

Wcoach

FAI I TUOI CALCOLI

Operazione sole

Jessica Alba, 32 anni, a Saint Barts, nelle Antille, si gode il sole in totale relax. Che invidia!

di Paola Oriunno

30

è l'Spf (fattore di protezione solare) consigliato per le prime esposizioni.

«Non farti prendere dalla smania dell'abbronzatura veloce. Soprattutto se vai al mare solo nel weekend, non sottovalutare i rischi di una tintarella presa con una protezione bassa» dice **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Puoi scottarti e compromettere anche l'uniformità e la durata stessa del colorito».

2

palline grandi come noci.

Secondo gli esperti, è la quantità giusta di crema solare che bisogna applicare su tutto il corpo. Non lesinare: la dose per coprire bene viso e corpo, infatti, è di circa 30 grammi. Stendi il prodotto uniformemente, senza dimenticare piedi, retro ginocchia e orecchie.

16

sono i milligrammi di licopene che ti servono ogni giorno per proteggerti dai raggi Uva e Uvb.

Lo dice uno studio pubblicato sul *British Journal of Dermatology*. Assumendolo quotidianamente, almeno per tutta l'estate riduci il rischio di scottarti e previeni i danni cellulari dovuti all'esposizione. A parte il concentrato di pomodoro, che ne è ricchissimo, mangia anguria, melone, pompelmo rosa. Ma ricorda: il licopene non sostituisce la protezione solare.

15

sono i minuti necessari per far assorbire la crema prima di esporsi.

Ecco perché è bene non ridursi all'ultimo minuto per applicare il solare. «Consiglio di fare questa operazione già prima di andare in spiaggia. Così la crema ha tutto il tempo di attivarsi a contatto con la pelle» suggerisce la dottoressa Belmontesi.

6

è la protezione media che ti assicura una T-shirt bianca.

«Se fai sport sotto il sole o hai la pelle arrossata e vuoi comunque stare in spiaggia, non pensare però di cavartela con una maglietta. Il tessuto bianco riflette i raggi del sole, ma dipende dalla trama del tessuto. E, se è bagnata, perde del tutto l'effetto di protezione. Meglio usare comunque il solare» consiglia l'esperta.



Puoi abbronzarti senza rischiare la pelle. Memorizza i numeri che vedi qui sotto. Sono dati che ti aiutano a conquistare la tintarella. Matematico!

5

sono le caratteristiche dei nei da tenere d'occhio prima dell'estate e dopo, per escludere la presenza di quelli "sospetti".

La regola messa a punto dai dermatologi è A, B, C, D, E: asimmetria, bordi, colore, dimensione, evoluzione. Se noti un cambiamento per almeno uno di questi (per esempio, il bordo irregolare o un colore diverso rispetto al mese precedente), vai da un dermatologo.

40

minuti è il tempo di protezione in acqua di una crema "water resistant". Lo dice la Food and Drug Administration, l'agenzia americana che certifica e autorizza la vendita di prodotti alimentari e medicinali negli Stati Uniti. Trascorso questo tempo, perde efficacia e va riapplicata.

4+1

idee wellness per proteggerti

1. L'OLIO INVISIBILE Aumenta le difese della pelle e la ripara grazie all'estratto di aphloia, pianta del Madagascar (Zero Tracce, SPF 15, di Yves Rocher, 12,95 euro).

2. LA CREMA ANTIMACCHIA Adatta anche alle pelli più delicate o irritabili, è ricca di ingredienti lenitivi, antiossidanti ed emollienti. Senza profumo e parabeni (Lichtena®, SPF 50, 22,50 euro). **3. IL LATTE SALVACAPELLI** Ha una consistenza leggera, non unge e protegge in modo intenso le ciocche naturali e tinte. Contiene ceramidi, dall'azione rigenerante (Hair Milk di Biopoint, 13,50 euro). **4. L'ELISIR IDRATANTE** Water resistant, è a base di succo purissimo di foglie di aloe vera biologica, probiotici, prebiotici, vitamine e micropeptidi del grano (Verattiva®, Crema antietà SPF 30, di Specchiasol, 22 euro).



5. SOS JOLLY La crema lenitiva per eritemi solari, dermatiti e rossori. È senza profumo e conservanti e testata contro il nichel (Turnover di Mastelli, 13,80 euro).