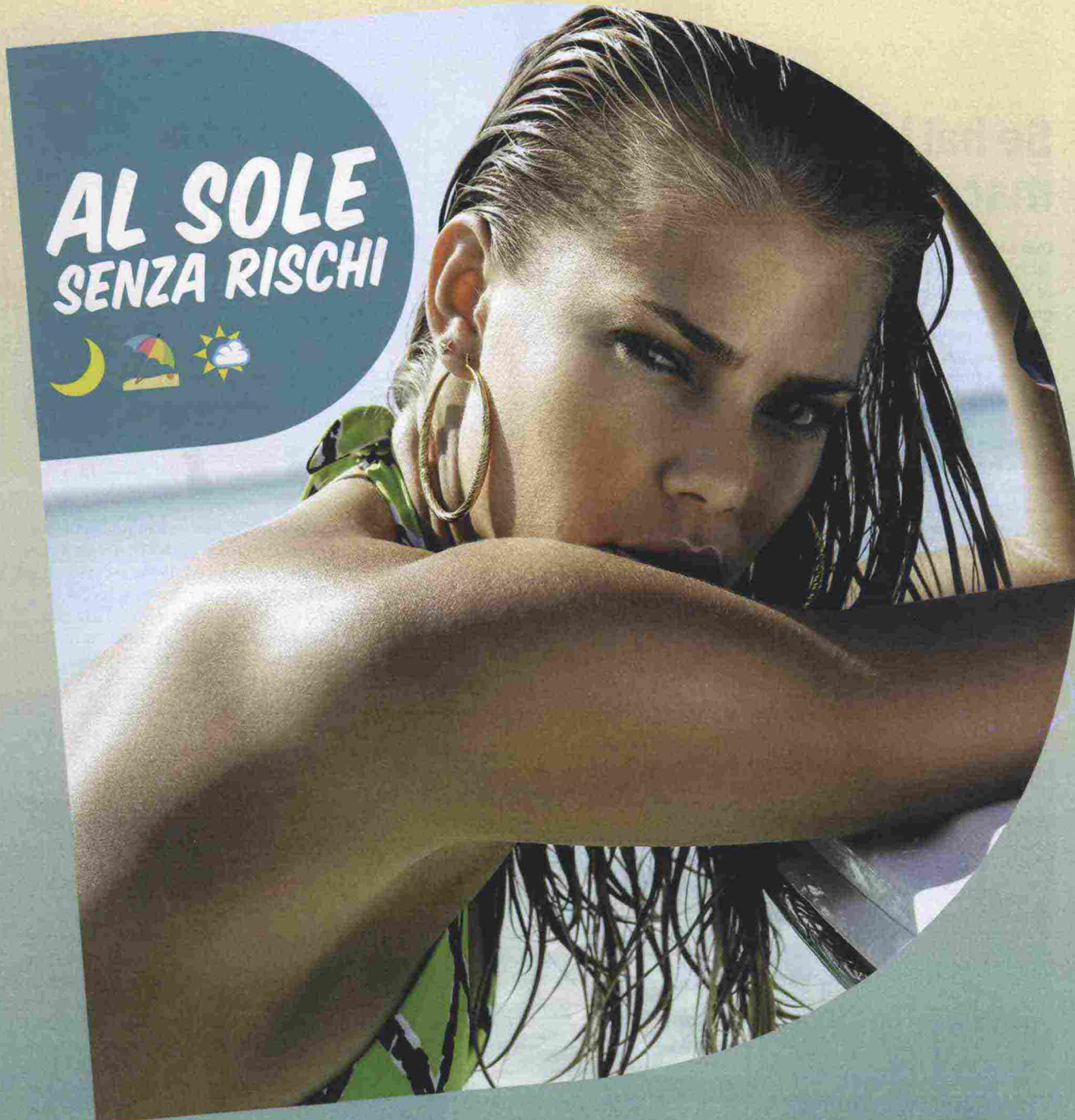


SPECIALE ABBRONZATURA . MODA E BELLEZZA



AL SOLE SENZA RISCHI



Scegliere il filtro giusto, scoprire i consigli degli esperti, seguire i trucchi più efficaci. Trovi tutto nella nostra guida definitiva alla tintarella perfetta

A cura di Michela Duraccio
e Alberta Pianon
testi di Michele Mereu

La sai l'ultima sulla tintarella? Dipende dai tuoi geni. C'è chi sta due ore al sole e torna a casa color cioccolato e chi mangia carote tutto l'anno ma non va mai oltre un tenue dorato. È perché ognuno di noi, si è scoperto, ha un "tetto" di abbronzatura, ossia un limite di concentrazione di melanina oltre il quale non si va. Sapere che tipo di

pelle hai è importante, ti aiuta a non abbassare la guardia quando scegli la protezione solare. Così se anche sei castana con gli occhi scuri ma nel tuo albero genealogico gli avi sono biondi nordici, sarà difficile che tu possa sfoggiare un colorito alla Gisele Bündchen. Bene, a questo punto, sei pronta! Segui la nostra guida e non commetterai errori.

Se hai le macchie

Due notizie. Una cattiva, una buona. Partiamo dalla prima. «In estate le macchie possono solo peggiorare, perché il sole rende più evidenti quelle vecchie ma ne provoca anche di nuove» avvisa **Magda Belmontesi**, dermatologa. «La novità positiva è che i solari giusti aiutano tenere sotto controllo il problema. A patto che, oltre ad avere un fattore di protezione molto alto, racchiudano ingredienti che contrastino la formazione di accumuli di melanina (quelli che poi danno origine ai segni scuri). Le sostanze più efficaci sono l'acido cogico e la vitamina C che, insieme, svolgono un'azione schiarente in superficie, impedendo alla melanina di stratificarsi».



1. Crema solare Anti-macchia Sun Good 50 di **Solarium** (30 euro, in istituto) contrasta l'iperpigmentazione. 2. Il Fluido Colorato Spf 50+ con vitamina C di **Eau Thermale Avène** (22 euro, in farmacia) mimetizza le macchie. 3. Ha una texture invisibile **Melascreeen Uv Spf 50+** Crema Leggera di **Ducray** (19,90 euro, in farmacia) con vitamina E. 4. La Crema solare anti-macchia Spf 50+ di **Dermolab** (14,90 euro) idrata la pelle grazie all'acido ialuronico. 5. **Sunwards BB Cream Spf 50** di **Synchroline** (22,50 euro, in farmacia) unisce la protezione solare al colore di una BB cream, per dare un risultato uniforme.



1. Grazie al burro di cacao e alla sua formula speciale, la Crema Solare Burrocacao spf 50 di **Bilboa** (11,99 euro) idrata e protegge la pelle dalle scottature. 2. **Transparent Touch Spray Spf 50+** di **Bionike** (25 euro, in farmacia) protegge e ripara le pelli più fragili. 3. Con ingredienti bio e un mix di filtri minerali **Latte Solare Bio Spf 50** di **Geomar** (9,90 euro) protegge l'epidermide molto sensibile. 4. Isoflavoni di soia e vitamina B3 per schermare la pelle dalle aggressioni dei raggi dannosi: **DermaSol Crema viso Spf 50** (18 euro, in farmacia). 5. Con estratto di liquirizia, **Clear Stick Uv Protector Spf 50** di **Shiseido** (30 euro) minimizza il rischio di arrossamenti.

Se ti scotti facilmente

Sei bionda o rossa e hai la carnagione molto chiara, significa che la tua carta d'identità cutanea appartiene al fototipo 1 o 2. E che la melanina che produci è scarsa e di cattiva qualità. «Conviene agire d'anticipo» suggerisce la dermatologa Belmontesi. «Un mese prima dell'esposizione, prendi un integratore a base di betacarotene, luteina e selenio. È il cocktail ideale per rinforzare le difese naturali della pelle e permettere alla melanina di svilupparsi più rapidamente». Sotto il sole, poi, non abbassare mai la guardia. Utilizza schermi molto alti, con Spf 50 i primi giorni di esposizione e 30 quando sei già abbronzata. E, se noti che la pelle è arrossata e irritata, niente sole.

SPECIALE ABBRONZATURA . MODA E BELLEZZA



**L'ABC
DELLA
CREMA**

○ Da 2 a 3 anni: è questo il periodo di conservazione della maggior parte delle creme solari. Che però vale finché restano sigillate e al fresco. Una volta aperte, invece, devono essere utilizzate nel giro di pochi mesi e poi gettate. Non riutilizzarle l'anno successivo perché il filtro diventa inefficace.

○ L'Spf indicato sul solare indica la protezione dai raggi Uvb. Per calcolare quella degli Uva considera che equivale a circa la metà. Per essere più sicura, scegli sempre un solare con Spf alto: sarai schermata dai due tipi di raggi.

○ A differenza degli Uv, per gli infrarossi (o IR) non esiste una protezione specifica. L'unica soluzione è scegliere creme solari ricche di antiossidanti che contrastino i danni.

LA SERA FISSA IL COLORE

Il doposole è fondamentale per ottenere una tintarella uniforme e duratura. Scegli una formula a base di acido ialuronico, aloe vera e sostanze lenitive. Perfetto Ideal Soleil Latte Trattamento Quotidiano Doposole di Vichy (19,90 euro, in farmacia).

THE LICENSING PROJECT

MODA E BELLEZZA . SPECIALE ABBRONZATURA

**GLI AIUTINI
A TAVOLA**

● **L'olio extravergine di oliva fa bene anche alla tintarella. Non solo perché contiene tanta vitamina E, che mantiene la pelle giovane. Ma anche perché aumenta l'assorbimento del betacarotene che, stimolando la produzione di melanina, aiuta ad avere un'abbronzatura più intensa e duratura.**

● **In estate, vai di pasta al pomodoro. La salsa è ricca di licopene, un antiossidante presente nei pomodori che diventa ancora più efficace quando è cotto.**

● **Il tè verde ti piace? Benissimo! Contiene ottime quantità di gallo catechine, sostanze che contrastano i danni dei raggi Uv. E ne bastano due tazze al giorno per garantirsi la giusta protezione quotidiana.**

PIÙ LUMINOSA

Per esaltare la tintarella la texture ideale è l'olio. Sceglilo però in versione molto protettiva, con formula antiossidante e resistente all'acqua. Come lo Spray Olio Nebulizzatore Spf 30 di **Eau Thermale Avène** (23,90 euro, in farmacia).



PH. WWW.LAURENT DARMON/TRUNK ARCHIVE

Se temi le rughe

La beauty routine delle vacanze, di solito, si riduce al minimo. Ma se vuoi limitare le conseguenze negative del sole, puoi potenziare l'azione dei cosmetici di protezione aggiungendo un gesto in più: prima dell'Spf metti un siero antiossidante, farà da "spazzino" contro i radicali liberi. Quanto alla crema filtro, scegliila con cura. «Per prevenire la comparsa delle rughe (causate per l'80% da Uv e infrarossi) punta su solari-trattamento» consiglia **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Si tratta di formule ricche di sostanze capaci di contrastare i danni subiti da collagene ed elastina, l'impalcatura della pelle. Su tutte, vitamina E, resveratrolo e acido ialuronico».



1. Il Fluido Protettore Energizzante Antietà Globale Spf 30 Sunissime di Lierac (39,90 euro, in farmacia), con pro-taurina e acido ialuronico, protegge da raggi Uv, infrarossi e luce visibile.
2. L'Emulsione Spray Antiage Spf 50 di Specchiasol (23 euro, in erboristeria) contiene cellule staminali di stella alpina e probiotici.
3. Protegge il DNA cellulare dai radicali liberi, il Latte Corpo Reponse Soleil Anti-Âge di Matis (41 euro, in istituto).
4. Texture leggera (perfetta sotto il trucco) e formula antiossidante per la Crema Solare Viso Anti-età Spf 30 di Clinique (28,50 euro).
5. Resiste all'acqua il Latte Protettivo Antiage Spf 30 di Clinians (14,99 euro).



1. È studiato per pelli intolleranti e allergiche il Fluido Mineral Spf 50+ Sun System di Rilastil (23,50 euro, in farmacia).
2. Con estratto di pomodoro, olio d'oliva e aloe vera la Crema Solare Spf 50 di Swisscare (25 euro).
3. Senza profumo, coloranti e conservanti, riduce il rischio di allergie scatenate dal sole: Crema Protect&Sensitive Spf 50 di Nivea (15,50 euro).
4. Riduce i rossori grazie a un potente ingrediente lenitivo: Crema Anthelios Sun Intolerance 50+ di La Roche Posay (13,90 euro, in farmacia).
5. Il mix di vitamina E, acido glicirretico e bisabololo aiutano a prevenire gli eritemi: Crema Viso Spf 50 di Lichtena (23 euro, in farmacia).

Se soffri di eritema

I principali responsabili degli eritemi solari sono i raggi Uvb, concentrati nelle ore più calde, tra le 11 e le 15. Proprio quando, ha scoperto un sondaggio di La Roche Posay su un campione di 700 persone, sta al sole il 68% degli italiani. «Per evitare gli eritemi, non bisogna farlo» dice il dermatologo Ivano Luppino. «Contro rossori e irritazioni, inoltre, servono formule per pelli intolleranti e allergiche e uno spray decongestionante all'acqua termale da vaporizzare più volte al giorno». E dimentica la T-shirt bianca: i tessuti con maggiore UPF (Ultraviolet Protection Factor) sono le fibre di poliestere, porose, spesse e in colori scuri. Il cotone bianco non scherma abbastanza!

Se hai la pelle grassa

Stare al sole provoca un ispessimento dello strato corneo. E, se la pelle è troppo robusta, il sebo viene trattenuto nei follicoli formando impurità più profonde. Insomma, alle pelli acneiche e grasse abbronzarsi non fa bene. Tra l'altro, caldo e umidità stimolano una maggiore produzione di sebo specie nella zona T (fronte-naso-mento), aumentando untuosità e lucidità. Cosa fare? Bisogna scegliere solari della texture adatta. «Più è leggera e priva di sostanze grasse, meglio è» raccomanda il dermatologo Luppino. «Punta su gel e fluidi che non ungono e preferisci le versioni oil-free e mat: contengono ingredienti opacizzanti che assorbono come microspugne.



1. La Brume Solaire Hydratante Spf 50 di **Biotherm** (24 euro) rinfresca la pelle senza ungerla.
2. Uno spray protettivo che attenua il senso di calore, studiato per chi fa attività fisica all'aperto: Spray Solare Invisibile Spf 30 Sport Addicted di **Pupa** (22 euro).
3. È ricca di aloe vera Acqua UV Acqua Solare Protettiva Spf 30 Ambre Solaire di **Garnier** (16 euro).
4. Opacizza e resiste al sudore e ai bagni in mare: Sun Sport Invisible Face Gel Matte Finish Spf 30 di **Lancaster** (30 euro).
5. Gel Ultra Mat Sun Secure Extrême Spf 50+ di **SVR** (19 euro, in farmacia) è trasparente e ha la consistenza di un balsamo che fonde sulla pelle, evitando l'effetto lucido.



1. Con olio biologico di argan l'Olio Solare Superabbronzante di **Leocrema** (7,99 euro) idrata a fondo.
2. Il Latte Spray Protezione Sublime IP30 Sublime Sun di **L'Oréal Paris** (12,90 euro) stimola la melanina.
3. Metà acqua e metà olio questo spray arricchito di betacarotene rinforza le difese della pelle al sole: Eau Protection Solaire Spf 30 Idéal Soleil di **Vichy** (24,50 euro, in farmacia).
4. La Crema Acceleratore di Abbronzatura Maxi Bronze di **Incarose** (19,50 euro) con estratto di fico d'India e olio di tamanu, elasticizza la pelle.
5. Una formula ricca di oleoil tirosina che accelera e prolunga il processo di pigmentazione: Mousse Abbronzante Nutriente Spf 20 di **Collistar** (29 euro).

Se hai poco tempo

Hai fretta di farti vedere dorata? Ricorda che le prime 72 ore di esposizione al sole, secondo gli esperti, sono determinanti. Ma esporsi subito con protezioni basse, rischiando scottature, è impensabile. Quindi, per un colorito ambrato servono altri "aiutini". «Una settimana prima di partire, idrata la pelle con un acceleratore dell'abbronzatura. In genere, contiene betacarotene e tirosina, ingredienti che intensificano la produzione di melanina» spiega la dermatologa Magda Belmontesi. Sono sostanze presenti anche in alcuni doposole e doccia-schiuma che fissano la tintarella. Ricorda, infine, di fare uno scrub: non solo non "scolorisce" la pelle, ma tira fuori un colorito più intenso.



I FORMATI FURBI

Vai al mare solo per pochi giorni? Scegli un solare mignon, come Anthelios Pocket SPF 50+ Ultra Fluido di **La Roche-Posay** (10,90 euro, in farmacia): formula senza parabeni e conservanti (adatta anche alle pelli sensibili) in formato da 30 ml, basta per una settimana.

PH. ARTHUR BELEBEAU/TRUNK ARCHIVE

**3 TIPS
EXTRA**

○ Come capire se stai esagerando con il sole? La Fondazione Melanoma Onlus ha creato la app *Salvati la Pelle*, che ti permette di valutare la durata ideale della tua esposizione al sole. La scarichi gratis dall'app store.

○ Gli occhiali da sole sono fondamentali. L'importante è non basare la scelta solo sul criterio estetico. Come per le creme, anche per le lenti esiste una scala di filtri che va da 0 a 4, in cui lo zero indica una protezione molto bassa e il quattro la più alta.

○ La prevenzione va ad alta velocità! Fino al 15 giugno, su trenta treni Freccia Rossa Roma-Milano e Milano-Roma, nei salottini business appositamente allestiti, il marchio Eau Thermale Avène con SiDeMaST, società italiana di dermatologia, offre una consulenza per una corretta esposizione al sole.