



beauty sun

di Costanza La Volpe. Foto di Katerina Tsatsani/folio-id

black is back

Quest'estate torna di moda
l'abbronzatura intensa, superdark.
Per diventare – tutte – dei
cioccolatini, seguite le istruzioni
delle nostre due dermatologhe

beauty sun

Se avete la pelle chiara

5 consigli doc per abbronzarsi al massimo senza mai scottarsi

e chi l'ha detto che le persone con la pelle chiara non possono diventare nere nere? «Ciò che può compromettere la tintarella sono solo le scottature e gli eritemi», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Dopo questo tipo di irritazioni, infatti, la superficie cutanea si desquama e il colorito perde uniformità: è più scuro dove la cute non si è spellata». **La buona notizia è che si possono evitare. Per sempre.** Ce lo garantisce l'esperta (sapete che ha la pelle bianca come porcellana e non si scotta mai?).

• La fase di preparazione

«Cominciamo dall'immanicabile scrub, da sempre raccomandato per rendere l'abbronzatura uniforme e luminosa. Esfoliare la pelle chiara prima di esporsi al sole assottiglia ulteriormente la barriera idrolipidica, aumentando il rischio di scottature. Per evitarlo, **scegliete un gommage delicato a base oleosa** e usatelo ogni dieci giorni sul corpo bagnato. Fate lo scrub alla sera in modo che, durante la notte, si ricostruisca il film idrolipidico. Suspendete una settimana prima di partire e applicate ogni giorno una crema corpo idratante e dermorestitutiva».

Secondo step, la cura della pelle. «Al mattino, applicate un siero antiossidante e sostituite la crema da giorno abituale con un solare Spf30. Poi, alla sera, usate una specialità detox, che riossigena i tessuti cutanei».

Da 20 giorni prima e per tutta la vacanza, **assumete integratori antiossidanti ad azione intensiva, più adatti alla pelle chiara.** «Sono ricchi di beta-carotene e flavonoidi (estratti vegetali che proteggono i capillari) che preparano la cute agli Uv e prevengono eritemi e scottature».

• I primi week end al sole

«La pelle chiara, al sole, ha una pigmentazione immediata. **Ma non vi fate tentare:** il gradevole rossore che vivacizza il colorito non è vera abbronzatura, ma solo una reazione causata dal calore. Perciò, **se non vi schermate subito al massimo, la scottatura è garantita.** La vera formazione di melanina, infatti, si verifica solo dopo circa quattro giorni di esposizione. Quindi, optate per uno schermo Spf50 su viso, décolleté, spalle e addome, mentre su schiena e gambe, dove la pelle è più spessa e resistente, potete usare l'Spf30».

Le cure della sera sono fondamentali. «Dopo la doccia, applicate sempre il doposole per lenire gli arrossamenti e rinfrescare la pelle. **Ma ricordate che questo prodotto non sostituisce i trattamenti abituali:** prima di andare a dormire, applicate il prodotto da notte detox e l'idratante corpo. La pelle sarà più elastica e resistente».

Prodotti soft ma specifici e solari con Spf alto. Così la pelle bianca diventa nera

- 1. Esalta l'abbronzatura** Génifique Après-Soleil Corps, Lancôme (€33, in profumeria).
- 2. Anti-intolleranze solari** Anthelios XL Crème Fondante Viso Spf50+, La Roche-Posay (€18,50, in farmacia).
- 3. Antiossidante** Botanical D-Tox Cure de Nuit, Sisley (€164, in profumeria).
- 4. Riparatrice** Soir Après Soleil Visage et Décolleté, Clarins (€37, in profumeria).
- 5. Superlight** Brume Solaire Lactée Spf30, Biotherm (€27, in profumeria).
- 6. Specifica per pelli chiare** Capital Soleil Crème Visage Spf30, Vichy (€19,80, in farmacia).
- 7. Emolliente, lenitiva e antiage** Lozione Corpo Ibisco e Avena, Ecopure (€12,60, in farmacia e in erboristeria).
- 8. Prepara la pelle al sole** Integratore Plinest Care In, Mastelli (€27, in farmacia).
- 9. Illumina e vitalizza** Talasso-Scrub Oro, Collistar (€21, in profumeria).



STILL - LIFE BRUNO CASOLARO



www.ecostampa.it

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

beauty sun

Se avete la pelle scura

Ecco come raggiungere il top e farlo durare più a lungo

Se ancora credete di potere prendere il sole selvaggiamente solo perché avete la pelle scura, sbagliate. «Con una carnagione così non ci si scotta, ma spesso si dimentica che il sole può causare altri danni», dice la dermatologa Silvia Pinelli. «Invecchiamento cutaneo a parte (si sa che l'abuso di raggi Uv provoca le rughe), il peggior guaio dal punto di vista estetico è l'iperpigmentazione causata da un'eccessiva produzione di melanina: al sole è molto facile che affiorino sulla pelle macchie scure più o meno grosse ed evidenti. Così, potrete essere nere quanto volete, ma l'effetto sarà tutt'altro che uniforme e luminoso».

Poiché la dottoressa Pinelli ha la pelle olivastra e adora abbronzarsi, abbiamo chiesto a lei le dritte giuste per diventare color cioccolato.

• La fase di preparazione

L'obiettivo è duplice: abbronzarsi al massimo e avere una pelle bellissima. «Per proteggere la pelle da rughe e macchie, cominciate un mese prima delle vacanze ad assumere integratori di beta-carotene (1-2 compresse al giorno). Poi, oltre allo scrub settimanale, 15 giorni prima di esporsi al sole, consiglio un peeling chimico eseguito con una crema a basso contenuto di acido glicolico e salicilico (la prepara il dermatologo, che vi dirà come utilizzarla): elimina lo strato corneo, levigando le iperpigmentazioni. In questa fase di preparazione, è molto importante idratare la pelle con specialità emollienti e antinfiammatorie a base di vitamina E: la pelle sarà più morbida e non si ispessirà a causa della melanina.

Infine, poiché gli Uv ci sono anche in città, adesso, sopra la crema da giorno, applicate un Spf30 e schermate anche il contorno occhi, che si segna più velocemente».

• I primi week end al sole

«Cominciamo dal viso: l'ideale è abbronzarsi in modo progressivo, cominciando con un Spf30 per evitare infiammazioni cutanee. Anche la pelle scura, al primo sole si surriscalda; questo può provocare la vasodilatazione di alcune zone che, per reazione, andranno in iperpigmentazione. Risultato: macchie scure».

E per il corpo? «Per garantirsi una tintarella da sogno, la melanina si deve formare giorno dopo giorno: usate un Spf30 i primi giorni, poi passate al 20».

Peeling chimici, integratori e schermi alti. Per una pelle liscia, luminosa e uniforme come non l'avete mai avuta



1. Idrata viso e corpo Expert Sun Aging Protection Lotion Spf30, Shiseido (€31, in profumeria).
2. Illuminante antietà Mésolift Crème, Lierac (€39,50, in farmacia).
3. Protegge lo sguardo Hydra Life BB Eye Creme, Dior (€40,74, in profumeria).
4. Regola la formazione di melanina Tan Preparer, Lancaster (€35, in profumeria).
5. Schermo da città Uv Essentiel Spf30, Chanel (€50, in profumeria).
6. Levigante Dermolab Scrub Idratante Corpo, Deborah (€14, in profumeria).
7. Nutriente Olio Sublime Sun Spf20, L'Oréal Paris (€16,50, al supermercato).
8. Intensifica il colorito Solaire Intensif, Innéov (€24, in farmacia).

STILL-LIFE BRUNO CASOLARO

