


 UN CORPO QUASI PERFETTO
Testo di **Chiara Libero**

Siamo tutti d'accordo, il sole va preso a piccole dosi. Ma vuoi mettere la bellezza di una tintarella ok? Ecco le nostre soluzioni (e i nostri consigli beauty) per abbronzarti dall'alba al tramonto senza rischi

# Il sole 24 ORE

*con le protezioni giuste per te*

## ORE 7.00/8.00

### Goditi il sole al 100%

Se ami correre, sai che in estate le prime ore del mattino sono le più adatte: il caldo è tollerabile, l'aria più frizzante, e puoi lasciarti baciare dal sole anche se hai la pelle molto chiara e delicata. «A quest'ora potresti permetterti persino di non usare protezione, o di scegliere un filtro basso, spf 10 o 15», osserva Adele Sparavigna, dermatologa. «La cute è programmata a produrre melanina per difendersi dai danni del sole, ma se usi sempre uno schermo estremo può perdere, con il tempo, questa capacità».

**Il consiglio** Oltre a bere molto per idratarti da dentro, usa un solare fluido facile da applicare (alle 7 del mattino non si ha voglia di perdere tempo con i cosmetici), ma che resista al sudore. Se poi vai in spiaggia, fai una doccia e stendi un prodotto con spf più alto. Se invece vai al lavoro, puoi scegliere un fondotinta con filtro o un solare colorato.

*segue>*

Van Kasteel



**Alta protezione**

**1.** Adatto anche alla pelle sensibile del bebè, con filtri fotostabili: *Latte solare Viso/Corpo Baby spf 50+ di Aveeno*. 150 ml, 16,90 €. In farmacia. **2.** Protegge in modo mirato labbra, naso, nei, contorno occhi: *Stick Spf 50 + di Lichtena Sole*, xx ml, 12,50 €. In farmacia. **3.** *Capital Soleil Spray per bambini*, Spf 50+ di Vichy resiste all'acqua e non appiccica. 200 ml, 21 €. In farmacia. **4.** Cinque estratti di piante che proteggono le cellule dal fotoinvecchiamento: è l'esclusivo multifiltro al Phyto-Sunactyl 2 di Clarins: *Spray Solaire Lait-Fluide Sécurité Uva/Uvb 50+*, 150 ml, 25 €. In profumeria. **5.** Comodo da tenere sempre a portata di mano il *Mini-Spray Solare Spf 50+ della linea Soleil 2 di Boots Laboratories* contiene un complesso antiossidante e un filtro anti Uva e Uvb che riflette e disperde i raggi solari. 50 ml, 14,90 €. In farmacia.



**ORE 9.00/10.00**

**L'ora ok per pelli delicate**

Sono le ore perfette per la tintarella delle pelli delicate, come quelle di chi ha un fototipo 1-2 (capelli e occhi chiari, a volte lentiggini) e i bambini. I piccoli sotto i 3 anni, in realtà, non andrebbero esposti al sole diretto, specie sulle spiagge di sabbia, che riflette i raggi aumentando l'azione dal 15 al 25%. Ma se ben difesi, sicuramente traggono beneficio dall'aria aperta.

**Il consiglio** Se hai un fototipo 1-2 usa comunque una protezione medio-alta, mai inferiore a 30. Se invece hai capelli e occhi di tonalità

media o addirittura sei una mora mediterranea, a quest'ora puoi scegliere un filtro più basso. Ma se le abbronzature precedenti ti hanno causato dei danni (macchie, rughe precoci, eritemi ripetuti) non correre rischi nemmeno a quest'ora.

**ORE 11.00/12.00**

**Se ami la tintarella strong**

Okay, non si può proprio impedire a una lucertola di stare al sole. E se anche tu appartieni alle adoratrici della tintarella, e non puoi fare a meno di metterti al sole anche nelle ore più calde, almeno cerchiamo di limitare i danni.

**Il consiglio** Impara ad applicare la giusta quantità di solare: forse non sai che per ottenere la protezione dichiarata sulle confezioni servono due milligrammi di prodotto per centimetro quadrato di pelle. In pratica, per il viso ne serve almeno un cucchiaino da minestra. E si deve ripetere l'operazione ogni due ore circa, perché la luce, il calore e il sudore degradano i filtri. Specie in questo momento della giornata, quando il sole inizia a picchiare davvero. Se poi senti molto caldo, o ti accorgi che la pelle si è arrossata, rinfrescati sotto la doccia o con un tuffo in mare, ma prima passa qualche minuto all'ombra per evi-



sulla sabbia il riverbero è del 15-25 per cento

**Per le adoratrici del dio sole**

1. Anche i capelli vanno difesi dall'azione disidratante del sole: *Voile PhytoPlage* di *Phyto* contiene filtri Uv, estratti di girasole, loto, mandorla dolce e burro di illipè, 125 ml, 13 €. In farmacia. 2. La *Polvere Compatta Abbronzante* di *Collistar* è disponibile in tre tonalità (Champagne, Whisky e Cognac), con spf 6, e in una, Rhum, con spf 30. 25,50 €. In profumeria. 3. Ultrapratico, perfetto per te e per lui, per viso e corpo: *Lait Solaire spf 15* di *Biotherm*, 200 ml, 25 €. In profumeria (con 3 prodotti in regalo una trousse termica). 4. Regala un immediato "effetto ghiaccio" e protegge con il composto Mexoryl associato alla vitamina E: *Latte solare Icy Protection Spf 10* di *L'Oréal Paris*. 200 ml, 10 €. Nei super. 5. Il *Latte Super Abbronzante* di *Deborah Bioetyc* attiva la produzione di melanina. 200 ml, 12,30 €. In profumeria.



tare gli sbalzi di temperatura eccessivi. E dopo riapplica il solare.

**ORE 12.00/14.00**

**Pausa pranzo al parco**

Anche se non sei in vacanza, potresti approfittare di queste ore per prendere un po' di colore. «Peccato che siano tra le meno adatte a ottenere una tintarella sana, omogenea e duratura», commenta la dermatologa **Magda Belmontesi**.

**Il consiglio** «Inizia subito ad assumere un integratore che attivi la sintesi di melanina e con antiossidanti», consiglia l'esperta. «Scegli poi un solare ad alta protezione,

anche se ti limiti a stare seduta al tavolino di un bar: stendilo su viso, braccia e décolleté, per evitare la comparsa di macchie e rughe». Inutile aggiungere che chi ha la pelle molto chiara e i bambini fino alle 16 circa dovrebbe stare all'ombra. E che è bene bere molta acqua per idratare l'organismo.

**ORE 14.00/16.00**

**Abbronzati anche all'ombra**

Allarme rosso: in queste ore si concentra il 75% dei raggi giornalieri. Il pericolo si moltiplica se te ne stai in barca (l'acqua aumenta il riverbero del 95%!).

segue >



**Tintarella continua**

1. *Ultimate Cleansing Oil* di Shiseido elimina facilmente anche i solari ad alta protezione. 150 ml, 21 €. In profumeria (con due solari a pochette con 4 minitaglie. Fino al 30/8). 2. Fissa l'abbronzatura, lenisce gli arrossamenti: *Latte Rinfrescante Defence Sun* di BioNike, 150 ml, 16,50 €. In farmacia. 3. Applicato la sera su pelle e capelli, intensifica il colore e previene l'aridità: *Legendary Tan Sensational Nourishing Oil* di Lancaster (ed. limitata), 100 ml, 35 €. In profumeria. 4. *Histanage Photo-Rejuvenator* (giorno, nella foto) e *Resurfactor* (notte) di Histomer si attivano con il sole e in 6 settimane regalano la pelle di un bébé. 50+50 ml, 84 €. Nei centri estetici. 5. Con licopene, luteina e vitamina E, *Oenobiol Solaire* è un integratore che protegge dai danni del sole la pelle, e gli occhi. Una capsula al giorno. 30 capsule, 23 €. In farmacia.

*il doposole idrata e addolcisce*

**Il consiglio** «Resta all'ombra», consiglia la dermatologa Corinna Rigoni. «Il sole è a picco, il calore è al massimo, e se soffri di fragilità capillare rischi di aggravare la situazione». Goditi il fresco di un pergolato, con una protezione medio-alta; anche all'ombra i raggi Uv raggiungono la pelle. Se senti molto caldo, usa un vecchio sistema sempre valido: spruzzati con un po' di acqua fresca.

**ORE 16.00/19.00**

**Finalmente liberi tutti!**

Una passeggiata sul bagnasciuga? Due chiacchiere con la vicina di sdraio? Una partitella a beach volley o a racchette? Scegli tu: sono

le ore d'oro per una tintarella da veri campioni.

**Il consiglio** Se finora sei stata brava e paziente puoi concederti una protezione media (se sei un fototipo 1-2) o anche bassa (se sei già abbronzata o hai la pelle scura). «Cerca comunque di non stare ferma al sole più di 20 minuti di fila, ma fai quattro passi o meglio ancora, nel tardo pomeriggio, un po' di sport», consiglia la dermatologa Adele Sparavigna.

**SCENDE LA SERA**

**Ripara la pelle... di notte**

Una bella abbronzatura inizia e si perfeziona con i trattamenti serali, che completano e integrano la pro-

tezione. «Gli strumenti indispensabili sono: un leggero scrub da fare una volta la settimana per eliminare le cellule morte (tranquilla, non "cancella" la tintarella); un detergente delicato, per rinfrescare e asportare ogni residuo di filtro solare; un doposole che addolcisce la pelle, la idrati, la ripari nel corso della notte, preparandola così all'esposizione del giorno dopo», elenca **Magda Belmontesi**.

**Il consiglio** A questi prodotti puoi aggiungere qualche extra, come un fluido autoabbronzante che copra le discromie (le zone bianche coperte dal costume, oppure le macchie di vitiligine, per esempio), un cosmetico che intensifichi il colore ambrato, da applicare sul viso o sul corpo e da lavare poi prima di coricarsi, e degli integratori che aiutino la pelle a contrastare i danni da fotoesposizione, le intolleranze e gli eritemi, con antiossidanti come la vitamina E, i carotenoidi, gli acidi grassi vegetali.