

Questo sito utilizza cookie tecnici e di profilazione propri e di terze parti per le sue funzionalità e per inviarti pubblicità, contenuti e servizi più vicini ai tuoi gusti e interessi. Chiudendo questo messaggio, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie per le finalità indicate. Per negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie o anche solo per saperne di più fai clic qui.

Accetto

CORRIERE DELLA SERA

SPORT E BEAUTY

INDIRIZZI

BLOG

SCRIVICI



CORRIERE DELLA SERA

IO
D O N N A

Focus on:

STYLISH SUMMER

VACANZE ENERGY

RUN4ME LIERAC

LOVE YOUR SKIN

MOD

ATTUALITÀ PERSONAGGI MODA BELLEZZA LIFESTYLE BENESSERE OROSCOPO SPECIALI VIDEO IO CORRO

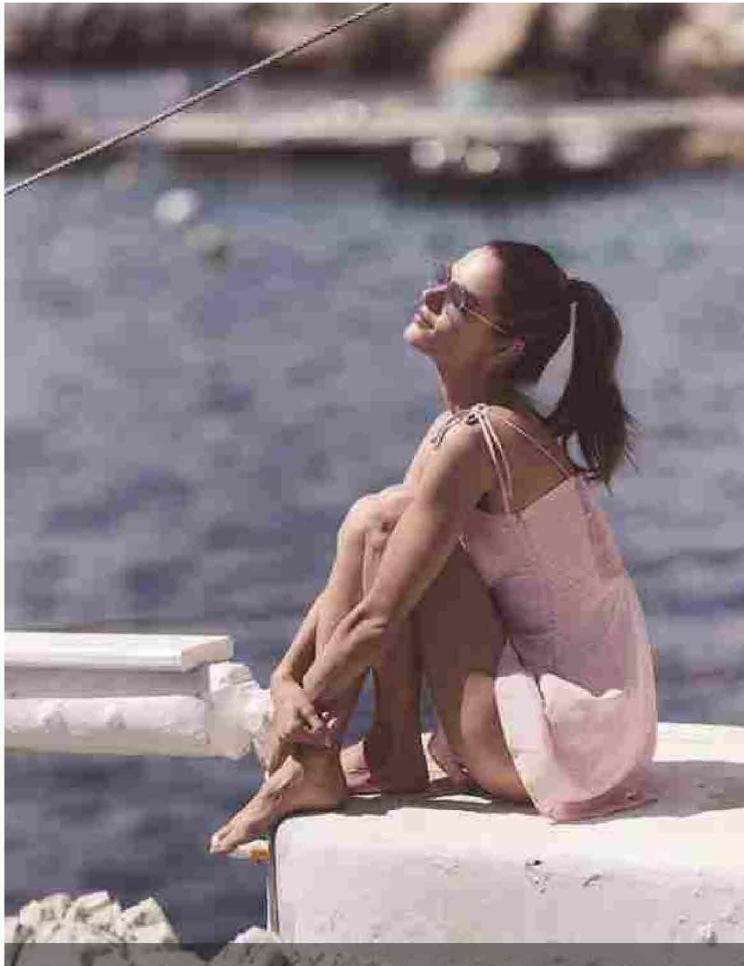
HOME, BELLEZZA, VISO E CORPO / 29 maggio 2018 VACANZE ENERGY

Autoabbronzanti, scrub e integratori. Come preparare la pelle al sole



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, GALLERY MARTINA VILLA



SFOGLIA LA GALLERY

AUTOABBRONZANTI: COME ANTICIPARE IL SOLE

CORRIERE DELLA SERA

martedì 29 maggio 2018

aggiornato 18:23

ULTIME NOTIZIE

Governo, Cottarelli al Colle senza lista dei ministri: tra le ipotesi la rinuncia all'in...



Spread schizza a 303 punti, Borsa -2,65% Così la tempesta colpisc...



Il commissario Ue: «Segnali agli elettori italiani dai mercati». Lega e Pd:...

**LEGGI TUTTE LE NOTIZIE**

Tweets di @iodonna

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 esplicare 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».

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.



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

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.

SCHEMARE 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.

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.



foto Getty Images

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.

BERE NON BASTA

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.

Ti potrebbe interessare anche...

- ▶ [PELLE LEVIGATA E RADIOSA GRAZIE A SCRUB E GOMMAGE. E IL VISO È PRONTO PER IL PRIMO SOLE](#)
- ▶ [PIEDI VELLUTATI E CAVIGLIE AFFUSOLATE. MINI GUIDA PER ANDARE VERSO L'ESTATE A PASSO LEGGERO](#)
- ▶ [DETOX E REMISE EN FORME: DAL VISO AL CORPO. GLI ALLEATI DELLA PRIMAVERA 2018 PER VISO E CORPO](#)

Argomenti

[autoabbronzanti](#)[cura della pelle](#)[estate 2018](#)[integratori solari](#)[pelle al sole](#)[scrub](#)

ARTICOLO PRECEDENTE
Di mattina, bellezza e idratazione al primo sguardo

Nessun commento

Nome

Email*

Commento



reCAPTCHA

Esegui l'upgrade a un [browser supportato](#) per generare un test reCAPTCHA.

In alternativa, se pensi di trovarti su questa pagina per errore, verifica la tua connessione a Internet e ricarica la pagina.

[Perché sta capitando a me?](#)

INVIA IL TUO COMMENTO