

9 buone ragioni per usare la crema solare

di Laura D'Orsi
foto di Weinberger/NF/Volpe
still life di Luca Donato

72 DONNA MODERNA

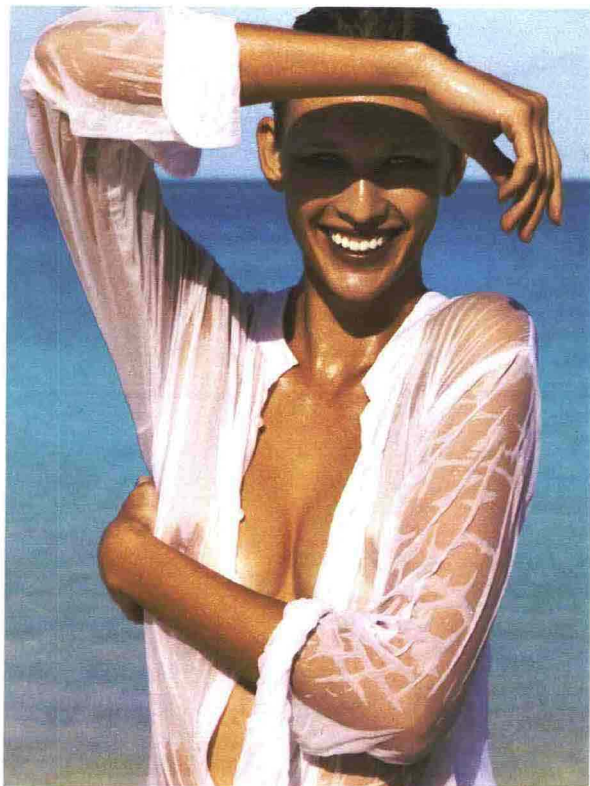
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



IL PIACERE *di farti bella*

Lo dicono le ricerche delle associazioni dei dermatologi e anche i sondaggi delle aziende cosmetiche. Almeno otto italiani su dieci non conoscono le regole per esporsi al sole in modo corretto. E molti non si mettono la protezione, giustificandosi con le motivazioni più diverse. Ma del tutto infondate. Che noi abbiamo smascherato

(segue a pagina 75)



(segue da pagina 73)

1 Serve anche a chi non si scotta

Anche chi non si scotta mai è comunque esposto all'azione dei raggi UvA. «Queste radiazioni entrano in profondità e distruggono il collagene e le fibre elastiche. Per questo motivo, persino chi ha la pelle naturalmente scura deve usare un filtro medio-alto, almeno per i primi giorni» raccomanda la dermatologa **Magda Belmontesi**. Da ridurre in seguito senza mai scendere oltre il 10.

Il consiglio in più Attenzione alle macchie: chi ha un'abbronzatura color cuoio è a maggior rischio, perché produce più melanina. Per questo sul viso è meglio usare un prodotto specifico anti macchia. Occhio anche alla disidratazione, frequente in chi si scurisce molto. Due volte alla settimana ci vuole uno scrub e una maschera nutriente.

Protect&Bronze 10 Bassa di Nivea Sun (13,50 euro) è un latte adatto a chi ha la pelle scura.

2 Fa abbronzare comunque

Quella di scurire più in fretta se non si usa la crema è un'illusione. «L'abbronzatura è dovuta all'azione dei melanociti che, con lo stimolo dei raggi Uv, producono la melanina. Per completare il loro lavoro ci mettono una settimana. Nelle prime ore si annerisce la melanina in superficie» spiega l'esperta. Rinunciare ai filtri significa quindi scottarsi e poi spellarsi. Dopo 2 o 3 settimane l'abbronzatura raggiunge la massima intensità.

IL PIACERE *di farti bella*

donna moderna consiglia

per ottenere la protezione riportata sull'etichetta del solare bisogna applicare 2 mg di crema per centimetro quadrato di pelle. Sul corpo, significa l'equivalente di una palla da golf. Sul viso, ce ne vogliono due cucchiaini da tè.

Il consiglio in più Se vuoi ottenere il prima possibile un colorito dorato usa un prodotto solare arricchito con ingredienti che accelerano la produzione di melanina, come, per esempio, il betacarotene o la tirosina.

Aqua-Lait Haute Hydratation 15 Spf di Lierac Solaire (18,50 euro) facilita l'abbronzatura.

3 Non unge la pelle

«Le giovanissime spesso non usano il solare perché dicono che unge la pelle» spiega la dermatologa. «In commercio, però, si trovano formulazioni molto light, come fluidi che si assorbono subito, mousse e persino spray. E il fatto che il prodotto non sia cremoso, non significa che il filtro solare sia meno efficace». Gli spray in particolare sono molto comodi perché permettono di applicare il prodotto in modo rapido anche nei punti più difficili da raggiungere.

Latte Solare 20 Media di L'Oréal Paris (15 euro) ha una texture leggerissima e fresca.

4 È utile anche se si sta al chiuso

I raggi Uv creano danni anche nel semplice tragitto casa-lavoro, e persino attraverso le finestre dell'ufficio. Gli UvA, infatti, passano i vetri e penetrano nel derma. La prova? È stato osservato che il viso di chi trascorre molte ore in auto è più segnato nella metà sinistra, perché più sottoposto all'azione dei raggi. Per proteggersi, si può utilizzare una crema idratante con i filtri, oppure un solare con Spf non inferiore a 25. Perfette le formulazioni colorate o con particelle illuminanti che regalano un aspetto *bonne mine*.

Il consiglio in più Per una protezione extra, la mattina applica sul viso un siero antiossidante. E, dopo che si è assorbito, stendi il fluido solare. A metà giornata, rimettilo nuovamente, anche se sei al chiuso.

Sun Age Control Mature Skin Spf 30 di Lancaster (45 euro) protegge la pelle e illumina il colorito.

(segue a pagina 76)



IL PIACERE *— di farti bella*

(segue da pagina 75)

5 È necessaria anche in acqua

L'acqua non difende dai raggi solari, anzi ne amplifica l'azione. Il riflesso li potenzia del 90 per cento e questo fino a un metro di profondità. «Chi sta spesso in acqua deve usare un prodotto water resistant, da stendere dieci minuti prima di immergersi» osserva la Belmontesi. «Questo però non significa essere protetti per tutto il giorno. Dopo mezz'ora di immersione la crema non è più efficace».

Il consiglio in più Quando esci dall'acqua, sia del mare che della piscina, fai una doccia. Poi tampona la pelle con l'asciugamano e infine rimetti il prodotto water resistant.

— **Active Long Lasting Spray di Piz Buin (19,50 euro)** è super resistente all'acqua.

6 Non fa venire i brufoli

«È vero che se si sceglie il solare sbagliato possono comparire su viso e décolleté punti neri e brufoli» dice l'esperta. «La soluzione, soprattutto per chi ha la pelle grassa o mista, è usare un prodotto che rechi la dicitura "non comedogenico", ossia privo di quelle sostanze che possono ostruire i pori». Meglio evitare i prodotti waterproof e scegliere formulazioni più leggere da applicare più di frequente.

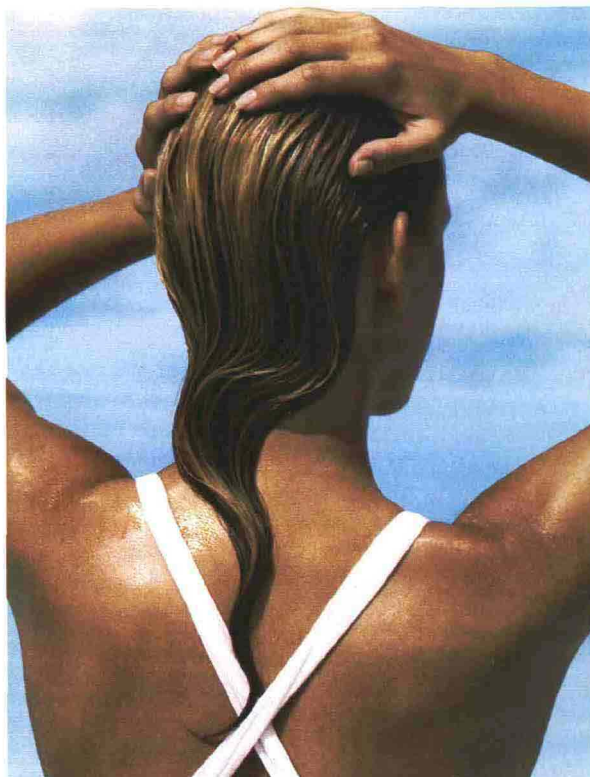
Il consiglio in più Un paio di volte alla settimana, fai una maschera purificante per liberare i pori dalle impurità. E in presenza di foruncoli arrossati o macchie scure lasciate dall'acne, usa una crema solare con pigmenti colorati che mascherano le imperfezioni.

— **Crème Solaire Haute Protection di Clarins (25 euro)** va bene anche per le pelli impure.

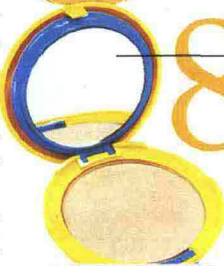
7 Non va negli occhi

Il filtro solare va scelto in base alla zona che si deve proteggere. Il contorno occhi, per esempio, ha bisogno di molte attenzioni. Qui la pelle è sottile e sensibile e invecchia più rapidamente. Il filtro deve essere più alto rispetto al resto del viso (spf 40 o 50) e la texture del prodotto densa, in modo che non coli nell'occhio. «Sono da evitare le formulazioni in gel, che hanno una maggiore concentrazione di alcol, causa di bruciori» suggerisce l'esperta.

Il consiglio in più Per proteggere il contorno occhi, oltre alla crema, ricordati di indossare gli occhiali da sole. Scegli un modello con len-



www.ecostampa.it



ti grandi e scure che, a differenza di quelle chiare, proteggono anche dagli UvA.

— **Sun Protection Eye Cream di Shiseido (29 euro)** è specifica per gli occhi e ha una texture corposa.

8 Fa anche da make up

Non è vero che i solari non vanno d'accordo con il make up. Basta solo scegliere i prodotti giusti. «Chi non vuole andare in spiaggia senza trucco, per esempio, può utilizzare un fondotinta compatto con filtri solari» suggerisce Belmontesi. «Questi prodotti hanno colorazioni molto naturali e in più offrono uno schermo efficace e sicuro».

Il consiglio in più Per ridurre l'effetto lucido puoi passare ogni tanto un po' di cipria in polvere, sempre con filtri solari.

— **Defence Sun Fondotinta Compatto di BioNike (21,50 euro)** ha un Spf 30 e un colore ambrato.

9 Non irrita la pelle

A volte sono le creme solari stesse a scatenare fastidiose reazioni cutanee. «L'ideale è scegliere un prodotto a base di filtri fisici anziché chimici, come l'ossido di zinco o il biossido di titanio» dice la dermatologa. «Sono ingredienti ipoallergenici e sulla pelle formano uno schermo che riflette i raggi solari».

Il consiglio in più Se hai la pelle sensibile scegli un prodotto contro i raggi infrarossi (anti IR), responsabili del surriscaldamento cutaneo e, di conseguenza, di arrossamenti.

— **Très Haute Protection 50+ di Avène (17,60 euro)** è il solare adatto a chi ha la pelle molto sensibile.