

**IL PIACERE** / di farti bella

un  
programma  
beauty  
per  
l'estate

94 DONNA MODERNA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

# PREPARA L'ABBRONZATURA

Un solare in valigia e via?  
Una tintarella 10 e lode richiede  
qualche piccola attenzione  
in più. Seguite questo conto alla  
rovescia e una volta  
in spiaggia sarà facile dorarsi  
senza scottarsi

## 1 mese

Volete abbronzarvi bene? Cominciate a prendere degli integratori per potenziare la produzione di melanina.

E cambiate abitudini a tavola. «Per prepararsi al sole, la pelle ha bisogno di licopene e betacarotene, due sostanze di cui sono ricchissime carote, albicocche e pomodori che stimolano la melanina, rinforzano le difese cellulari dagli attacchi dei raggi nocivi e proteggono la pelle dal foto-invecchiamento» conferma la dermatologa **Magda Belmontesi**.

Per rinforzare questa dieta, soprattutto chi ha la pelle molto chiara, può aiutarsi con una compressa di integratore al giorno. «Verificate che, oltre a licopene e betacarotene, contenga anche vitamina C e coenzima Q10, due potenti antiossidanti che proteggono le membrane cellulari dai danni gli Uv. Meglio ancora se ci sono anche acidi grassi omega 3 che aiutano la pelle a mantenere la giusta idratazione. Così non si inaridirà troppo durante l'esposizione».

## 3 settimane

Una ventina di giorni prima di partire, fate la penultima depilazione: indebolirete i peli e quella dell'ultimo momento darà risultati perfetti e durevoli. Epilatore o ceretta sono le tecniche migliori per estirpare alla radice e avere gambe lisce per almeno tre settimane. Se preferite l'istituto, però, provate l'ultima novità: la cera di Ipanema. È così di moda che le "depiladoras" di Londra e New York, guru di questa tecnica importata dal Brasile, hanno liste d'attesa lunghissime. «Naturale al cento per cento, la Ipanema è completamente vegetale, contiene cera d'api e resine di baobab. La si usa a una temperatura uguale a quella del corpo, quindi si attacca bene ai peli e li elimina tutti dalla radice in un solo strappo: proprio per questo è quasi indolore. Tra l'altro, siccome non sottopone la pelle a shock termico, è adatta anche a chi ha l'epidermide delicata o i capillari fragili.» spiega Alessia Colombo, "depiladora" e titolare di Sugar Wax a Milano, che ha importato questa tecnica in Italia.

*(segue a pagina 97)*

## 2 settimane

Per una tintarella uniforme bisogna eliminare le cellule morte. «Lo scrub è importante e andrebbe fatto ogni 10-15 giorni, sia prima di mettersi al sole sia quando si è già dorate, per eliminare l'abbronzatura più vecchia, rinnovare la pelle e avere un colore più bello» raccomanda la dermatologa Corinna Rigoni. «Il gommage ha anche un effetto anti-aging: riattiva il metabolismo cellulare, favorisce la produzione di elastina e rallenta il processo di invecchiamento cutaneo. Tra l'altro non solo avrete una pelle levigata, ma eliminerete i peletti sotto cute e la depilazione sarà più semplice» continua la specialista. Due accorgimenti. Fate lo scrub sotto la doccia: l'acqua calda apre i pori e rende più efficace la pulizia. E scegliete, a piacere, un guanto di sisal, del sale marino, dei granuli di polvere di noccioli di frutta. Alla fine, non scordate la crema idratante.

## IL PIACERE / di farti bella



(segue da pagina 95)

**1**  
giorno

Adesso, pensate ai solari. Non fatevi prendere dall'ansia della tintarella veloce. Per i primi giorni al sole scegliete una protezione alta. La vostra pelle ve ne sarà grata. Se siete molto chiare e vi scottate facilmente, ricordate che il "sun-block", lo schermo totale, non esiste. Ci sono, però, fattori di protezione alti come il 30 o il 50 Spf che riescono a bloccare i raggi più nocivi, sempre a patto di stendere la crema più volte nella giornata e di evitare le ore centrali. Altrimenti non c'è Spf che tenga. «Un fattore di protezione alto non ostacola l'abbronzatura: certo il colore dorato uscirà un po' più lentamente, ma i risultati saranno gradualmente e la pelle sarà protetta, senza il rischio di scottarsi» spiega **Magda Belmontesi**. Altro mito da sfatare: un Spf alto non corrisponde a creme pesanti e fastidiose. I solari di nuova generazione hanno texture leggere e formulazioni in olio e latte che si applicano velocemente e lasciano la pelle idratata e setosa.

**1**  
ora

Si va in spiaggia, non resta che applicare la crema! Sembra un gesto banale, ma in realtà non lo è. Secondo i dati raccolti nell'edizione 2011 della campagna "Myskincheck", promossa da La Roche Posay, l'86 per cento degli italiani si protegge con le creme solari, ma il 50 per cento si scotta ugualmente. Segno che i prodotti non sono usati bene. «La quantità di crema applicata dalla maggior parte delle persone è soltanto la metà di quella indispensabile (ne servirebbero 2 mg per centimetro quadrato di pelle) ed è applicata in modo scorretto, trascurando orecchie, collo, l'interno del ginocchio e la zona lungo i bordi del costume: e lì ci si scotta» dice la dermatologa Belmontesi. «Per proteggere viso e corpo, invece, serve l'equivalente di 6 cucchiaini di prodotto (circa 35 mg). Da stendere, però, un'ora prima di andare al sole, e non quando si è già sotto il sole!».

(segue a pagina 99)

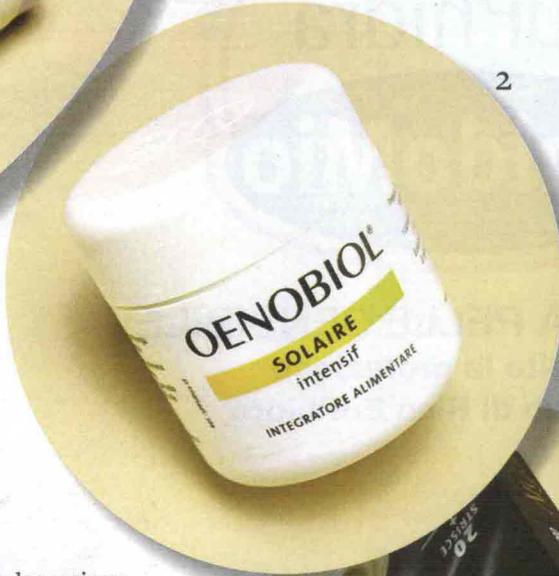
DONNA MODERNA 97

**IL PIACERE / di farti bella**

1



2



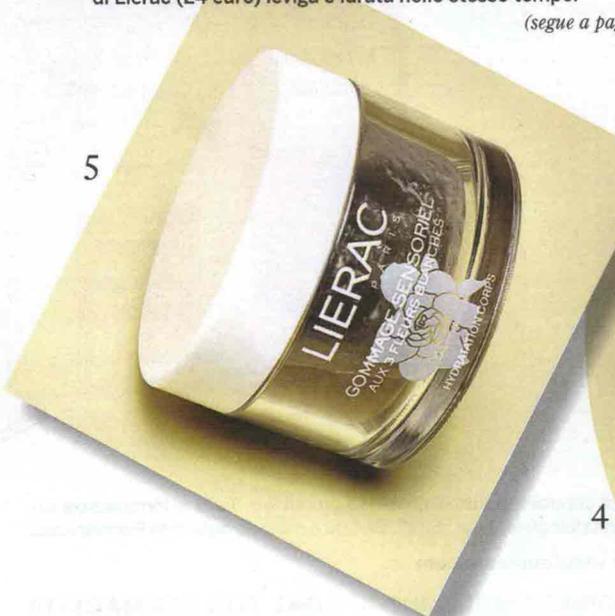
(segue da pagina 97)

**in città**

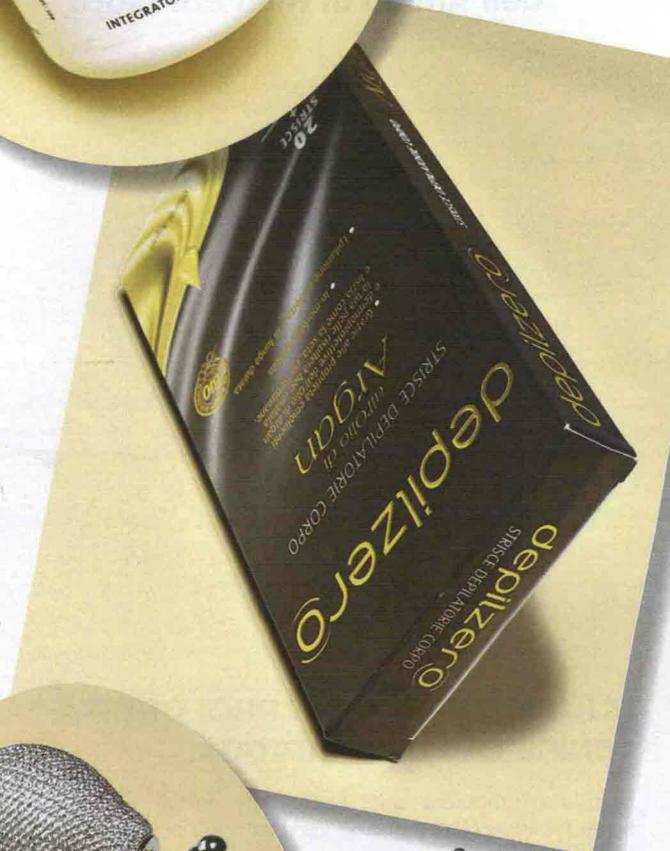
L'abbiamo attesa, cercata, conquistata e ora che la possiamo sfoggiare non intendiamo separarcene tanto presto. Purtroppo l'abbronzatura è destinata a scomparire al massimo in 28 giorni (quelli del turnover cellulare), trascorsi i quali torneremo pallide. Ma per farla durare un segreto c'è: idratare bene la pelle prima e durante l'esposizione al sole. L'ideale è applicare, già da un mese prima di partire, una crema con burro di karité o aloe vera, ricchi di sostanze nutrienti. Niente prodotti a base di acido glicolico e retinolo: seccano la pelle e rischiano di macchiarla. **\_1.** Crema Idratante Corpo di Aveeno (10 euro) idrata per 24 ore. **\_2.** Oenobiol Solaire Intensif (23 euro) è un integratore pre-abbronzatura. **\_3.** Strisce Depilatorie Corpo di Depilzero (5,27 euro) all'olio di argan sono delicate. **\_4.** Magic Perlage All-Over di Astra (6 euro) è una polvere che fa scintillare la tintarella. **\_5.** Gommage Sensoriel di Lierac (24 euro) leviga e idrata nello stesso tempo.

(segue a pagina 101)

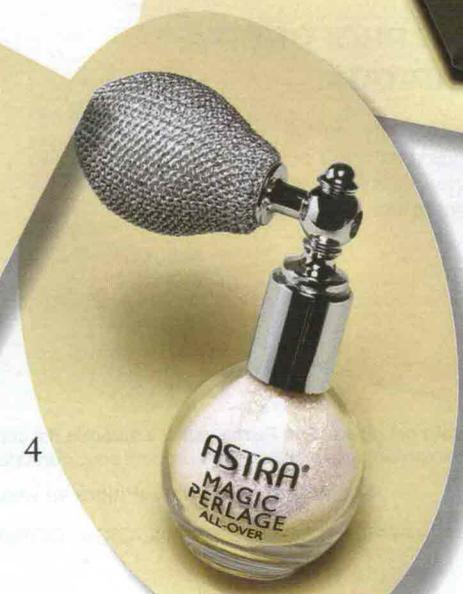
5



3



4



DONNA MODERNA 99

**IL PIACERE / di farti bella**

(segue da pagina 99)

# al mare

Le donne adorano il latte, morbido e cremoso. Gli uomini, invece, lo spray leggero e impalpabile: è il risultato di una ricerca sui solari dell'università del Massachusetts. Del resto la scelta della texture è un fattore da non sottovalutare, dal quale dipende la frequenza d'applicazione. Per il viso vanno bene crema o gel da stendere ogni tre ore. Sul corpo, invece, meglio un fluido che, se è waterproof, andrà messo due volte nell'arco della giornata. Per le zone sensibili è ok lo stick, da dare almeno ogni due ore. **\_1. Génifique Soleil Spf 30 di Lancôme (33 euro)** combatte anche le rughe. **\_2. Tan & Protect Tan Accelerating Oil Spray di Piz Buin (21 euro)** è un olio che accelera la tintarella. **\_3. After Sun Shower Gel Doccia Dopusole di Deborah (4,90 euro)** idrata la pelle e la mantiene dorata. **\_4. Tanning Compact Foundation Spf 6 di Shiseido (31,50 euro)** è un fondotinta compatto con protezione solare. **\_5. Spray Solaire Lait-Fluide 50+ di Clarins (25,21 euro)** si stende a meraviglia.



**PAOLA ORIUNNO** GIORNALISTA DI BELLEZZA E SALUTE. AMA VIAGGIARE, MA NON PARTE MAI SENZA UN GLOSS NELLO ZAINO. SE AVETE PROBLEMI, DUBBI, DOMANDE SCRIVETELE A [BEAUTY@MONDADORI.IT](mailto:BEAUTY@MONDADORI.IT)