutturano in profondità, oppure di sostanze che attenuano i danni causati dalle radiazioni, come l'estratto di melograno, della vite rossa e la vitamina E». Poiché hanno una texture corposa, sono quasi sempre formulati in crema. «Si massaggiano bene su tutto il corpo e si assorbono in pochi minuti, senza lasciare traccia», precisa il cosmetologo. Per rinforzare la pelle presta attenzione anche all'alimentazione: consuma cibi di colore rosso-arancio, ricchi di vitamine e flavonoidi, che sono antiossidanti e proteggono i vasi sanguigni. Integra la tua routine cosmetica con specialità elasticizzanti (a base di mirtillo, calendula, aloe, tutte sostanze dalla funzione vasoprotettrice).



1. Un olio secco che stimola la produzione della melanina e la corretta distribuzione dei cheratinociti, aumentando la protezione (Photoderm Bronz Spf 50 Brume Invisible di Bioderma, 22,90 €).
2. Crema viso e stick labbra in un solo prodotto con protezione UVR Multitermal, filtri sinergici e antiossidanti (Solei Duo Alta Efficacia Viso e Labbra Spf 50+ di Boots Laboratories, 18,05 €).
3. Con estratti naturali e vitamina E, senza parabeni (Crema Solare Specifica per Tatuaggi di Tattoo Defender, da 19,90 €).
4. A base di acido ialuronico ed elementi nutritivi che contrastano il fotoinvecchiamento (Viscoderm Photoprotection Spf 50+ di Ibsa, 18 €).
5. Specifico per pelli grasse e acneiche, grazie alla presenza di liquirizia, dall'azione seboregolatrice (Hyséac Fluido Spf 50+ di Uriage, 19,10 €).
6. Lenitivo doposole che sfrutta una tecnologia speciale che rivitalizza e rinfresca la pelle (Idisole Doposole Crackle di Idi Farmaceutici, 16 €).
7. Una formula fondente che previene i danni dei radicali liberi (Defence Sun Crema Solare Ricca 50+ di Bionike, 18,50 €).
8. Per pelli già abbronzate, non contiene filtri solari e lascia la pelle morbida e vellutata (Sun Secret Crema Solare Superabbronzante Sublimatrice di Abbronzatura di Korff, 26 €).

di Francesca Marotta e Carla Tinagli