

BELLEZZA

speciale  
PROTEZIONE  
SOLE



# 30 domande sull'abbronzatura

SI SPALMA LA CREMA (NON SEMPRE...) E CI SI SDRAIA. TUTTO QUI? E INVECE NO. ABBIAMO FATTO UNA MINI INCHIESTA TRA LE DONNE PER SCOPRIRE CHE LE CURIOSITÀ E I DUBBI SULLA TINTARELLA SONO TANTI

a cura di MARTA BONINI testi di LAURA D'ORSI ha collaborato ALICE CAPIAGHI scrivi a [dmbellezza@mondadori.it](mailto:dmbellezza@mondadori.it)  
Con la collaborazione di Giovanni Leone, responsabile del servizio di Fotodermatologia dell'Istituto San Gallicano di Roma, [Magda Belmontesi](#), dermatologa, e Antonella Antonini, docente di cosmetologia all'Università di Ferrara.

WWW.DONNAMODERNA.COM 101



**1** È vero che il siero antirughe non va d'accordo con il sole e può macchiare la pelle? Devo interromperlo d'estate?

Questi tipi di cosmetici contengono spesso vitamina A sotto forma di retinolo, un ottimo ingrediente anti-age. Purtroppo, però, i radicali liberi prodotti dai raggi ne annientano l'effetto. Non solo: poiché il retinolo ha un'azione esfoliante, se hai la pelle delicata e ti esponi al sole puoi andare incontro a irritazioni e macchie. Lo stesso vale se hai la cute scura e usi un cosmetico molto concentrato. Cosa fare? Se non vuoi rinunciare al tuo siero, mettilo solo alla sera e di giorno applica una protezione alta. Oppure punta su un prodotto più light, a base di acido mandelico. È ideale perché non macchia e ha un'azione antiossidante e levigante.

**2** Prendo la pillola e mi è stato detto di non espormi troppo al sole per evitare le macchie sul viso. Come devo cambiare la mia beauty routine?

Al mattino e alla sera applica un siero e una crema con antiossidanti per contrastare l'azione dei radicali liberi che favoriscono la formazione delle macchie. E in spiaggia metti sempre un solare con una protezione 50+. Quando non ti esponi direttamente, puoi ridurre il filtro, ma non scendere sotto il 30.

**3** Convieni usare gli autoabbronzanti prima di prendere il sole?

Convieni se ti piace vederti già abbronzata. Ma ricorda che la tintarella da selftan non ti protegge dal sole perché non stimola la produzione della melanina. Il colore è dovuto all'ossidazione dello strato superficiale della pelle e non funziona da barriera per i raggi.

**4** Se mi scotto poi devo applicare una protezione alta per tutta estate?

No, ma devi applicarla a lungo, il tempo necessario perché la pelle si ripari e riprenda ad abbronzarsi gradualmente. Quando noterai un colorito ambrato ma non rosso, potrai abbassare il fattore di protezione.

**5** Ho molte macchie sul viso. Devo abbronzarmi e sperare che si uniformi l'incarnato o rimanere bianca e tenermi i segni scuri?

Prendere il sole non rende meno visibili le macchie. Anzi, se non ti proteggi bene, rischi che si scuriscano. Per non rinunciare all'abbronzatura, applica prima un siero a base di vitamine E e C e altre sostanze antiossidanti, un mix che limita i danni da Uv. Sopra stendi un solare anti-macchia.

**Se hai la pelle secca**

1. Senza rinunciare a una texture ricca e morbida, **Ambre Solaire Advanced Sensitive Olio Protettivo Nutriente spf 50+** di Garnier (15,99 euro) protegge la pelle dal sole.
2. **Aqua-Gelée Solaire spf 15** di Biotherm (29 euro) ha la consistenza fresca e leggera di un gel: così la pelle è ben idratata e non tira neanche dopo il bagno.
3. **Ildéal Soleil Bronze Gel-Fluide Hydratant Optimisateur de Bronzage spf 50** di Vichy (21,50 euro) nutre la pelle del viso e ne uniforma l'abbronzatura.
4. **Sol Aloe & Agrumi Latte Solare Ultra-Leggero spf 20** di Bottega Verde (22,99 euro) è una crema vellutante e rinfrescante con ingredienti di origine naturale.
5. Vaporizzato sulla cute, **Spray di Connettivina** (prezzo su richiesta) ti aiuta a reidratare la pelle stressata dal sole grazie all'acido ialuronico.

**BELLEZZA**



**Se ti vuoi abbronzare**

**1.** Basta aggiungere qualche goccia di **Addiction Concentré Eclat Corps** di Clarins (37 euro) a una crema corpo per sfoggiare un'abbronzatura naturale fin da subito. **2.** Con olio di cocco, jojoba, estratti di mandorle dolci e vitamina E, **Tanning Olio Abbronzante** di Coppertone (7,57 euro) fa acquistare velocemente un colorito dorato. **3.** **Unguento Superabbronzate** di L'Erbolario (16,50 euro) è a base di carota, mallo di noce e aloe: perfetto per intensificare la tintarella. **4.** **Sun Protect & Bronze spf 20 di Nivea** (14 euro) è un olio solare che, grazie all'estratto vegetale di pro-melanina, stimola l'abbronzatura. **5.** È multitasking **Super Attivatore di Abbronzatura 3 in 1** di Pupa (17,90 euro): prima del sole prepara la pelle, durante l'esposizione accelera l'abbronzatura e al rientro in città prolunga il colorito.

**6** Con la rosacea devo per forza usare filtri 50+? Si perché si tratta di una malattia infiammatoria della pelle che peggiora con il sole. L'esposizione andrebbe addirittura evitata. Il filtro non basta: proteggiti anche con un cappello a tese larghe e spruzza sul viso dell'acqua termale per abbassare la temperatura della cute e placare il rossore.

**7** Non so mai quanta crema mettere. E quante volte applicarla. Ci sono delle regole? Secondo le ricerche di laboratorio, per ottenere la protezione indicata sull'etichetta bisogna applicare 2 mg di crema per centimetro quadrato di pelle. In pratica, l'equivalente di sei cucchiaini da tè su tutto il corpo. Invece, in genere, si usa meno di metà dose. In questo modo, un spf 50 protegge come un spf 7; un spf 30 diventa 5. E un 10 è uguale a zero.

**8** Per preparare la pelle devo prendere un integratore? Quanto tempo prima devo iniziare? L'integratore è utile non solo per rendere l'abbronzatura più intensa, ma soprattutto per aumentare le difese della pelle. Questi prodotti contengono un mix di antiossidanti. I più efficaci sono acido lipoico, luteina, betacarotene, vitamine A, C, E, coenzima Q10 e polifenoli. Vanno presi 3-4 settimane prima e per tutta l'estate.

**9** Soffro di eritema. Ci sono solari ad hoc? No. L'eritema è un processo infiammatorio che viene stimolato anche da una minima quantità di radiazioni. Devi usare una protezione massima, esporti molto gradualmente ed eventualmente ripartirti anche con la maglietta per i primi giorni.

**10** Per andare in spiaggia mi basta il fondotinta con la protezione oppure devo mettere anche il solare? Se devi stare a lungo sotto il sole, applica prima una crema solare che ha filtri più stabili. Falla assorbire e poi, eventualmente, stendi sopra il fondotinta con uguale spf. Un'alternativa più pratica sono le nuove BB Cream solari che uniformano l'incarnato, donano un bel colore e hanno fattori di protezione anche elevati.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

# BELLEZZA

## 11 Quando metto la protezione 50+ mi sembra di non abbronzarmi mai. Perché?

Non è così. Il processo che porta alla formazione della melanina è solo più graduale. I raggi Uvb producono la cosiddetta pigmentazione ritardata, quella che dà origine all'abbronzatura duratura e intensa che in genere compare dopo 3-5 giorni di esposizione. Se usi un fattore di protezione elevato, il meccanismo si rallenta. Devi solo avere più pazienza.

## 12 Non mi abbronzò più come a vent'anni. Come mai?

Ognuno di noi ha un "capitale solare" a disposizione, cioè una capacità di difesa dai raggi e quindi di produzione di melanina che si esaurisce con gli anni. Ecco perché, dopo una certa età, ci si abbronzò meno e sono più frequenti eritemi e scottature.

## Se devi proteggere zone delicate

**1.** Perfette in barca o dopo il bagno in mare, Aloe Salviette Sciogli-Sale di Equilibra (2,15 euro, 15 salviette) sono adatte per rinfrescare e rimuovere la salsedine dalle zone più sensibili del corpo. **2.** Lo stick Herpesun Defend (7,20 euro, in farmacia) mantiene le labbra idratate e crea uno schermo contro le radiazioni ultraviolette: così non rischi di scottarle e preveni l'herpes. **3.** Targeted Protection Stick spf 35 di Clinique (25 euro) agisce contro i raggi Uvb, che provocano le scottature, e gli Uva, che causano l'invecchiamento cutaneo. **4.** Compatto Solare spf 30 di L'Oréal Paris (14,90 euro) è waterproof e uniforma l'incarnato di viso e décolleté. **5.** Mineral Eye Uv Defense spf 30 di SkinCeuticals è specifico per difendere il contorno occhi dal fotoinvecchiamento (32 euro, in farmacia).

## 13 Posso usare la stessa crema per il viso e per il corpo?

In teoria sì: il fototipo di una persona è lo stesso da capo a piedi e quindi potresti utilizzare un unico prodotto. Il viso però può avere bisogno di una maggiore idratazione, o di una protezione elevata per la presenza di macchie, o ancora di una texture asciutta se la pelle è impura. Per questo è meglio scegliere sempre un prodotto specifico.

## 14 Se indosso la mia fragranza preferita in spiaggia è un problema?

Sì, è molto probabile che la pelle si macchi perché i profumi contengono alcol e oli essenziali che sono fotosensibilizzanti. Esistono però delle acque aromatizzate che puoi spruzzare anche sotto il sole e hanno un sentore fresco e agrumato.

## 15 Ho le lentiggini: sono a rischio macchie?

Chi ha le lentiggini di solito ha la pelle molto chiara e un tipo di pigmentazione, la feomelanina, meno uniforme e con un colorazione tendente al rosso. Prendendo il sole possono comparire più lentiggini o scurirsi quelle già esistenti. Le macchie vere e proprie, invece, sono tipiche delle pelli più scure, che hanno un tipo di pigmento, l'eumelanina, bruno e persistente.

## 16 Gli infrarossi sono dannosi quanto gli Uv?

Sì. Secondo alcuni dermatologi questi raggi surriscaldano la pelle e sarebbero i maggiori responsabili dell'invecchiamento cutaneo. Ma ancora non ci sono studi che confermano la tesi. Vanno comunque tenuti sotto controllo soprattutto se soffri di capillari e couperose. Per proteggerti, devi rinfrescare spesso la cute.



**17** Cosa sono le creme ad ampio spettro? Io conoscevo solo gli antibiotici ad ampio spettro...

Sono quelle che contengono filtri sia per gli Uvb, che raggiungono il picco nelle ore più calde e sono i maggiori responsabili di eritemi e scottature, sia per gli Uva, molto pericolosi perché arrivano in profondità e possono danneggiare il Dna delle cellule. Controlla sempre che sulla confezione del solare sia indicata la presenza di entrambi. La sigla spf è riferita ai filtri Uvb, mentre, per quanto riguarda gli Uva, sono indicati da alcuni asterischi (o crocette). Possono essere da 1 a 4, dove 1 rappresenta una protezione minima, 2 o 3 media e 4 massima. Più hai la pelle sensibile, più hai bisogno di un filtro elevato. Fai attenzione: alcuni prodotti dichiarano la presenza di filtri Uva senza però quantificarli con gli asterischi. In questo caso non ti fidare: l'spf si riferisce solo alla protezione Uvb.

**19** Ho la pelle grassa e i solari mi lasciano sempre la zona a T lucida. Che texture devo usare?

Una mousse o un gel è la consistenza che fa per te. Alcuni solari sono studiati apposta per limitare l'effetto lucido. Un trucco in più? In spiaggia porta delle salviette opacizzanti, da passare sul viso prima di applicare nuovamente il solare.

**18** Posso applicare il blur o perfezionatore di pelle prima del solare?

Certo! Ma puoi usare anche i solari colorati, effetto mat e coprente. Così in spiaggia sfoggerai un incarnato perfetto con un unico prodotto.

**20** Ho conservato il solare aperto l'anno scorso in frigorifero: posso utilizzarlo ancora?

Sarebbe meglio di no. Soprattutto se lo hai tenuto sotto il sole e nel coperchio si è infilata la sabbia. I filtri solari si deteriorano facilmente. Se ti sembra di aver conservato bene il prodotto, puoi provare a usarlo solo sulle gambe, che sono meno a rischio scottatura, e osservare la reazione.

**21** Come mantengo luminosa l'abbronzatura?

Idrata molto la pelle per evitare che si desquama precocemente. Puoi utilizzare anche prodotti prolungatori di abbronzatura, che contengono batenarotene e tirosina, cioè sostanze che secondo alcuni studi potrebbero favorire la produzione di melanina. Oppure l'olio di carota, che nutre e protegge la cute e dona un colorito dorato e luminosissimo.



**Se temi le macchie**

**1.** Crema VISO Anti-età Anti-Macchia spf 50 di Lichtena è ok per chi ha la pelle chiara e soggetta alla formazione di zone iperpigmentate (22,50 euro, in farmacia). **2.** Sunific Premium Crème Voluptueuse spf 30 di Lierac (44,90 euro, in farmacia) agisce come anti-età riducendo la comparsa di rughe e macchie. **3.** La formula a rapido assorbimento di Solare VISO Anti-âge spf 50+ di Bilboa (11,70 euro) contiene vitamina C per prevenire le macchie. **4.** Grazie all'erogatore airless, la capacità di Daylong Derma Fluido VISO spf 25 di Cetaphil (17 euro, in farmacia) di proteggere il Dna della pelle dai danni del fotoinvecchiamento restano inalterate per tutta la stagione. **5.** Sun Care Crema Solare Antimacchia 50+ di Deborah (14,90 euro) è arricchita con estratto di karkadè che attenua le discromie della pelle.

# BELLEZZA

## 22 Un olio e una crema con lo stesso spf mi proteggono ugualmente?

Sì, anche se l'olio ha un certo potere riflettente che può aumentare l'intensità delle radiazioni. Meglio usarlo sulle zone meno delicate, come le gambe.

## 23 I filtri fisici fanno sudare?

Gli schermi fisici sono costituiti da particelle di minerali, come l'ossido di zinco o il biossido di titanio, che formano sulla pelle uno schermo che riflette i raggi. Inizialmente lasciavano una patina biancastra, che poteva ostacolare la traspirazione. Ora si è riusciti a ridurre moltissimo le dimensioni delle particelle, che si diluiscono nella crema e non fanno più sudare.

## Se ti scotti facilmente

**1.** Balsamo Doposole Rigenerante Viso e Corpo di Leocrema (14,90 euro) lenisce i rossori e, grazie alle bacche di goji, contrasta i radicali liberi. **2.** Se ami nuotare, grazie alla tecnologia idrorepellente Wet Force, Expert Sun Aging Protection Cream Plus spf 50+ di Shiseido (38,50 euro) ti protegge anche quando resti in acqua a lungo. **3.** Wet Skin Transparent Sun Spray spf 30 di Piz Buin (18,40 euro) lo puoi stendere sulla pelle bagnata: così non ti scotti. **4.** PreSun Gel Attivatore di Melanina di Diego dalla Palma (27 euro) si applica nei giorni prima di andare in spiaggia: così prepari la pelle all'esposizione al sole. **5.** Per evitare di bruciarti sotto il sole, un mese prima di partire per le vacanze prendi Immuno Elios (19 euro, in farmacia), l'integratore alimentare fotoprotettore a base di principi attivi di origine naturale.

## 24 È vero che il solare andrebbe messo 20 minuti prima di esporsi?

Sì, è il tempo necessario affinché i filtri solari reagiscano con la pelle e raggiungano la loro completa efficacia. Ricordati inoltre di applicarli ogni due ore e dopo ogni bagno.

## 25 Posso depilarmi al mattino con il rasoio e poi prendere il sole?

È un rischio. La depilazione andrebbe sempre fatta almeno un giorno prima della spiaggia perché così si dà il tempo alla pelle di ripristinare le difese naturali. Se hai proprio bisogno di un ritocco di emergenza, passa prima una goccia di olio sulla pelle e poi la lama, ma in modo leggero. E in spiaggia proteggi molto bene la pelle.



**BELLEZZA**

**26** Se prendo il sole in barca devo cambiare protezione?

Sì, ci vuole un fattore di protezione più elevato perché il riflesso dell'acqua aumenta del 30 per cento l'intensità dei raggi. Ti serve poi un prodotto water resistant per evitare che venga eliminato dagli spruzzi e dalla vaporizzazione creata dalle onde. E non scegliere mai un olio: in barca è bandito perché può farti scivolare.

**27** I braccialetti antiscottature funzionano?

Come campanello d'allarme sì. Sono uno strumento utile soprattutto se hai la pelle chiara. I braccialetti contengono delle sostanze in grado di assorbire le radiazioni ultraviolette, registrandone l'intensità. Una volta indossati dopo aver messo la crema, cambiano colore "avisandoti" se è ora di ripetere l'applicazione, di intensificare il fattore di protezione o di metterti all'ombra.

**28** Se spruzzo l'acqua solare o termale per rinfrescarmi devo rimettere il solare?

Dopo che hai nebulizzato per due-tre volte l'acqua sulla pelle, anche se non sono passate due ore, è meglio riapplicare il solare. Lo stesso vale se hai sudato molto.

**Se hai la pelle sensibile**

**1.** Defence Sun Doposole di Bionike (24,25 euro, in farmacia) è un balsamo rinfrescante dalla texture leggera da applicare alla sera per dare sollievo dopo una giornata al sole alla pelle intollerante. **2.** Crema Solare Protettiva Corpo spf 20 di Dermalisensitive è testata per non irritare nemmeno la pelle più sensibile (10,70 euro). **3.** La crema ad alta protezione Cleanancé Solaire spf 50+ di Eau Thermale Avène (19 euro, in farmacia) contiene un complesso anti-lucido che dà un effetto mat alle pelli grasse. **4.** Ha una formula delicata perfetta per tutta la famiglia Sun System Spray Multidirezionale spf 30 di Rilastil (22,90 euro, in farmacia). In più, lo puoi applicare anche tenendolo a testa in giù. **5.** È due in uno Anthelios XL BB Crème Teintée spf 50+ di La Roche Posay (18,90 euro, in farmacia): oltre a proteggere la pelle dal sole, idrata, leviga e uniforma l'incarnato del viso.

**29** Appena vado al mare, mi viene l'herpes. Soluzioni?

Proteggi sempre le labbra con uno stick 50+. Quando l'infezione è in corso, cerca di limitare l'esposizione e copri la parte con l'apposito cerottino, così eviti che si infetti. Se gli episodi si ripetono spesso nel corso dell'anno (più di sei), puoi chiedere al tuo medico di prescriverti una cura preventiva con un farmaco antivirale.

**30** Ho la pelle molto secca. È giusto usare l'acido ialuronico per idratarla?

Sì, questa sostanza è ideale prima, durante e dopo l'esposizione al sole, soprattutto se hai la pelle secca perché i raggi Uv sottraggono acqua alla cute e il rischio scottature aumenta. Puoi utilizzare una crema da mettere al mattino e alla sera, ma anche un solare e un balsamo doposole arricchiti con acido ialuronico. Non ti basta? Lo trovi anche in bustine e gocce da sciogliere in acqua, e puoi berlo in spiaggia per assicurarti un surplus di idratazione.

