

bellezza starbene



IL SOLE D'INVERNO

Sulla neve, si sa, ci si abbronzia alla grande. Ma, proprio per questo, devi difenderti più che mai dai danni dei raggi ultravioletti

di Paola Oriunno

È il momento giusto per regalarti un weekend o una settimana sulla neve. «Ma senza trascurare la protezione: le ricerche dicono che l'intensità dei raggi aumenta del 10-12% ogni mille metri di dislivello a causa dell'assottigliarsi dell'atmosfera», spiega il dermatologo Leonardo Celleno. «D'inverno poi i raggi solari d'alta quota sono ancora più pericolosi: il ghiaccio e la neve, infatti, riflettono fino all'80% degli ultravioletti, aumentandone l'effetto. Oltre alle scottature, i danni si evidenziano negli anni attraverso il fotoinvecchiamento, con pelle ruvida, macchie, perdita di tono». Allora, meglio non rischiare. Se hai programmato una vacanza o una gita in montagna, proteggiti al meglio.

Jump Foto

www.starbene.it 35

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

starbene **bellezza**

>scegli il solare giusto

Se ti limiti alle passeggiate con le ciaspole, tra boschi e alpeggi, scegli un prodotto con Spf 30 ma che sia fotostabile. «Fotostabile vuol dire che resiste per alcune ore, il tempo della camminata fino al primo rifugio. Così scongiuri le scottature e anche il rischio di avere prima del tempo la pelle ruvida, rugosa e senza tono», spiega la cosmetologa Stefania Degliesposti. Cerca una protezione che contenga anche estratti vegetali (come la stella alpina), che proteggono contro i radicali liberi indotti dalle radiazioni UV e IR (infrarossi, quelli che "scaldano"). «Se invece adori sciare, quindi stai a lungo su piste soleggiate e molto esposte, opta per un Spf 50+». Sono perfette le formulazioni specifiche per lo sport, facili da applicare anche con i guanti oppure velocemente prima di scendere dalla seggiovia», continua la cosmetologa. «Quelle in stick risultano ideali per i ritocchi veloci su labbra, décolleté, zigomi o dove senti di aver bisogno di più protezione. Non devi spalmarle: le stendi anche senza specchio e non lasciano patine bianche perché sono un combinazione di

filtri fisici e chimici ben dosati. Inoltre, hanno una texture leggera, che non appiccica e non soffoca la pelle». E, anche se dopo i primi giorni di montagna la tua pelle reagisce bene, continua con l'applicazione per difenderti dai danni a lungo termine, causati dai raggi Uva.

>applicalo nel modo corretto

Non ridurti all'ultimo secondo e anche se esci prestissimo per goderti le piste semi-vuote, metti comunque la crema prima di iniziare a sciare. «Ci vogliono circa 20 minuti perché possa funzionare e proteggerti bene. La cosa migliore è applicare il solare prima di uscire di casa e rimetterlo due o tre volte nel corso della giornata», avverte la cosmetologa. Il riverbero dei raggi sulla neve, il cielo terso e il sole di mezzogiorno favoriscono inoltre il passaggio di radiazioni, che non sono "dolci" come quelle dell'estate al mare. «Per rispettare il valore della protezione Spf dichiarata dal solare, bisogna applicare 2 milligrammi di prodotto per centimetro quadrato. Tradotto: circa due cuc-

protezioni ad hoc

>«Le pelli aride si spellano più facilmente, invecchiano più velocemente e, dopo ripetute esposizioni, perdono elasticità e turgore. Fai uno scrub almeno una volta alla settimana e applica ogni sera una crema ricca e cremosa a base di burro di karité che ammorbidisce la pelle, idrata e ripara i danni causati dal sole», dice la dermatologa Magda Belmontesi.

>Hai la pelle grassa? Il sole, preso a piccole dosi e con la giusta protezione, aiuta a eliminare qualche piccolo brufolo (grazie all'azione antibatterica dei raggi Uv). «Ma le lunghe esposizioni causano l'ispessimento della cute, che ostruisce i follicoli sebacei. Così, dopo un iniziale miglioramento, ci si ritrova nella condizione di partenza», spiega la dermatologa. «Chi ha la pelle impura deve applicare creme protettive ad hoc, dalla texture non grassa e non comedogena».

chiaini di solare per viso e collo. Insomma, bisogna abbondare», continua l'esperta. «E se scii nelle ore più soleggiate, devi ripetere l'applicazione ogni ora: con la giacca e il cappello ti strofini spesso e addio crema», aggiunge il dermatologo Leonardo Celleno. Se, invece, non ami fare sport e preferisci goderti il sole sulla terrazza del rifugio, non farti ingannare dal freddo: la sensazione di gelo che hai sulla pelle ti fa esporre viso e collo alla ricerca di calore immediato. Ma quei raggi così piacevoli possono essere anche molto cattivi. Esposti con moderazione e metti comunque una protezione alta, che non ti impedirà di ottenere un'abbronzatura dorata. Difendi l'epidermide dai raggi solari anche nelle giornate nuvolose: le particelle d'acqua delle nubi bloccano le radiazioni infrarosse, tu non percepisci il calore, ma i raggi ultravioletti passano lo stesso e intaccano il Dna delle cellule del derma, provocando e accelerando l'invecchiamento precoce.

>continua a curarti anche la sera

Il sole, il freddo e il vento gelido mettono a dura prova l'epidermide, quindi devi intervenire anche la sera. «**Verifica però che nelle creme da giorno e da notte non sia segnalata la presenza di alfaidrossiacidi**, gli acidi della frutta ad azione esfoliante e levigante contenuti in molti prodotti antinvecchiamento», raccomanda la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Con le prolungate esposizioni al sole, gli acidi della frutta possono irritare la pelle e aumentare i rischi di scottature». Detergi il viso con prodotti decongestionanti e idrata la pelle a fondo con creme nutrienti e protettive con ceramidi, vitamina C, acidi grassi essenziali, olio di argan.



scelti da Starbene

1 l'attivatore Migliora le performance dei trattamenti, anche quelli di protezione solare: *Ultimune* di *Shiseido*, 30 ml, 95 €. **2 il doposole** *Crema riparatrice doposole* di *BioNike* ha una consistenza fresca che attenua i rossori da esposizione prolungata. 75 ml, 17,70 €. **3 la protezione antimacchie** *Idéal Soleil anti-macchie 3 in 1, Spf 50+* di *Vichy*: la texture dry touch con pigmenti minerali uniforma l'incarnato. 50 ml, 22,50 €. **4 il fondotinta solare** Puoi tenerlo nella tasca della giacca a vento per un ritocco ad alta quota: *Compatto Solare Spf 30* di *L'Oréal Paris*, tonalità universale, 14,90 €. **5 il balsamo per le labbra** *Piz Buin® Mountain stick labbra, Spf 30*, con glicerina che trattiene l'acqua per idratare le mucose. 5,40 €.