

L'improvviso incremento del tempo trascorso all'aria aperta induce piccoli stress dell'epidermide che ha bisogno di tempo per riportare a pieno regime la produzione di melanina, il naturale filtro degli ultravioletti. Grassa o secca, ecco quali sono le cure più efficaci

Pelle

Torniamo al sole ma con prudenza e creme protettive

IRMA D'ARIA

C

on le tanto attese belle giornate, riprende la vita all'aria aperta. A tutto beneficio del nostro organismo visto che sole e luce stimolano la sintesi della vitamina D, migliorano l'umore, attenuano i dolori muscolari. Ma si espone, soprattutto la pelle, a piccoli stress perché non ha il tempo di prepararsi a produrre più melanina per difendersi dai raggi Uvb ed Uva. Le temperature in salita, inoltre, possono peggiorare eventuali problemi della pelle stimolando la produzione di sebo in quella grassa o disidratando quella secca.

Per aiutare la pelle, bisogna cambiare la texture delle creme di viso e corpo perché si avverte la necessità di idratare di più. Chi ha la pelle grassa, cerca invece consistenze meno untuose. Ma utile per tutti la foto-protezione. «Il sole primaverile - conferma Fabio Rinaldi, dermatologo a Milano e presidente dell'International Hair Research Foundation - è molto insidioso: la pelle, infatti, si arrossa poco e sembra meno danno-

so». Invece, la protezione solare deve diventare una routine quotidiana a partire proprio da questi giorni. Le ultime evidenze scientifiche hanno dimostrato, infatti, che dal sole non bisogna più proteggersi solo per evitare le scottature e gli eritemi provocati dagli Uvb, ma piuttosto per difendersi dai raggi Uva che fanno danni più profondi a livello del Dna.

«La foto-protezione andrebbe fatta anche in inverno, specie per prevenire i danni dell'esposizione cronica al sole - spiega Enzo Berardesca, direttore della clinica di dermatologia dell'Istituto San Gallicano di Roma - Questo vale soprattutto per i fototipi chiari, ma anche chi ha la carnagione scura ha bisogno di proteggersi per prevenire le rughe». Oltre ai bambini, che hanno la pelle più delicata, e agli anziani che producono meno melanina, anche gli uomini sono considerati vulnerabili ai rischi dell'esposizione solare. «Pur con una pelle più spessa, gli uomini tendono a proteggersi di meno, non usano i solari in città e non possono contare sull'effetto barriera svolto dalle creme idratanti e dal make up che spesso includono uno schermo solare» dice Berardesca.

Per difendersi, è fondamentale scegliere bene la protezione solare tenendo conto del proprio foto-tipo

(da 1 pelle chiara a 5 pelle olivastra), e usarne la giusta quantità. «Mediamente ne mettiamo una quantità scarsa e dimentichiamo di fare più applicazioni ogni 2-3 ore. Invece, bisogna metterne in abbondanza», chiarisce l'esperto.

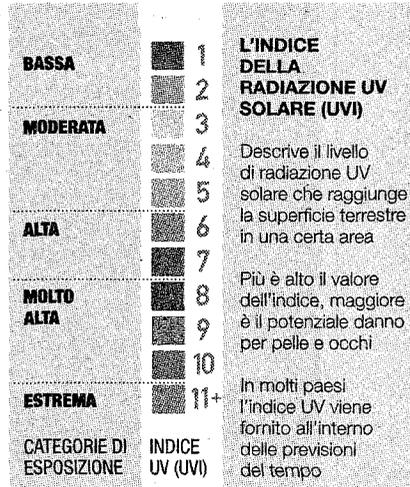
Ma la medicina anti-aging sostiene che il segreto per non subire i danni del sole sta nell'abbinare in città solari con anti-ossidanti in crema, gel o fluido da applicare una decina di minuti prima del solare. Gli antiossidanti di ultima generazione associano un pool di sostanze che rafforza fino a otto volte la protezione anti-radicalica dei solari. Si tratta di prodotti a base di acido L-ascorbico, antiossidante in grado di proteggere la pelle dai danni degli ultravioletti e aumentare la produzione di collagene, e di alfa tocoferolo, che completa l'azione antiossidante della vitamina C. Poi l'acido ferulico, che neutralizza le reazioni ossidative indotte dalle raggi, e la floretina che garantisce una protezione ad ampio spettro. Gli anti-ossidanti si possono assumere anche per bocca con i nutraceutici. «Oltre alle vitamine A ed E, al coenzima Q10 e al licopene - spiega il dermatologo - ha dimostrato una buona efficacia il Poly-podium leucotomos, una sostanza estratta da una felce dell'America

centrale che ha potente azione anti-ossidante e agisce come un vero e

proprio spazzino dei radicali liberi». Si possono assumere a partire da ora

per un'azione anti-age oppure tre settimane prima delle vacanze per una funzione foto-protettiva.

L'arrossamento, considerato segnale di danno, in primavera si verifica con minore intensità e induce a sottovalutare i problemi



FOTOTIPI E CREME PROTETTIVE CONSIGLIATE SPF (Sun Protection Factor) filtro di protezione solare

FOTOTIPO I



Capelli
Biondi/rossi

Occhi
Chiaro

Carnagione
Molto chiara

Pelle
Molto sensibile, sviluppa eritema

Abbronzatura
Scarsa

UVI	1/3	4/6	7/9	10+
SPF	15	30	50	50+

FOTOTIPO II



Capelli
Biondi scuri/castani chiari

Carnagione
Chiara

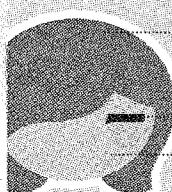
Occhi
Chiaro/scuro

Pelle
Delicata, tende a scottarsi facilmente

Abbronzatura
Leggera

UVI	1/3	4/6	7/9	10+
SPF	12	25	40	50

FOTOTIPO III



Capelli
Castani

Occhi
Chiaro/scuro

Carnagione
Bruno-chiara

Pelle
Si scotta dopo l'esposizione intensiva

Abbronzatura
Pronunciata

UVI	1/3	4/6	7/9	10+
SPF	9	15	30	50

FOTOTIPO IV



Capelli
Castani/scuro/neri

Carnagione
Olivia-scura

Occhi
Scuro

Pelle
Può scottarsi con l'esposizione intensiva

Abbronzatura
Intensa

UVI	1/3	4/6	7/9	10+
SPF	6	12	20	30

FOTOTIPO V



Capelli
Neri

Occhi
Scuro

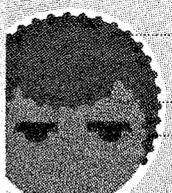
Carnagione
Bruno-oliva

Pelle
Si scotta di rado

Abbronzatura
Molto intensa

UVI	1/3	4/6	7/9	10+
SPF	-	10	15	20

FOTOTIPO VI



Capelli
Neri

Carnagione
Nera

Occhi
Scuro

Pelle
Si scotta molto raramente

Abbronzatura
Inesistente

UVI	1/3	4/6	7/9	10+
SPF	-	6	10	15

COME PROTEGGERSI DAL SOLE

L'Oms stabilisce alcune indicazioni per proteggersi dal sole, oltre i filtri solari consigliati per ogni fototipo

VALORI INDICE UV

INDICAZIONI



Nessuna indicazione richiesta



Cappello, occhiali e maglietta (indumenti protettivi)



Indumenti protettivi. Rimanere all'ombra nelle ore di mezzogiorno



Indumenti protettivi. Evitare di stare fuori nelle ore di mezzogiorno



Indumenti protettivi obbligatori. Rimanere all'ombra ed evitare di stare fuori nelle ore di mezzogiorno

Preparatoria alla bella stagione è l'idratazione con acido ialuronico stabilizzato che facilita gli scambi di ossigeno e nutrienti, aiutando i processi riparativi

Ecco l'ultimo avviso utile per i trattamenti profondi

Prima che arrivi l'estate e ci si esponga a dei veri e propri "bagni di sole", la pelle va preparata con trattamenti specifici di idratazione profonda per prevenirne la secchezza. «Si possono fare delle micro-iniezioni di acido ialuronico stabilizzato che bilanciano l'idratazione in profondità, prevengono l'aging dermico facilitando gli scambi di ossigeno e nutrienti e proteggono la pelle dai danni dei radicali liberi», suggerisce **Magda Belmontesi** dermatologa e docente della Scuola Superiore Post-Universitaria di Medicina Estetica Agorà di Milano.

Si tratta degli Skinbooster che non correggono solo la ruga, ma lavorano in profondità nel derma dell'area trattata, stimolando la pelle a ritrovare idratazione, turgore, elasticità e luminosità. Gli Skinbooster sono indicati per viso, collo, décolleté, mani e pieghe "a braccialetto" dei pol-

si. La metodica funziona molto bene anche per le guance colpite da elastosi solare, i cedimenti del contorno del viso, le cicatrici e in tutti quegli stati di forte disidratazione della cute. Il periodo giusto va da aprile a giugno o almeno 15-20 giorni prima di partire per le vacanze. Il protocollo prevede una seduta ogni quattro settimane per due-tre volte, ripetibile due volte all'anno. In alternativa, si possono fare dei peeling leggeri e anti-ossidanti. «Funzionano bene quelli a base di acido citrico e mandelico che esfoliano con delicatezza. Se ne possono fare due a distanza di 15 giorni proprio per liberare la pelle dal grigiore dell'inverno e prepararla alla nuova stagione» spiega la dermatologa. Questi sono anche i mesi in cui la pelle è più esposta a smog e inquinamento, due fattori che accelerano l'ossidazione favorendo il rilascio dei radicali liberi. «Lo smog non solo può provocare danni alle vie

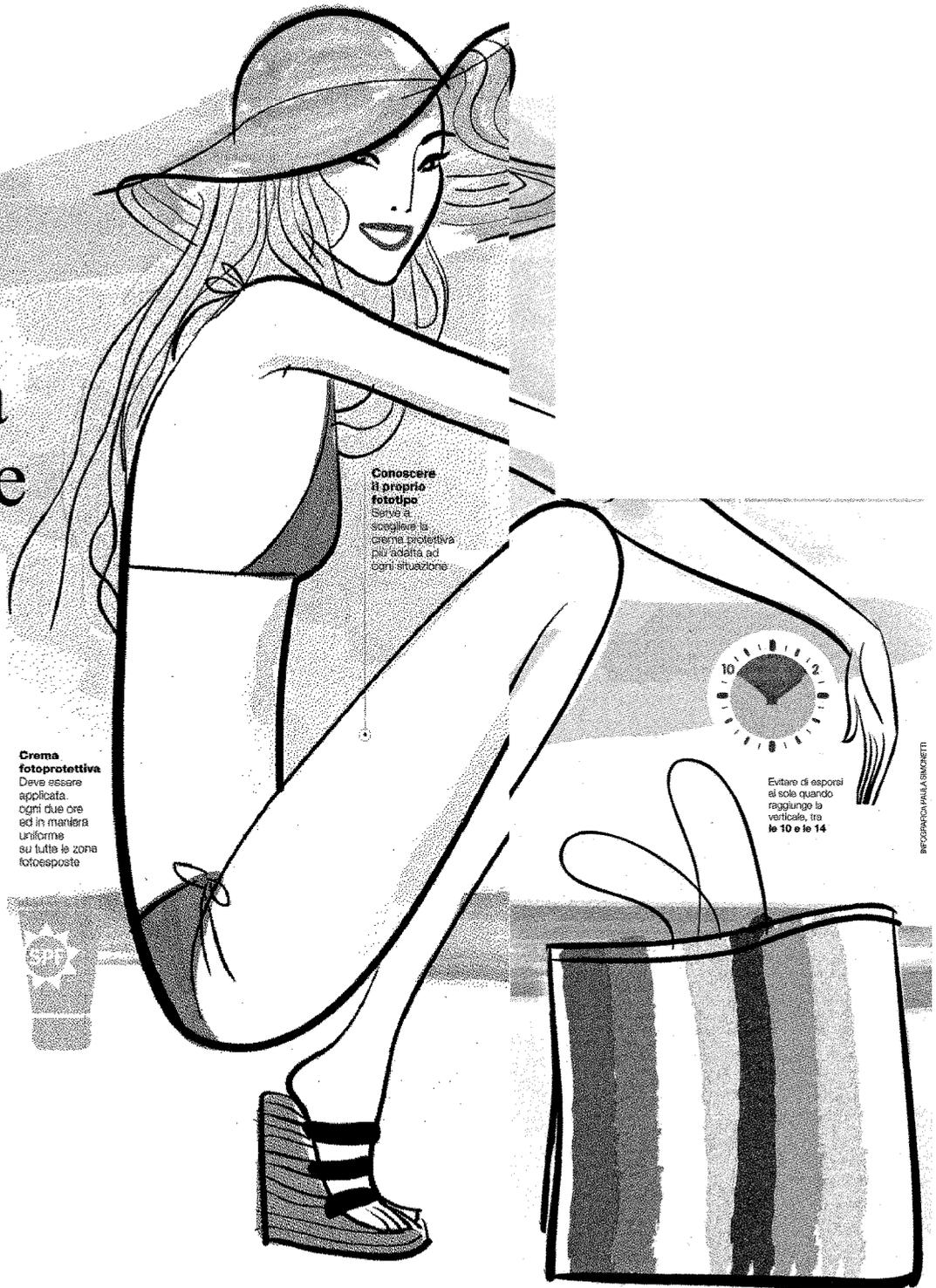
respiratorie» spiega la cosmetologa Milena Valentini «ma anche la pelle del viso e i capelli, particolarmente esposti agli agenti esterni, ne pagano le conseguenze con il rischio di un'accelerazione dell'invecchiamento».

Ma tra i nemici della pelle in città c'è chi include anche i campi elettromagnetici emessi da telefoni cellulari, stazioni radio e tv e apparecchiature elettriche varie. E l'industria ha prontamente risposto formulando dei prodotti ad hoc che promettono di contrastare l'"invecchiamento tecnologico", ossia quello provocato da onde elettromagnetiche. «Sono creme e sieri che contengono principi attivi antiossidanti in grado di stimolare, stabilizzare e proteggere il collagene rendendo la pelle più giovane e levigata», conclude la cosmetologa.

(i. d'a.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il sole, l'abbronzatura e le creme fotoprotettive



Conoscere il proprio fototipo

Serve a scegliere la crema protettiva più adatta ad ogni situazione

Crema fotoprotettiva
Deve essere applicata ogni due ore ed in maniera uniforme su tutte le zone fotoesposte



Evitare di esporsi al sole quando raggiunge la verticale, tra le 10 e le 14

INFOGRAFICA VALERIA SIMONETTI