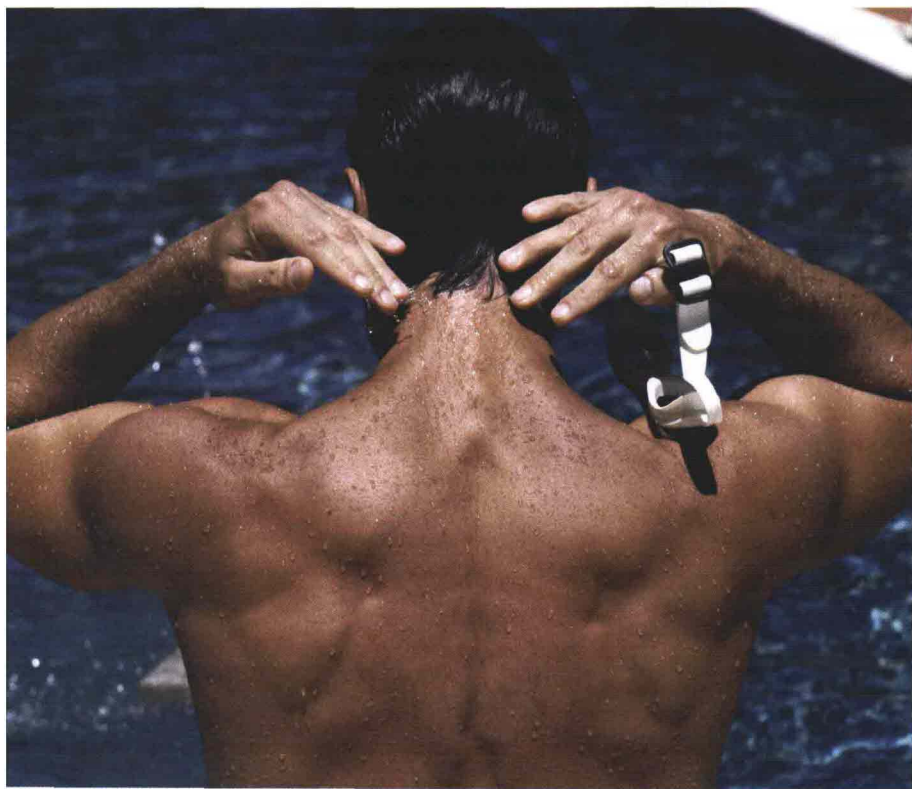


Abbronzatura perfetta

IL SEGRETO? INIZIA UN MESE PRIMA A PREPARARTI ALL'ESPOSIZIONE SOLARE DI ALICE DI PIETRO



PRONTO ALLA PROVA-COSTUME? Un mese prima di approdare in spiaggia, insieme a una dieta e a un allenamento per arrivare al mare più tonico, metti in atto il nostro piano d'azione per preparare la pelle al sole. Non farti cogliere impreparato: è scientificamente provato che le esposizioni selvagge mettono a rischio di eritemi e scottature nell'immediato, rughe e melanomi nel lungo periodo.

1 mese prima

Per attivare la melanina, sostanza naturale che ti difende dai raggi solari, stai all'aria aperta. «Alla pelle bastano brevi uscite per produrre un deposito di melanina, che risale allo strato corneo durante le successive esposizioni», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Non farti mai mancare latte, uova e carne che, stimolando la produzione di proteine, aiutano l'organismo a difendersi dallo shock termico», continua. «Per mantenere la pelle idratata, bevi acqua e mangia grassi polinsaturi del pesce; preferisci cibi di colore giallo e arancione, come tuorlo d'uovo, carote e albicocche, che sono ricchi di betacarotene, sostanza che intensifica l'abbronzatura, e alimenti rossi, come il pomodoro, che contengono licopene, un antiossidante che protegge dal sole». In alternativa, opta per un integratore a base di sostanze che aumentano la resistenza della pelle al sole e ai radicali liberi prodotti quando sei sotto il sole.

2 settimane prima

«Una o due volte alla settimana, quando sei sotto la doccia, usa un prodotto esfoliante per eliminare le impurità, assottigliare lo strato corneo e stimolare il rinnovamento cellulare», raccomanda la dottoressa Belmontesi. «In questo modo, oltre a favorire l'assorbimento delle creme idratanti, ti assicurerai un'abbronzatura omogenea e duratura». Evita, invece, di usare lo scrub uno o due giorni prima dell'esposizione, perché l'esfoliazione rende la pelle più vulnerabile ai raggi solari.

3 giorni prima

Count down per la partenza... Se non hai giocato d'anticipo, un rimedio dell'ultimo minuto è l'autoabbronzante, che da subito colore alla pelle senza i danni di una full immersion sotto il sole. «Applicalo in modo uniforme, altrimenti otterrai una pelle a macchia di leopardo», spiega la dermatologa. Gli effetti si vedono già dopo un paio d'ore.

30 minuti prima

Attento al debutto al sole. «Applica il filtro almeno mezz'ora prima di andare in spiaggia, meglio se subito dopo la doccia del mattino: grazie all'azione che il vapore acqueo ha sulla cute, la pelle assorbe meglio i principi attivi contenuti nei prodotti schermanti», conclude la dermatologa.

6 AMICI DELLA PELLE

Dall'integratore al doposole, ecco i prodotti per ottenere una tintarella dorata, uniforme e ultra resistente



LICHTENA SOLE CAROTENPLUS
(€ 25)

Oltre a favorire l'abbronzatura, protegge dai raggi la pelle e gli occhi.

Voto di MH: 7/8



COLLISTAR DOCCIA DI BENESSERE
(250 ML, € 17)

Con microgranuli, purifica e leviga la pelle. E il suo profumo dà energia.

Voto di MH: 9



TWELVE BEAUTY REBALANCING LEVEL SERUM
(30 ML, € 56)

Un concentrato di antiossidanti, da abbinare al solare.

Voto di MH: 10



LANCASTER TAN PREPARER
(150 ML, € 30)

Attiva la melanina. Ricco di antiossidanti, previene anche le rughe da raggi solari.

Voto di MH: 10



COPPERTONE CREMA SOLEARE FPS 30
(200 ML, € 12,26)

Anti-radicali liberi e resistente all'acqua, ideale per gli sportivi.

Voto di MH: 8



CLARINS BAUME APRES SOLEIL
(400 ML, € 29)

Nutre e ripara la pelle, attenua la sensazione di calore e accelera anche l'abbronzatura.

Voto di MH: 9