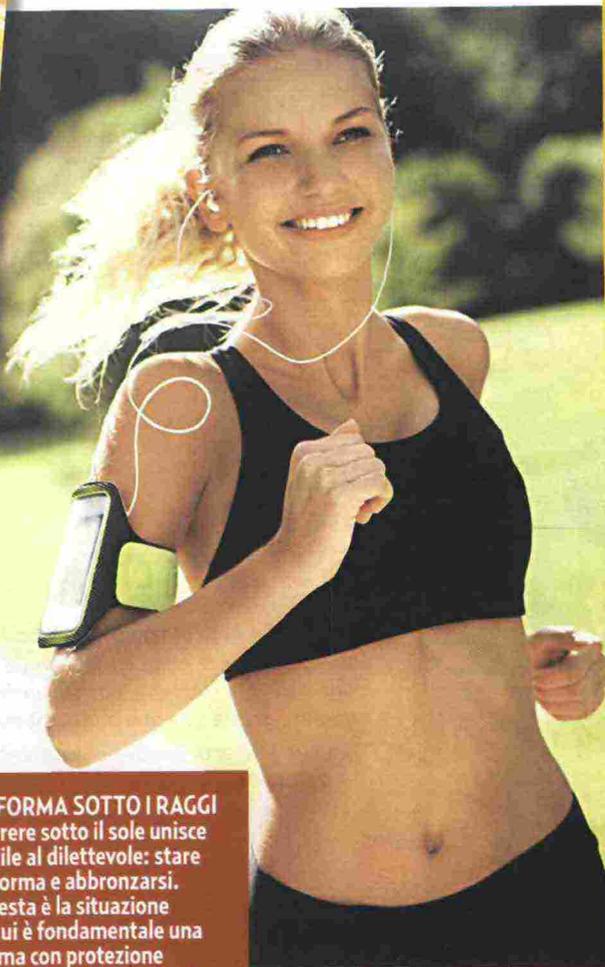


## GENTE Dossier Bellezza

**FERIE A TUTTO  
SPORT? METTETE  
LA CREMA 20 MINUTI  
PRIMA DEGLI ESERCIZI.  
STATE ORE AL SOLE  
A IMPIGRIRVI?  
ALTA PROTEZIONE  
CON ANTI AGE. E  
PER UN VIAGGIO IN  
UNA CITTÀ D'ARTE  
MEGLIO UN GEL PER  
VISO, PIEDI E MANI**

# *Tintarella* **A OGNI VACANZA** *il suo solare*

**TENETE LA GUARDIA ALTA  
PER FACCIA E DÉCOLLETÉ**  
Una tintarella dorata e  
veloce è il sogno di tutte.  
Per ottenerla gli esperti  
suggeriscono gli acceleratori  
di abbronzatura che fanno  
affiorare la melanina più in  
fretta. E poi non dimenticate  
la crema solare: iniziate con  
fattori elevati, meglio il 50,  
e poi scendete piano piano.  
Attente a viso e décolleté:  
qui il sole va preso con  
prudenza per evitare  
il fotoinvecchiamento.



**IN FORMA SOTTO I RAGGI**  
Correre sotto il sole unisce l'utile al dilettevole: stare in forma e abbronzarsi. Questa è la situazione in cui è fondamentale una crema con protezione molto alta. Dopo la doccia va subito riapplicata.

di Giulia Stolfa

**D**immi come ti abbronzati e ti dirò chi sei, ma soprattutto di cosa hai bisogno per una tintarella senza stress: il proprio stile di abbronzatura, da lucertola o da patita dell'ombra, e il proprio tipo di vacanza, dinamica o a tutto relax, oltre alla meta, mare, montagna o città, sono fattori fondamentali per una strategia abbronzante a prova di errore.

«Se programmate una vacanza al mare, i primi giorni di esposizione allenano la tintarella in modo graduale», avverte la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano. «Il colorito che ottenete nei primi giorni è una "finta" abbronzatura nota come fenomeno di Meyrowsky: si tratta di una pigmentazione dovuta alla melanina residua. Se volete accorciare i tempi punta- ▶

## FLUIDI, SPRAY E OLI PER UNA PELLE D'ORO



**1.** È antimacchia, Sun Secret Crema Solare Fluida SPF 50+ di Korff (27 €). **2.** Nutriente, Olio Protettivo Advanced Sensitive Ambre Solaire di Garnier (15,99 €). **3.** Per le pelli più sensibili Crema Solare alla Carota al Sesamo & al Karité SPF 30 di L'Erbolario (in farmacia, 15,50 €).



**4.** Con vitamine e anti ossidanti, Spray Protettivo Effetto Invisibile Sensazione Pelle Nuda IP 30 Sublime Sun di L'Oréal Paris (16,50 €). **5.** Con aloe vera biologica e cellule staminali di stella alpina, Emulsione Spray SPF 15 Verattiva di Specchiasol (in farmacia e in erboristeria, 20 €). **6.** Con olio di camelia, Super Soins Solaire Visage SPF 50+ di Sisley (130 €). **7.** Dona intensa idratazione, Idéal Soleil Latte idratante SPF 20 di Vichy (in farmacia, 24,60 €).



## GENTE Dossier Bellezza

te su acceleratori di abbronzatura: sono solitamente a base di tirosina e vi aiutano a far affiorare la melanina più in fretta. In spiaggia iniziate con fattori elevati, intorno al 50, poi scalate gradual-

### TRA I MONTI RISCHIATE LA SCOTTATURA PERCHÉ NON SENTITE IL CALDO

mente, mantenendovi però sempre cauti su viso e décolleté. La nuova frontiera contro l'invecchiamento fotoindotto è l'applicazione di un siero antiossidante specifico una volta al giorno prima del fattore di protezione, che vi aiuterà a difendervi dalla comparsa delle macchie.

Che nella scelta della strategia-tintarella conti non soltanto il fototipo ma anche il proprio "atteggiamento" nei confronti dell'abbronzatura è confermato da quanto emerge da uno studio commissionato da Vichy e condotto dal-

la dottoressa Nadia Olivero (esperta di Psicologia dei consumi e docente presso le Università di Milano Bicocca e University College London) su 13.000 donne tra i 18 anni e oltre i 55. Ne sono emersi tre profili: le "Sole Pedia", (le più informate e attente, mini enciclopedie del sapere su sole e tintarella), e che rappresentano il 52% del campione, le "Sole Mania", il 26%, maniache della tintarella, e "Sole fobia", 17%, che non si vedono belle con l'abbronzatura.

Quando si tratta di tipo di vacanza, un discorso a parte merita chi fa sport all'aperto. «Meglio applicare un solare con alto fattore di protezione almeno 20 minuti prima dell'attività, per fare in modo che il prodotto si assorba bene e non venga emulsionato dal sudore col pericolo di una stesura poco omogenea», precisa la dottoressa Belmontesi. «Dopo il match o dopo la nuotata fate

una doccia e riapplicate».

Preferite andare in barca? «Il riflesso dell'acqua rende maggiore l'incidenza dei raggi solari. Potete scegliere un olio secco solare (oggi ne esistono anche con un filtro elevato) che rende la pelle satinata senza ungere, ma soprattutto è emolliente e contrasta l'effetto dell'acqua salata che secca la pelle. Riapplicate ogni 2 o 3 ore la vostra protezione su misura».

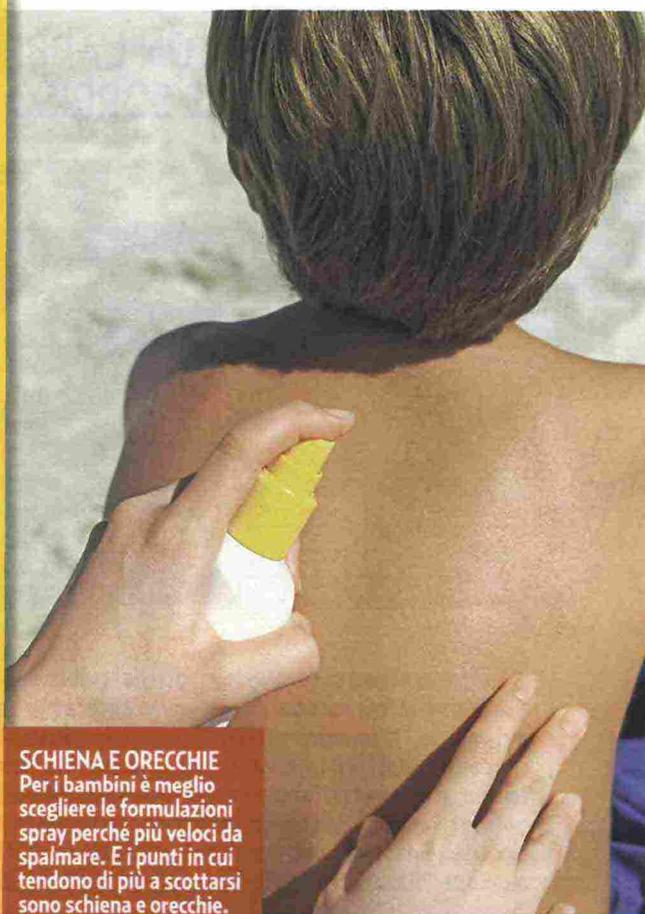
Chi programma una vacanza in montagna deve fare i conti con l'alta quota e una minore percezione del caldo. «Due fattori che ci mettono a rischio di scottature», spiega ancora la nostra esperta. «L'incidenza dei raggi solari è maggiore in vetta, e inoltre si riflettono sull'erba che li rende più "potenti". Per abbronzarvi in sicurezza scegliete una protezione elevata: un SPF 50 farà al caso vostro. Visto che in montagna la ►

## COSÌ È UN GIOCO DA BAMBINI



1. Per i più piccini, lenisce e non appiccica, Anthelios Dermo-Pediatrics Latte Bébé SPF 50+ di La Roche Posay (in farmacia, 13,50 €). 2. Rinforza il meccanismo naturale di protezione cellulare, Kids Sun Spray FP 50+ di Eucerin (in farmacia, 23 €). 3. Con 100% schermi minerali Lait Solaire Spécial Enfants Spray 50+ di Clarins (28,50 €).

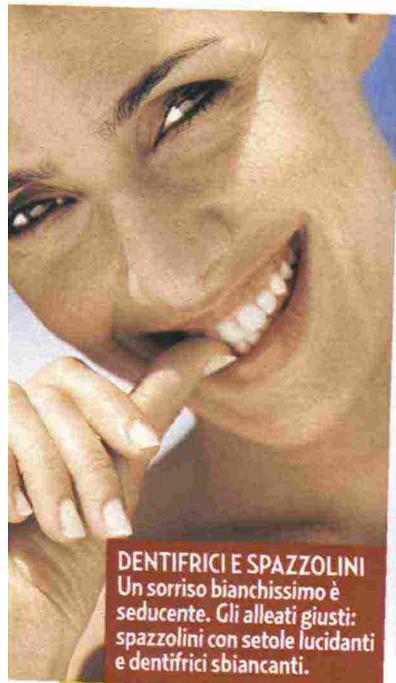
**M**ettere la protezione solare a un bambino può essere davvero una sfida. Puntate sulla rapidità e fatelo sembrare un gioco. «Le formule da nebulizzare sono facili e veloci da applicare anche se il bambino sta giocando e spesso si possono stendere anche sulla pelle bagnata», spiega la dottoressa Belmontesi. «Mostrategli il meccanismo e fate una vaporizzazione a vuoto per incuriosirlo con la "nuvola" di spray. Non trascurate nessuna zona, nemmeno le orecchie che tendono a scottarsi. Quando i bambini sudano possono comparire puntini e arrossamenti: in quel caso fate fare immediatamente la doccia al bambino e riapplicate la protezione».



**SCHIENA E ORECCHIE**  
Per i bambini è meglio scegliere le formulazioni spray perché più veloci da spalmare. E i punti in cui tendono di più a scottarsi sono schiena e orecchie.

## GENTE Dossier Bellezza

**IN BARCA O A BORDO PISCINA  
IL RIFLESSO DELL'ACQUA AUMENTA  
L'INCIDENZA DEI RAGGI SOLARI**



### CON L'ABBRONZATURA IL SORRISO RISPLENDE



1. Effetto luce immediato con 3D White Luxe Bianco Brillante di AZ (2,99 €). 2. Denti più bianchi fin dal primo utilizzo con Maxwhite One Optic di Colgate (2,99 €). 3. Sorriso bello e sano con Zendium (4,20 €).

**DENTIFRICI E SPAZZOLINI**  
Un sorriso bianchissimo è seducente. Gli alleati giusti: spazzolini con setole lucidanti e dentifrici sbiancanti.

**L'**effetto ottico di contrasto creato dal colore della pelle abbronzata fa risaltare il sorriso. Per renderlo ancora più bianco oggi potete puntare su "strumenti speciali", come i dentifrici sbiancanti che non solo rendono i denti più brillanti subito, ma mantengono l'effetto anche nel tempo, e gli spazzolini con setole lucidanti. «Inoltre una volta al giorno potete usare uno spazzolino elettrico che rende lo smalto più lucido», avverte la dottoressa Belmontesi. «Mentre i colluttori vi aiuteranno a omogeneizzare il ph della bocca e ad avere un alito più fresco».

pelle si secca per effetto dell'aria e che il caldo non è soffocante potrebbe essere l'ideale una formulazione in crema, morbida, idratante e confortevole. Portate anche uno stick labbra e una formulazione specifica per contorno occhi, perché l'ammiccamento dovuto dal riflesso potrebbe far apparire la zona "stropicciata" e segnata.

La vostra vacanza prevede tappe in città d'arte? «Anche tra i palazzi non siete al riparo da sole e scottature», avverte la Belmontesi. «Oltre al viso, attenti alle zone delicate come dorso del piede, braccia e caviglie. Puntate su solari dalla formulazione leggera in gel o in latte che hanno una buona tenuta. Applicate prima di uscire, e ogni 4 ore».

Quando si tratta di uomini i peli possono essere un "problema". «Ecco perché solitamente preferiscono consistenze leggere, impalpabili in gel o in spray nebulizzatore, o le nuovissime in mousse o air gel che ricordano un po' la consistenza del dopobarba che agli uomini è già nota».

Giulia Stofa