

Testo di **Chiara Libero**, Foto di **Sinclair/ Jalag/ Van Kasteel**

È in arrivo il sole... Prepara la tua pelle

Hai problemi di acne, disidratazione, macchie o couperose? Puoi avere ugualmente un colorito dorato e sano: ti basta seguire prima la beauty routine più adatta a te

Dopo una primavera così così, ci siamo: è il tintarella-time! Una buona notizia per tante, ma non per tutte: se la tua pelle ha qualche problema nel corso dell'anno, in estate può reagire in modi diversi. In certi casi (per esempio se soffri di dermatite seborroica) può beneficiare dell'esposizione al sole. Ma in altri devi moltiplicare le cautele. «La pelle "difficile" richiede una protezione solare molto alta ai raggi UVA e UVB, e non soltanto in estate o sotto il solleone», osserva il professor Leonardo Celleno, direttore del Centro di Ricerche Cosmetologiche dell'Università Cattolica di Roma. «Inoltre non si può permettere esposizioni troppo prolungate e le creme devono essere applicate spesso, senza massagiarle troppo: per difenderti meglio dovrebbero restare un po' in superficie». Ma non è tutto qui: per ciascun problema dermatologico abbiamo chiesto ai nostri esperti (oltre al professor Celleno, la dottoressa Norma Cameli, dermatologa estetica all'Istituto San Gallicano IRCCS di Roma e la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa), come prepararti nel migliore dei modi a goderti l'estate.



BELLEZZA



1. Si usa la sera *Redermic-R* di *La Roche Posay*, con retinolo puro e a liberazione progressiva contro il fotoinvecchiamento. 30 ml, 32,50 €. In farmacia. 2. *Face Magic* di *Covermark*, mitico fondotinta che copre ogni discromia (in regalo il mascara waterproof): Spf 20, 30 ml, 33 €. In profumeria. 3. Rimuove le cellule morte l'esfoliante ultra soffice con microgranuli sferici: *Doux Polissant* di *Clarins*, 50 ml, 31,26 €. In profumeria. 4. A maggio con *Even Better Clinical Siero Antimacchie* di *Clinique* in regalo una taglia speciale di solare viso spf 30. 30 ml, 66,50 €. In profumeria.

Macchie su viso e décolleté

La sera antiossidanti e schiarenti

Spesso sono il ricordo di un'esposizione al sole troppo intensa e priva di protezione, ma possono essere dovute anche all'assunzione di farmaci, come la pillola anticoncezionale o alcuni antinfiammatori (per esempio l'acido acetilsalicilico). «Il punto è che qualunque sia la loro origine, sotto il sole tendono a scurirsi ancora di più», osserva il professor Leonardo Celleno. «E se nel secondo caso devi rivolgerti al tuo medico per farti prescrivere dei farmaci che non siano fotosensibilizzanti, nel primo tutto dipende da te: la soluzione si chiama fotoprotezione massima».

● **Che cosa fare subito** Per preparare la pelle macchiata a ricevere anche una piccola dose di sole puoi iniziare da subito ad assumere degli integratori di vitamine e antiossidanti, e consumare più frutta e verdura a foglia verde. «Puoi anche continuare a usare, ma soltanto la sera, il

tuo abituale cosmetico schiarente», continua il dermatologo. «Non applicarlo mai la mattina, nemmeno se poi metti la fotoprotezione perché alcuni ingredienti, come il retinolo (la molecola cosmetica derivata dalla vitamina A), sono efficaci contro le discromie ma al sole possono causare irritazioni e rossori».

● **E quando affronti il sole...** «All'indispensabile protezione dai raggi UV puoi aggiungere quella del trucco, perché i pigmenti colorati, per esempio quelli del fondotinta, costituiscono uno schermo dai raggi solari», consiglia Leonardo Celleno. «La sera, però, fai una buona pulizia, riservando particolare attenzione al viso e al décolleté. Una volta la settimana puoi effettuare, sempre di sera, un leggero scrub, seguito da un prodotto idratante e, se vuoi, ancora dal trattamento schiarente, magari mirato sulle macchie più evidenti».

Pelle secca e sottile

Idratazione dentro e fuori

Non è soltanto il sole ad attentare alla bellezza della pelle secca: «In estate si uniscono la salsedine, il vento, l'aria condizionata e quella "riciclata" degli aerei...», interviene la dottoressa Norma Cameli. «Le conseguenze sono la perdita di elasticità, la disidratazione e l'assottigliamento del mantello lipidico. Gli effetti si vedono sul viso, ma anche sulle parti del corpo dove è minore la presenza di ghiandole sebacee, come le gambe». È chiaro che se la pelle secca deve essere trattata con dolcezza per tutto l'anno, prima dell'esposizione al sole ha bisogno di cure particolari.

● **Che cosa fare subito** L'idratazione interna deve essere la tua mania: «Bevi tantissima acqua, segui un'alimentazione più ricca di frutta e verdura e più povera di proteine animali, e condisci con

un grasso "buono" come l'olio extravergine d'oliva», consiglia il professor Celeno. «Qualche settimana prima di esporti inizia ad assumere un integratore di acido ialuronico, altamente idratante, e antiossidanti. Puoi anche fare dei leggerissimi scrub per favorire l'assorbimento di creme che ristabiliscano il mantello idrolipidico». Per la detersione scegli prodotti non schiumogeni.

● **E quando affronti il sole...** «In città usa creme con una buona componente grassa, con ceramidi e acidi grassi essenziali, in particolare la sera, specie se il giorno è stato ventoso o se sei stata in ambienti con aria molto secca», dice la dottoressa Cameli. «Al mare scegli dei solari in gel che hanno anche un effetto rinfrescante, e per le "grandi superfici" usa delle emulsioni, che si stendono bene e puoi riapplicare spesso».



www.ecostampa.it



1. **Essentials Scrub** viso levigante di Olaz P&G è perfetto anche per le pelli delicate. 150 ml, 3,99 €. Nei super.
2. Con acido ialuronico, estratti vegetali e vitamina C, si assume una settimana prima e durante l'esposizione: **7 Days Protection** di Planter's. 14 compresse, 15 €. In farmacia ed erboristeria.
3. Burro di kokum, di illipé e di karité, supernutrienti, più estratti vegetali idratanti per la crema **Sos Nutri+ Réponse Corps** di Matis, 200 ml, 89,26 €. Negli istituti Matis.

Acne e pelle impura

Acido glicolico e cosmetici light

D'estate spesso si nota un netto miglioramento della pelle acneica», afferma la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Ciò avviene grazie alla diminuzione del livello di stress e al fatto che le lesioni con l'abbronzatura diventano meno visibili». Ma la realtà è diversa: «Se i raggi ultravioletti favoriscono un leggero miglioramento, dall'altro hanno un'azione comedogena,

perché causano l'ispessimento della pelle e l'ostruzione dei pori. Esiste persino un tipo di acne che insorge solo d'estate». Ecco perché è importante non abbassare la guardia e non interrompere i trattamenti.

● **Che cosa fare subito** Valgono sempre i consigli nutrizionali per chi ha la pelle impura: consumare cereali integrali, olio d'oliva, yogurt, frutta e verdure fresche,

Segue

● BELLEZZA

proteine magre. «Puoi aggiungere un'integrazione di vitamine, specie del gruppo A, C ed E, che nutrono e rinforzano la pelle», sostiene la dermatologa. Per quanto riguarda lo skin care, usa degli esfolianti a base di acido glicolico, che prevengono gli effetti dannosi dei raggi UV e non sono fototossici. «Per la detersione puoi usare anche un prodotto medicinale a base di perossido di benzoile (si acquista in farmacia senza ricetta), un potente antisettico che si

è dimostrato efficace contro la cosiddetta acne volgare», suggerisce Belmontesi.

● **E quando affronti il sole...** Mantieni sempre la tua routine di igiene e detersione, fondamentale soprattutto la sera per eliminare ogni traccia di protezione solare. «Quando ti esponi scegli un prodotto in emulsione fluida o in gel, specifico per pelle acneica e impura. Non deve avere un effetto occlusivo e non deve essere grasso, ma con sostanze idratanti e seboequilibranti».



1. Via le impurità, il viso respira ed è subito più luminoso: *Maschera viso Peel Off all'acido glicolico* di Bottega Verde, 100 ml, 18,99 €. www.bottegaverde.it 2. L'*Emulsione Fresca Anti-Imperfezioni* di Sanoflore, con olio essenziale di lemongrass, purifica, opacizza, idrata e minimizza i pori. 50 ml, 15,02 €. In farmacia. 3. Lo dice il nome stesso: le compresse *Multivitamine e Minerali* di Equilibra contengono i nutrienti per la bellezza dell'organismo e della pelle. 40 compresse, 7,99 €. Nei super.

Couperose, capillari fragili

No al calore, sì agli integratori

La "ragnatela" di venuzze sulle guance e ai lati del naso non è soltanto antiestetica: «Può indicare una fragilità capillare più diffusa, una dilatazione che coinvolge anche le gambe, il collo, il décolleté», rivela Norma Cameli. «Gli sbalzi di temperatura la accentuano (per esempio i passaggi tra ambienti molto riscaldati e il freddo esterno, oppure tra i 30 °C della strada e i 20 dei negozi con aria condizionata), e in estate si aggiunge un altro nemico: il calore dei raggi infrarossi, quelli che, purtroppo, non è possibile bloccare con le normali creme solari protettive ma solo contrastare con gli antiossidanti» (ne abbiamo parlato anche nel numero scorso di *Starbene*).

● **Che cosa fare subito** Usa integratori con attivi che proteggono i capillari, come rusco, buccia d'agrumi, estratto di barbabietola, e antiossidanti (vitamine C ed E,

selenio, acido lipoico...), polifenoli, tè verde. «Fai un ciclo di questi integratori per almeno un mese prima dell'esposizione al sole», raccomanda la dottoressa Cameli. Scegli poi degli idratanti con gli stessi attivi che contrastano couperose ed eritrosi.

● **E quando affronti il sole...** «Il tuo scopo è cercare di mantenere bassa la temperatura della pelle», spiega l'esperta. «Per raggiungerlo la prima cautela è, ovviamente, evitare di esporsi ai raggi diretti del sole. Se proprio non puoi o non vuoi rinunciarvi, tieni a portata di mano uno spruzzino con dell'acqua (o, meglio ancora, con acqua termale), ricordandoti di riapplicare spesso la protezione solare». Ma se vuoi prendere un po' di colore nel modo più adeguato, scegli l'ombra di un albero, magari in un punto un po' ventilato: i raggi ti baceranno lo stesso, ma nel modo più dolce e sicuro.



1. È adatta alle pelli sensibili normali e miste l'*Emulsione Idratante Protettiva Antirougeurs Jour di Avène*, con spf 20. 40 ml, 20,60 €. In farmacia. 2. Con vitamina C, vite rossa, mirtillo, rusco e centella, *Erbaven Retard* di ESI migliora il sistema microcircolatorio a livello delle gambe. 30 capsule, 13 €. In farmacia ed erboristeria. 3. La papaya fermentata contrasta lo stress ossidativo da raggi UV: per sconfiggere i radicali liberi può servire un ciclo di *Immun'Age* di Named, 30 bustine, 59 €. In farmacia.