

Testo di **Chiara Libero**

Difendi la pelle dagli INFRAROSSI

Sono i nuovi nemici del tuo viso, perché favoriscono i radicali liberi, ma niente paura: grazie a un pool di antiossidanti puoi contrastarli

Quanta voglia di sole hai? Probabilmente tanta: niente di strano, ogni anno, all'arrivo della bella stagione, scatta il desiderio di liberarsi di pullover, calze, pantaloni pesanti, e bearsi, finalmente, alla luce e al calore. E se le vacanze sono lontane (o non le hai neppure previste), anche il sole di un giardino, di una domenica in campagna, va bene. Ma a questo punto intervengono loro, i dermatologi, a ricordarci i nostri doveri: protezione, protezione, protezione! E hanno ragione, anche perché da qualche tempo si è scoperto che oltre ai raggi ultravioletti (UVB, che causano l'eritema solare e le scottature e UVA, responsabili del foto-invecchiamento della pelle) abbiamo un altro nemico: i raggi infrarossi. «Sono quelli che danno calore», spiega Magda Belmontesi, dermatologa esperta in antiaging. «Rappresentano il 54% del totale dei raggi solari, ma in realtà sono prodotti da tutto ciò che emana calore, quindi anche da termosifoni, phon, apparecchi domestici. Significa che ogni giorno siamo esposti a una quantità enorme di raggi infrarossi».

Attenta agli IRA, i più "cattivi"

Il problema è che anche questi possono causare danni cutanei. «Si suddividono in tre tipi», continua la dermatologa. «Gli infrarossi A (detti anche IRA, un nome che è tutto un programma) rappresentano il 30% del totale, e di questi ben il 65% arriva fino allo strato sottocutaneo e colpisce i fibroblasti, cellule del tessuto connettivo che producono, tra l'altro, il collagene. Gli infrarossi di tipo B, invece, si fermano agli strati superiori dell'epidermide, mentre quelli di tipo C sono riflessi dalla superficie cutanea». Ma gli infrarossi non si usano anche in medicina? «Certo, ma in quel caso vanno a colpire l'ac-



qua, che costituisce il 70% della pelle, e quindi il danno che giunge ai fibroblasti è minimo», osserva Belmontesi. «Gli infrarossi solari invece favoriscono la formazione di radicali liberi, nemici giurati della giovinezza». Il problema è che, finora, non esistono sostanze o filtri capaci di bloccare l'azione di questi raggi. La soluzione, però, esiste.

Gli antiossidanti combattono per te

«È stato dimostrato scientificamente che applicando degli antiossidanti sotto la protezione solare la difesa dai radicali liberi aumenta di 8 volte», rivela



Masi

● BELLEZZA

scegli il solare
ANTIOSSIDANTE



1. Riduce l'azione dei radicali liberi con agenti riflettenti e antiossidanti: *Sun Delicate Skin Soothing Milk* di Lancaster, spf 50. 125 ml, 39 €. In profumeria.
2. Ideale anche per la pelle grassa, *Anthelios AC Fluide extreme mat* di La Roche-Posay spf 30, con filtro Mexoplex® per UVB e UVA lascia la pelle asciutta e non unta. 50 ml, 18,90 €. In farmacia.
3. Oltre a combattere i radicali liberi prodotti da UV e infrarossi, *CE Ferulic* di SkinCeuticals stimola la sintesi del collagene. Ne bastano 4 gocce sulla pelle deterata, prima di applicare la protezione solare. 30 ml, 138 €. In farmacia.
4. La linea *Solei* di Boots Laboratories ha una speciale combinazione di filtri UV e antiossidanti che impediscono lo sviluppo di radicali liberi. Qui *Dry Oil Sun Spray*, spf 50, 125 ml, 19,50 €. In farmacia.
5. Rinforza le difese cutanee grazie a *Skin Probiotic™*, contrasta i sistemi ossidativi della pelle con licopene e betacarotene: *Innéov Solaire*, 1 capsula al giorno da un mese prima dell'esposizione. 30 capsule, 27,50 €. In farmacia.

Magda Belmontesi. «Anche durante l'ultimo Congresso Mondiale di Medicina Antiaging di Montecarlo si è messo l'accento su questa strategia, da applicare soprattutto al viso, che assorbe ben il 25% di tutte le radiazioni che ci colpiscono».

Ecco come fare: scegli un prodotto (meglio un siero, che si assorbe rapidamente) che contenga un pool di antiossidanti da applicare sul viso, il collo e il décolleté: per esempio con acido ferulico, acido lipoico, vitamina C, floretina. «Se resti in casa è sufficiente per difenderti dagli infrarossi. Ma se devi uscire al sole è necessario aggiungere una protezione comple-

ta contro i raggi UVA e UVB, e rinnovarla ogni 2 o 3 ore, soprattutto se ti esponi per abbronzarti», aggiunge Belmontesi. In alternativa, scegli una protezione arricchita di agenti antiossidanti.

«E non temere il deficit di vitamina D, che viene sintetizzata esponendosi al sole e che è indispensabile per la salute delle ossa perché stimola l'assorbimento del calcio e del fosforo», conclude l'esperta. «Ti basta una passeggiata di 20-30 minuti all'aperto, magari non quando il sole picchia, e tenendo scoperte le braccia o le gambe, per averne la quantità necessaria all'organismo per mantenersi sano».