

**ABBRONZATURA**

# SOLE

## FORMATO FAMIGLIA

No allo stesso prodotto per tutti.  
Servono specialità ad hoc per lui e lei  
e soprattutto per i più piccoli.  
Con strategie di esposizione personalizzate

di **Monica Caiti** - Still life di **Decabibò**

**V**acanze in vista. Meta classica della maggior parte degli italiani: il mare. Ma quanti di loro, nel preparare le valigie, si ricorderanno di portare con sé i solari per tutta la famiglia? In moltissimi, secondo un recente sondaggio condotto dal portale ABC Cosmetici, il sito web creato da Cosmetica Italia per migliorare la conoscenza dei prodotti di bellezza e cura della pelle. Infatti oltre l'86% degli interpellati sa qual è la differenza tra raggi Uva e Uvb e addirittura il 91% sa che il fototipo è la propria carta d'identità cutanea. Resta qualche incertezza sull'esatta definizione dell'Spf (che indica la capacità protettiva del prodotto solo dai raggi Uvb), individuata da meno del 50% dei «navigatori» che, invece, hanno mostrato una significativa competenza - per il 65% - sulla definizione dei filtri Uv. Ancora migliori i risultati sul comportamento e sull'utilizzo del solare: il 67% sa che è necessario applicarlo nuovamente dopo un bagno, anche se waterproof, il 92% è informato sulla necessità di farlo anche all'ombra e in acqua (93%). Infine il 94% dei consumatori coinvolti nella ricerca è consapevole che per i bambini servono precauzioni specifiche.

### Occhio ai bambini

Uno scenario positivo, dunque, che, però, non autorizza ad abbassare la guardia. O semplicemente a liquidare il problema con superficialità optando per prodotti generici. In realtà ogni componente della famiglia dovrebbe disporre di specialità ad hoc e mettere







## ABBRONZATURA

in atto strategie personalizzate per difendere la pelle dagli effetti collaterali del sole. A cominciare dai più piccoli. «La loro pelle, assai delicata, manca del film idrolipidico, che si formerà completamente solo nella pubertà, e produce melanina in modo lento e parziale rispetto a quella degli adulti», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano e docente al master di medicina estetica all'Università degli Studi di Pavia. «I bambini fino a tre anni vanno dunque esposti il meno possibile e sempre con un solare a protezione molto elevata (Spf 50), ad ampio spettro (anti Uva-Uvb), fotostabile e resistente all'ac-



### ANCHE PER NEONATI

Solo con filtri fisici minerali ben tollerati anche dalle pelli intolleranti e atopiche, Fusion Fluid Mineral Baby Spf 50+ Fotoprotector **Isdin Pediatrics** (50 ml, 18,65 €, farmacia) può essere utilizzato su neonati già al primo mese di vita, come dimostrato da test dermatologici e pediatrici.

### TEXTURE IMPALPABILE

Con un multi filtro protettivo leggerissimo Solar System 10+ **Laboratori Hur** (100 ml, 39 €, centri estetici e farmacia) contiene l'esclusivo acido ialuronico C idratante, succo di melograno da coltivatori locali e certificato bio, tonificante e rinfrescante, e vitamina C antiossidante. Senza parabeni e profumo.

### BB CREAM SOTTO IL SOLE

In due nuance, Sun Secret Mousse BB Protezione Viso Spf 30 **Korff** (50 ml, 29 €, farmacia) protegge la pelle, donandole luminosità e una leggera colorazione. Contiene anche microperle M100 con effetto soft focus e opacizzante ed estratto di prugna australiana kakadu, ricca di vitamina C.

## Un must per tutti: gli occhiali

Adulti e bambini, uomini e donne. Al mare tutti dovrebbero indossare occhiali da sole. A patto che siano dotati di lenti di buona qualità, anti-Uva e Uvb (garantite dal marchio Cee) e «chiusi» lateralmente. Non solo per schermare gli occhi dai raggi solari, ma anche prevenire le rughe. «Al sole si contraggono i muscoli facciali, accelerando, così, la formazione delle cosiddette zampe di gallina», afferma la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Inoltre, un buon paio di occhiali protegge dalle congiuntiviti dovute alle prolungate esposizioni, che si manifestano con rossori e abbondante lacrimazione». Un consiglio in più: alla sera, metti due-tre gocce di collirio alla camomilla, che lenisce gli eventuali sintomi.

qua. Per i bimbi sotto i sei anni e, in generale, per quelli con predisposizione alle allergie, si consigliano prodotti con filtri fisici e non chimici. L'applicazione va ripetuta ogni due-tre ore, specie sulle zone a rischio, più fragili e "sporgenti", le cosiddette eminenze cutanee: naso, labbra, nuca, orecchie e spalle. Da evitare, infine, l'esposizione del bambino tra le 11 e le 16, quando i raggi solari sono più intensi e diretti. Facendogli indossare, almeno i primi giorni, una maglietta in cotone a trama fitta e in doppio strato, comoda e già lavata una volta».

### Lei teme rughe e macchie

Per le donne la situazione è più complessa. Primo consiglio: non stare mai immobili al sole. Si rischiano scottature ed eritemi, ma anche una tintarella irregolare sulle varie zone del corpo. Per non parlare degli abbassamenti di pressione o dei colpi di calore che possono sorprendere. «Camminando nel bagnasciuga o praticando uno sport, come beach volley, tennis o ping pong, non solo si tonificano gambe e glutei, ma ci si abbronzano in modo più uniforme», precisa **Magda Belmontesi**. «Senza dimenticare che, nel muoversi, si suda e ci si disidrata di più. Per evitare, quindi, il surriscaldamento dell'organismo, d'obbligo bere molto, bagnarsi spesso e indossare sempre un cappello. E naturalmente schermare la pelle con gel ed emulsioni protettive dalla texture leggera, non untuosa e antiscivolo». Scegli un solare specifico per lo sport, impermeabile anche al sudore e alla sabbia, waterproof (idrorepellente) o, meglio ancora, water resistant (a lunga tenuta, che non teme acqua e umidità). Al sole, rughe, macchie e cedimenti sono in agguato e vanno combattuti con ogni mezzo. «Almeno 15 giorni prima di partire per le vacanze e per tutta la loro durata è bene assumere un integratore a base di betacarotene, vitamina E, luteina e picnogenolo, che protegge la pelle dai danni solari e stimola la produzione di melanina, compresa quella degli occhi», continua l'esperta. «Soprattutto la prima settimana di esposizione, per il viso meglio un solare con filtro più elevato rispetto a quello per il corpo. La scelta, ancora una volta, dipende sia dal fototipo, sia dal





1. Da utilizzare regolarmente una settimana prima delle vacanze, la Crema Solare Acceleratrice d'Abbronzatura con Olio di Jojoba Spf 15 **L'ERBOLARIO** (125 ml, 15,50 €, erboristeria e negozi monomarca) permette di ottenere, con una minima esposizione al sole, un bellissimo colorito.
2. Abbronzatura radiosa, sicura e durevole, pelle elastica, lenita e difesa dai radicali liberi: merito di Protezione Alta Viso & Corpo Spf 30 **BAKEL SUNCARE** (150 ml, 67 €, profumeria). Con un mix di 26 principi attivi, tra cui filtri fisici e chimici.
3. Grazie al Desoxine, attivo ricavato dal mirto, più filtri solari minerali e biotecnologici, 7 Cell Protector Spf 50+ **IOMA** (30 ml, 55 €, profumerie Marionnaud) garantisce un'elevata

4. Formulato per minimizzare le irritazioni, il Latte Solare Eco Biologico Spf 20 **OMIA** (200 ml, 15,90 €, gdo e profumeria) contiene uno schermo fisico Uva-Uvb che riflette i raggi solari, riducendo il rischio di allergie da filtro solare. Con oli di argan, cocco e sesamo.
5. Soleil Plaisir Anti-Aging Sun Protective Cream for Body Spf 30 **DARPHIN** (125 ml, 30,20 €, farmacia) è realizzato con metodi artigianali, utilizzando agenti anti-Uv, attivi emollienti e protettivi e ingredienti botanici nutrienti.
6. Potenziata con Full Light Technology, che contrasta l'intero spettro solare, Sun Beauty Comfort Touch Cream Face Spf

- 50 **LANCASTER** (50 ml, 30 €, profumeria) si avvale di un pool di estratti antiossidanti che creano uno scudo protettivo per il Dna contro i radicali liberi.
7. Solar Protect Stick Spf 50 **KIKO** Milano (9 g, 9,90 €, negozi monomarca) è uno stick solare protettivo per le zone delicate di viso e corpo, come cicatrici, macchie, contorno occhi e labbra. Deve le sue doti schermanti dai raggi Uv, Uvb e infrarossi, a un sistema filtrante ad hoc: Anti Ox Defence.
8. Ideale da portare in viaggio, On The Go Lozione Solare Idratante Viso e Corpo Spf 50 **AVON SUN** (50 ml, 14 €, vendita a domicilio, [www.avon.it](http://www.avon.it)) contiene filtri anti Uva e Uvb, agenti idratanti e antiossidanti, che stimolano la pelle a riparare i danni subiti dall'esposizione al sole.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



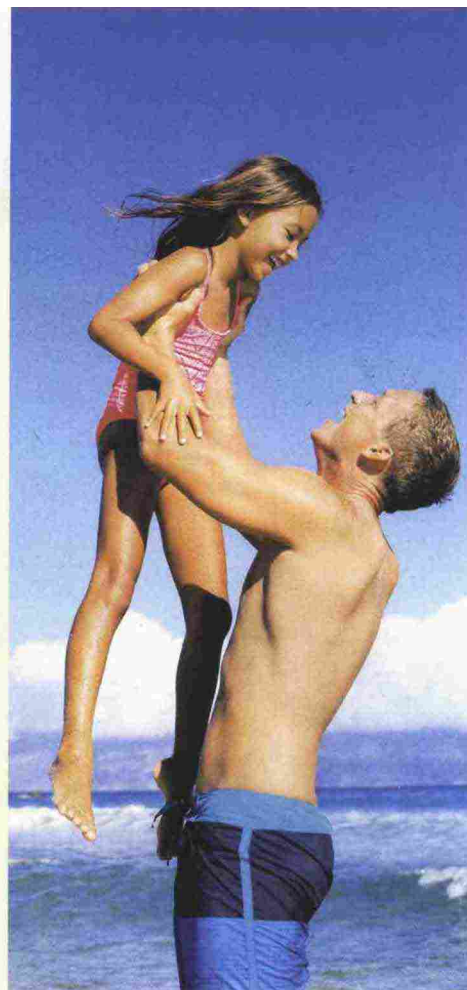
## ABBRONZATURA

tempo trascorso al sole. Si va da un Spf 50 per la carnagione chiara (tipica di chi ha i capelli rossi o biondi) che, pur scottandosi facilmente, si espone a lungo, a un Spf 25-30 per le pelli più olivastre. Nei giorni successivi, si può progressivamente scendere, senza mai scendere sotto il 15. Molto insidiosi anche i raggi infrarossi, in grado di produrre radicali liberi che colpiscono direttamente i fibroblasti (cellule dermiche che producono collagene e acido ialuronico), accelerando così l'invecchiamento cutaneo. Per contrastarli, un solare arricchito con antiossidanti o, in alternativa, un siero anti-tetà da applicare prima della protezione. Serve poi uno stick con

protezione massima sia per la zona a T del volto (fronte, naso e mento), più soggetta alle macchie brune, sia per le palpebre e il contorno occhi e labbra. Queste aree, dove la pelle è più sottile e delicata, vanno difese in modo particolare da arrossamenti ed eritemi, che potrebbero diventare veri e propri edemi. E formarsi di nuovo, a ogni successiva esposizione al sole. Attenzione alle superfici riflettenti, che enfatizzano la potenza dei raggi solari. E niente prodotti foto-sensibilizzanti, come profumi o deodoranti alcolici». E se, usando solari più protettivi, il viso appare leggermente più chiaro del resto del corpo? Scuriscilo con un fondotinta compatto, sempre provvisto di filtri.

### Uomo: anche la sua pelle va protetta

E che dire, infine, dell'uomo, di solito assai più restio a un'abbronzatura... sedentaria? Lui preferisce una partita a



#### RIPARA I DANNI

Grazie all'acido 18-Glicirretico, unito all'estratto di aloe vera e calendula e agli insaponificabili di olivo, grano e soia, la Crema Dopusole Idratante e Lenitiva Viso e Corpo **Dermophysiologique** (150 ml, 48 €, centri estetici e su [dermophysiologique.it](http://dermophysiologique.it)) svolge un'efficace azione lenitiva e riparatrice.

#### ALT AGLI INSETTI

Una giornata al mare o all'aria aperta può essere disturbata dalle punture degli insetti. Per prevenirle c'è Spray Rinfrescante e Idratante **Zanzarella Z-Protection** (100 ml, 10,90 €, farmacia e parafarmacia) che, secondo i test, protegge la pelle per 6 ore. Non contiene biocidi.

#### ANTI-MEDUSA

Oltre a schermare la pelle dai raggi Uva e Uvb, il Solare Speciale Meduse Spf 50 **Safe Sea Kids** (100 ml, 24,70 €, farmacia) vanta un fattore di protezione contro le punture di medusa. Merito del Bioplasma-Fa, estratto di plancton, polisaccaridi e altri attivi naturali che bloccano le cellule urticanti.

pallavolo, una camminata con gli amici parlando di calcio o una nuotata solitaria al largo. Dimenticando, il più delle volte, la protezione, convinto com'è di avere una pelle resistente a tutto, raggi solari compresi. Sbagliato. «Seppur più spesso e grassa di quella femminile, la cute maschile esige le stesse difese», conclude la dermatologa. «Specie quella del viso, che la rasatura quotidiana priva delle sue naturali difese. Per invogliare, dunque, l'uomo a non sottovalutare il sole, ideale un trattamento dalla texture leggera (fluido, emulsione o brume), che si stende con facilità e si assorbe subito. E se è inutile eccedere con il prodotto sulle zone del corpo coperte dai peli (che funzionano come "filtro fisico"), d'obbligo stenderlo con cura su schiena, fianchi, dorso del piede e caviglie, a rischio scottatura. L'applicazione del solare va - anche per lui - rinnovata più volte al giorno e dopo ogni bagno. Lo stesso vale per la testa. Che sia calvo o rasato, l'uomo deve proteggere il cuoio capelluto con un gel a Spf molto elevato e water resistant, per evitare eritemi e macchie, ma soprattutto conseguenze più serie come tumori cutanei».