

ABBRONZATURA PER FOTOTIPO HOW TO

Il solare giusto per unabbronzatura uniforme e senza problemi è quello che rispetta il fototipo, ovvero quella variabile che ci differenzia in base alla carnagione, al colore degli occhi e dei capelli.

"Ci sono sei macro-categorie di fototipo", spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. "Che vanno da chi ha la pelle bianchissima, quasi trasparente e i capelli rossi o platino (fototipo 1), che non si abbronzerà mai e si scotterà sempre, fino ad arrivare progressivamente a chi ha una carnagione scurissima, con la pelle super resistente, capelli e occhi neri, che non si scotterà mai (fototipo 6)".

Qui, l'esperta ci guida alla scelta del solare più adatto.

FOTOTIPI 1 E 2

Pelle molto chiara, capelli biondi o ramati e occhi chiari, in genere verdi.

"Con questa pelle, abbronzarsi è proprio difficile. Ma, il vostro obiettivo, ora, è non scottarsi e non avere eritemi. Chi rientra in questa categoria, infatti, deve proteggersi soprattutto dai raggi UVB, responsabili di scottature ed eritemi. Scegliete un solare con texture cremosa, che si stende bene sulla pelle e diventa uno scudo anti raggi. Deve avere uno schermo UVB altissimo (50+) e, preferibilmente, essere specifico per le pelli sensibili, così contiene meno agenti irritanti e più ingredienti lenitivi. Applicate il solare ogni 2/3 ore e dopo ogni bagno e non scendete mai a un filtro più basso".

FOTOTIPI 3 E 4

Pelle chiara, capelli castani, occhi chiari o scuri.

"Rispetto al fototipo 1 e 2, riuscite, con un po di fatica, a ottenere una splendida abbronzatura. Il rischio eritemi e scottature è leggermente minore rispetto ai fototipi precedenti, ma è facile che compaiano lentiggini e macchie su viso, décolleté e braccia. Per proteggervi, all'inizio della vacanza usate una protezione molto alta (SPF50) e passate a uno schermo medio (SPF30) dopo una settimana, quando la melanina si è formata completamente. Scegliete texture in crema o latte idratanti, da applicare ogni 3-4 ore e dopo ogni bagno".

FOTOTIPO 5 E 6

Pelle olivastra, scura, capelli e occhi scuri

"Voi siete di quelle che non si scottano mai. Attente, però: più la pelle è scura, più è soggetta alle macchie solari. Per contrastarne la comparsa, il segreto è controllare lo schermo UVA, quello che contrasta i danni da radicali liberi e invecchiamento precoce. Iniziate con un filtro UVA SPF50, in latte se avete la pelle disidratata, in gel se è oleosa o grassa. Abbassate l'Spf dopo una settimana, senza mai scendere sotto il 15, per evitare di raggrinzire la pelle. Per unabbronzatura più luminosa e meno dark, usate un olio solare".

UNA REGOLA PER TUTTI

La protezione solare si applica per la prima volta al mattino, ancora a casa, così aderisce perfettamente alla pelle che arriva al sole già schermata. Poi si riapplica più volte e dopo il bagno, anche se è water resistant.

DUE AIUTI IN PIÙ

- "Per potenziare la prevenzione da eritemi e da scottature e la protezione dal fotoinvecchiamento, assumete, da due settimane prima di partire e per tutta la vacanza, un integratore a base di betacarotene (seguite le dosi consigliate sul foglietto informativo). Labbronzatura sarà omogenea e durerà molto di più".

- Prima di stendere la crema solare sul viso, applicate un siero antiossidante (acido ferulico, vitamina E) per potenziare fino a otto volte di più l'azione di schermo verso i radicali liberi.