

**IL PIACERE** *\_ di farti bella*

di Camilla Ghirardato  
foto di Getty still life Luca Donato

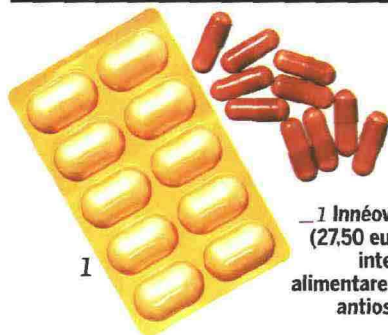
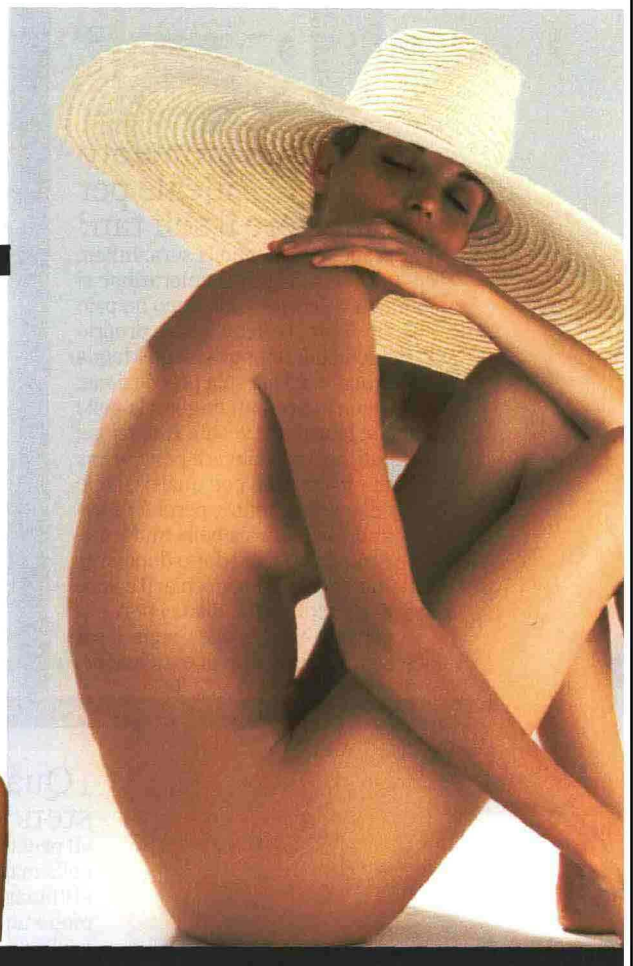
# È già ora di (auto)abbronzarsi

Appena ci si comincia a scoprire scatta il desiderio di mettere in mostra una pelle dorata, da vacanza. Ma quale self tan scegliere? E come applicarlo? A queste e ad altre domande risponde l'esperta

## \_ Posso usare lo stesso prodotto per il viso e il corpo?

«Sì, senz'altro, anche se gli autoabbronzanti per il viso e per il corpo hanno spesso formulazioni diverse» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «I primi, infatti, possiedono filtri solari e vitamine con effetto antiossidante, oltre ad avere una texture più leggera. I secondi, invece, spesso non hanno fattore di protezione e colorano molto più intensamente la pelle». Detto ciò, non ci sono particolari controindicazioni a usare uno al posto dell'altro.

**\_1 Self Sun Face Bronzing Gel Tint di Clinique (22,80 euro) è un gel leggerissimo che si può anche mixare al fondotinta per dare al viso un colorito dorato.** **\_2 Natural Bronzeur Gel Autoabbronzante Vellutato di Garnier (11 euro circa) è l'ideale per il corpo: contiene estratti di albicocca e lascia la pelle morbidissima.** **\_3 Brilliant Bronze Quick Self-Tanning Gel di Shiseido (26 euro) va bene per il viso e per il corpo.**



**\_1 Innéov Solaire (27,50 euro) è un integratore alimentare ricco di antiossidanti.**

## \_ Ha senso prendere gli integratori solari?

Sì, soprattutto se il self tan è un passaggio preparatorio prima di una prolungata esposizione al sole. «In questo caso, infatti, bisogna ricordare che l'autoabbronzatura è solo una colorazione che non protegge affatto dai raggi del sole vero. Per difendere la pelle quindi, è sempre meglio assumere un integratore a base di vitamina E (antiossidante per eccellenza), selenio (contro i radicali liberi) e betacarotene, stimolatore dell'abbronzatura». Attenzione a quest'ultimo: in caso di sovradosaggio, infatti, può dare problemi al fegato e quindi è meglio consigliarsi con il proprio medico per verificare eventuali interferenze con altri farmaci.

(segue a pagina 90)

## IL PIACERE *di farti bella*

(segue da pagina 89)



### **C'è un momento ideale per mettere il self tan?**

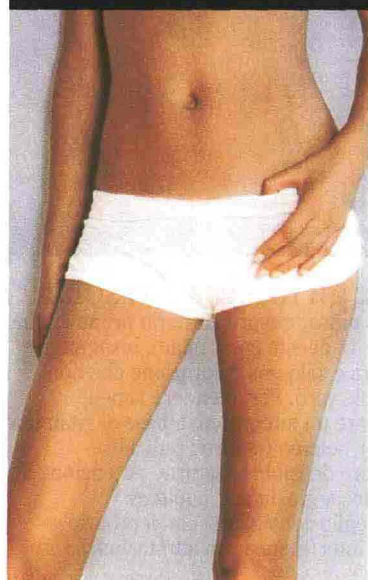
«Per praticità, è meglio la sera. Infatti, anche se la prima colorazione si comincia a scorgere già dopo un paio di ore, l'effetto vero e proprio richiede più tempo» spiega **Magda Belmontesi**. Una sola precauzione: questi prodotti tingono la pelle ma anche lenzuola e vestiti! Attenzione quindi, a farli asciugare bene prima di entrare in contatto con qualsiasi tipo di tessuto. Infine, perché l'autoabbronzatura sia bella uniforme, l'ideale è applicare il prodotto dopo aver fatto un bagno o una doccia: il calore ravviva la circolazione, dilata i pori e fa in modo che la pelle reagisca più velocemente al processo di ossidazione.

### **Vale la pena applicarlo in zone del corpo nascoste?**

«Sì, soprattutto su cosce e pancia. Gli autoabbronzanti di ultima generazione sono arricchiti con principi attivi idratanti, rassodanti o snellenti» spiega la dottoressa. Il consiglio quindi, è di leggere bene le istruzioni per scoprire se il prodotto scelto offre questa sinergia di abbronzatura più trattamento. In caso contrario, dopo aver applicato il self tan, conviene stendere anche un velo di crema idratante o rassodante che, oltre a nutrire la pelle, la aiuterà ad acquistare un colorito più omogeneo. Inoltre, dopo la prima vera tintarella, l'autoabbronzante può essere strategico per nascondere gli antiestetici segni del costume, come quello delle spalle.



**1 Gocce Magiche Corpo-Gambe di Collistar (26 euro) è un concentrato ultra rapido che ha un effetto idratante e antietà.**



### **Qual è il modo più pratico per stendere l'autoabbronzante?**

«Il problema degli autoabbronzanti è che vanno applicati nella maniera più omogenea possibile» spiega l'esperta. «Ultimamente, sono stati presentati sul mercato prodotti molto furbi. Con le salviette umidificate per il viso è facilissimo calibrare il dosaggio. Con lo spray ad ampio raggio, invece, si raggiungono zone difficili come il retro delle gambe o la schiena. «Nel caso si preferisca un autoabbronzante in crema, il trucco è stenderlo con mano leggera, partendo dai piedi ed evitando le zone più chiare, come i talloni» dice la dermatologa. Per le mani, applicate il prodotto sul dorso e sfumatelo sulle dita, stando attente a non toccare le unghie che potrebbero scurirsi. Poi, per evitare che palmi e interstizi fra le dita ingialliscano, strofinateli bene con un panno umido preparato in precedenza. Per il viso, invece, partite sempre dal centro delle guance, tirando poi il prodotto verso il contorno degli occhi, le orecchie e il mento. Quindi, passate alla fronte e applicatelo con precisione fino all'attaccatura dei capelli.

**1 Sublime Bronze Express Pro di L'Oréal (15,50 euro) ha un applicatore ad ampio spettro. 2 Maxi Bronze di IncaRose (1,90 euro) sono salviette per il décolleté. 3 Self Tan Face Wipe di Garnier (1,65 euro) è la soluzione più pratica per il viso.**

