

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



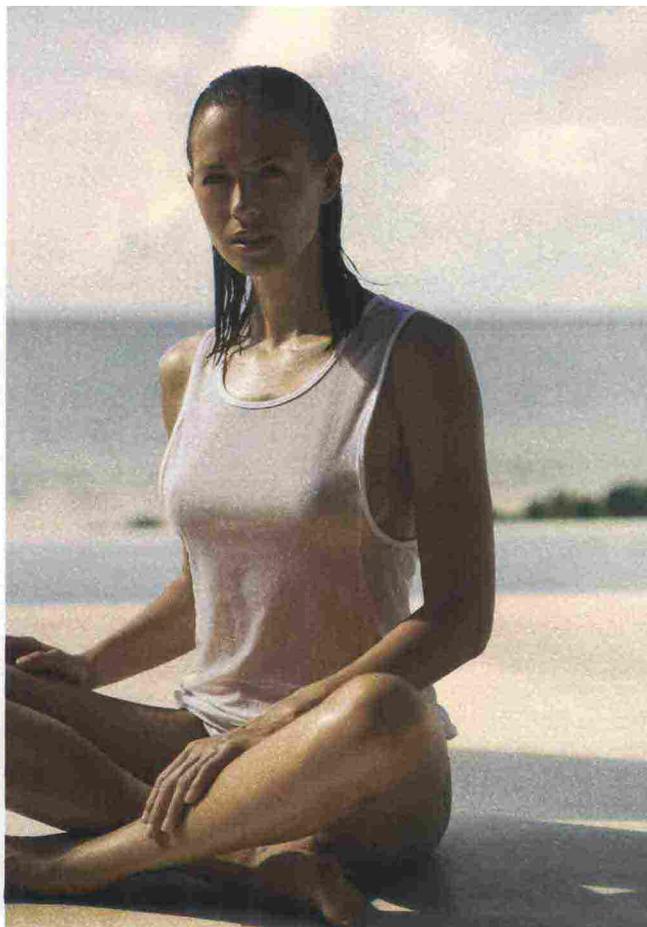
**SOTT'ACQUA**

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.

**S**appiamo 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.



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

**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».

**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 / The Licensing Project

## 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. Erbamea, 7,50 €.