

SPECIALE BELLEZZA

STRATEGIA SOLARE

Ci vuole un piano preciso per preparare la pelle a ricevere solo **GLI EFFETTI BENEFICI DELL'ABBRONZATURA**. Agendo su due fronti: "in" (superficie) e "out" (con gli integratori). Quando cominciare? Almeno un mese prima di partire per le vacanze
di **Loredana Ranni**



Cyril Legat/Thelcoinstagproject

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256



SOTT'ACQUA

Se durante il weekend si prende un po' di sole in piscina, la protezione contro gli eritemi va comunque applicata di nuovo, anche nel caso di solari resistenti all'acqua.

MA LE GAMBE...

Generalmente le gambe si abbronzano meno, perché la quantità di cellule che stimolano la melanina è inferiore. Per ottenere un buon risultato è importante, prima dell'esposizione, eliminare tutte le cellule morte.

Sappiamo di non potervi stupire con effetti speciali, trattando un argomento come la preparazione della pelle al sole. E se vi dicessimo che l'abbronzatura ha un risvolto anche psicologico? Lo psichiatra e psicoterapeuta Alberto Caputo ha condotto una ricerca per Inneov (marchio noto per i suoi integratori alimentari), esaminando un campione di 50 italiane con età compresa fra 25 e 50 anni. Ha sottoposto loro un questionario online, per conoscere le preferenze sul modo di proteggersi. Dall'analisi delle risposte sui comportamenti adottati sotto il sole sono state definite **quattro tipologie di donne**: le indifferenti alla tintarella (10 per cento), le amanti dell'abbronzatura a basso rischio (32 per cento), le amanti dell'abbronzatura a medio rischio che eccedono nell'esposizione (46 per cento), le adoratrici del sole il cui obiettivo è la pelle bronzea (12 per cento). Ma questo non è tutto. Il dottor Caputo ha analizzato anche gli "strumenti" della protezione, sottolineando che l'uso della crema solare riporta all'infanzia e alle coccole materne, mentre gli integratori - che agiscono "dentro" e impongono regole da rispettare - sono legati all'autorevolezza dei padri.

INTEGRATORI E PICCOLI TRUCCHI

Al di là del risvolto psicologico, come afferma **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano: «L'obiettivo degli integratori non è soltanto rendere l'abbronzatura intensa e durevole, ma aumentare le difese della pelle. Per esplicitare la loro azione al meglio hanno bisogno di **accumularsi nell'organismo**, per cui vanno assunti un mese prima dell'esposizione, durante e per un mese dopo».



Il sole, nonostante i suoi benefici, rappresenta una fonte di stress per la pelle che va sempre protetta.

**PRIMA DI ESPORSI AL SOLE,
ATTIVATE LA MELANINA
CON LA DIETA "ARANCIO".
OTTIME LE CAROTE**

Perché bere non basta

Dell'acqua (senza bollicine) non si può fare a meno. Ma ci si idrata anche con i minerali giusti

La strategia preventiva va adottata anche con l'idratazione. Nel senso che, se mancano pochi giorni alla partenza e il vostro obiettivo contempla "spiaggia full time", è necessario intensificare i gradi d'idratazione. Dall'interno e in superficie. Bere da un litro e mezzo a due litri al giorno d'acqua: i sali minerali che contiene sono idratanti, antiossidanti e aiutano l'energia cellulare a livello di metabolismo, perché l'elasticità e

la plasticità dell'epidermide sono molto sensibili a quelle variazioni (metaboliche, appunto) che con l'azione di sole e salsedine rendono la pelle più secca.

Mineralizzatevi!

Anche il sodio, il magnesio e il potassio sono fonti d'energia, per la pelle e per l'organismo, ed è fondamentale reintegrarli: se in condizioni normali si perdono circa 600 centilitri d'acqua al giorno, immaginate

quale grado di disidratazione possa raggiungere il corpo in spiaggia sotto il sole.

Elastiche giorno e notte

Se vi esponete al sole per la prima volta, nei giorni precedenti è bene mantenere l'elasticità cutanea con formule ad alta idratazione. E, una volta al mare, vanno applicate come trattamenti giorno e notte creme lenitive e decongestionanti che abbiano anche un'azione ricostituente.

Cyril Lagel / TheLicensingProject

Uniforme e levigata



Hot! Naturally, trattamento preparatore, con aloe per predisporre la pelle all'esposizione. Australian Gold, 9,90 €.



Fior di Salina Olio Scub, trattamento al sale marino che esfolia la pelle rendendola liscia e levigata. L'Erbolario, 21,90 €.



Eau Thermale Crème Gommante, studiato per il corpo, ha una texture leggera e un profumo floreale. Uriage, 17,90 €.



Talasso Scrub Tonicante: olio essenziale di ginepro sardo e una speciale miscela di sale per lo scrub corpo. Collistar 47,90 €.

ESFOLIARE MA NON TROPPO

Bisogna aiutare l'epidermide a liberarsi delle cellule devitalizzate, per rendere la pelle più liscia, morbida e l'abbronzatura (successiva) più uniforme. Un **peeling settimanale** con uno scrub granuloso una settimana prima di andare al mare. Poi, è meglio sospendere l'esfoliazione, potrebbe favorire la comparsa di eritemi e macchie cutanee.

ESPORSI GRADUALMENTE

Le pause pranzo e i momenti di relax in città possono essere occasioni per esposizioni graduali di pochi minuti al giorno. Indispensabile, anche in questi casi, la **protezione solare**: alta (Spf 50) per il viso, in modo da prevenire le macchie scure, mentre per il corpo si può sceglierne una più bassa, sempre in base alla tipologia di pelle.

SCHERMARE GLI INFRAROSSI

Il viso va protetto anche dai raggi infrarossi (Ir), meno potenti degli Uv, ma con una lunghezza d'onda più ampia e una capacità di penetrazione altissima. **Benefici a piccole dosi**, diventano dannosi se l'esposizione è prolungata, causando la tendenza alla couperose.

INTENSIFICARE LA MELANINA

Dopo ogni esposizione, anche breve, è opportuno applicare un intensificatore di melanina. Solitamente contiene **tirosina**, capace di rendere più disponibile la melanina prodotta dalla pelle, e altri ingredienti - come il betacarotene - che aiutano la melanina stessa nella fotoprotezione.

INTEGRARE DA DENTRO

Gli integratori migliorano la protezione dai raggi solari e intensificano la melanina, con il risultato di avere un'**abbronzatura uniforme e duratura**. Generalmente contengono, fra gli altri ingredienti, licopene e betacarotene, precursore della vitamina A che agisce come fotoprotettore. Andrebbero assunti, per bocca, un mese prima d'iniziare a esporsi al sole.

EVITARE GLI UV ARTIFICIALI

Le lampade Uva non proteggono da eritemi e scottature. Le radiazioni che determinano la pigmentazione artificiale non stimolano la sintesi della **melanina profonda**, processo che protegge il Dna delle cellule dai danni delle radiazioni ultraviolette, e non producono quell'abbronzatura che, per manifestarsi, ha bisogno di un tempo tra la settimana e i dieci giorni. Non sono soltanto inutili: possono essere addirittura dannose. ■

Freschezza dorata



Dior Bronze Self-Tanning Jelly Body, un colorito solare con l'idratazione dell'olio di mandorle. 50,94 €.



L'Eau Tan: un'acqua rivitalizzante e autoabbronzante da vaporizzare sul corpo in ogni momento della giornata. Chanel, 56 €.



Aqua Gelée Autobronzante, un'abbronzatura naturale e dorata senza sole per uno splendore graduale prima delle vacanze. Biotherm 26,80 €.



Carosole, capsule vegetali ricche di betacarotene ed estratti vegetali che stimolano la produzione di melanina. Erbaria, 7,50 €.