

bellezza starbene SPECIALE

PRONTA PER IL PRIMO

SOLE

#prepara a pag. 52

#previeni a pag. 54

#proteggi a pag. 56

Se ti proteggi dal sole contrasti anche il cancro ▶ starbene.it/medicina

www.starbene.it 51

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Photo Masi

Codice abbonamento: 095256

starbene **bellezza**

#prepara

La pelle ricca di acqua si difende meglio dai raggi Uv: prima di esporti aiutala a trovare la forma ideale

>fai lo scrub

Senza cellule morte la pelle raggiunge il massimo di pigmentazione in 6 giorni invece di 12: esfoliala sotto la doccia due volte alla settimana. **Prepara uno scrub fai da te con tre fondi di caffè, due cucchiaini di sale, 2-3 cucchiaini di olio di mandorle.** «Purifica anche il viso 1-2 volte alla settimana con prodotti specifici o con il gommage al gluconolattone (un polidrossiacido esfoliante) da lasciare in posa per qualche minuto e poi risciacquare», dice la dermatologa [Magda Belmontesi](#).

>scegli le creme detox

Con il caldo evita prodotti ipernutrienti e texture ricche. **Preferisci le creme sorbetto o i fluidi leggeri, idratanti e rivitalizzanti**, per esempio con acido ialuronico, vitamine e antiossidanti. Alla sera, scegli cosmetici con attivi mirati, come acido lipoico e Omega 3, se hai bisogno anche di un effetto antiage. Sostituisci latte detergente e tonico con acqua micellare agli estratti vegetali.

>bevi le tisane

Per liberarti dalle tossine puoi prepararti tisane che ti aiutano anche a rendere più bella l'abbronzatura. **Metti in infusione nell'acqua bollente 25 g di bardana, 25 di violetta e 10 di tarassaco:** le prime due erbe disintossicano la pelle e la rendono più luminosa, il tarassaco depura il fegato ed è drenante. Ok anche il tè verde perché contiene antiossidanti utili per prevenire i danni del sole.

>usa gli oli

Per rendere la pelle più resistente all'azione dei raggi Uv punta su un olio vegetale. «Va applicato subito dopo la doccia quando la pelle è ancora umida: così i lipidi si integrano al film protettivo che riveste la cute, rinforzandolo», consiglia la dermatologa. **Perfetto l'olio di carota, il segreto di bellezza delle donne berbere.** Protegge e ripara i tessuti, previene gli eritemi e aumenta le difese



Gli autoabbronzanti non proteggono dal sole
VERO

Il colorito che donano è solo superficiale e non serve come schermo per i raggi. Esistono comunque dei self-tan con filtri solari che ti permettono di esporti e di avere subito un colore ambrato.

SPECIALE
SOLE

della pelle grazie alla vitamina A e al betacarotene. In più, regala un colore ambrato che intensifica l'abbronzatura. Puoi usarlo miscelato anche ad altri oli, come quello di sesamo o di argan.

> applica la maschera

Forse non sapevi che **la pelle può attivare le sue difese al sole solo se la quota di acqua presente sulla superficie supera il 10%**. Idratata con una maschera all'acqua termale, due volte alla settimana. Lasciala in posa 4-5 minuti, poi prendi un asciugamano bagnato con acqua calda, strizzalo e appoggialo sul viso per un quarto d'ora: si aprono i pori e si potenzia l'effetto idratante. E se hai poco tempo usa le praticissime maschere di tessuto monodose, da "indossare" mentre fai altro.

> prova la biorivitalizzazione

Il sole disidrata gli strati più interni della pelle e danneggia collagene ed elastina. Ecco perché è consigliabile, prima di esporsi, un trattamento estetico in profondità. «**Prova le sedute di biorivitalizzazione**», consiglia l'esperta. «Si effettuano sul viso da 20 a 50 microiniezioni, quasi indolori, di vitamine, antiossidanti, acido ialuronico e frammenti di Dna, che idratano e stimolano la rigenerazione cellulare». I prezzi variano da 50 a 250 € e la cadenza dei trattamenti può essere settimanale, quindicinale o mensile.

Scelti per te

- 1 Attiva fisiologicamente la melanina**, difende la pelle dai radicali liberi: *Emulsione Spray attivatore dell'abbronzatura antiage Verattiva di Specchiasol*, 200 ml, 20,50 €. In farmacia. **2 Un burro-scrub per pelli irritabili** che svolge anche una delicata azione detergente: *Lichtena® Equilydra Scrub Corpo Rivitalizzante*, 200 ml, 22,50 €. In farmacia.



Gli acceleratori
di abbronzatura si mettono
quando si prende il sole

FALSO

Soprattutto chi ha la pelle chiara dovrebbe iniziare almeno due settimane prima l'applicazione dei cosiddetti pre-sun, che contengono sostanze come tirosina e riboflavina, in grado di stimolare la produzione di melanina.

starbene **bellezza**

#previeni

Attiva le difese della cute e delle chiome agendo su più fronti: i risultati li vedrai sotto il sole!

> applica i sieri ad hoc

«Sotto la crema per il viso, e poi sotto il solare, è utile applicare un siero con acido ferulico e vitamine E e C», spiega Rossana Capezzeria, fotodermatologa. **È un cocktail molto efficace di antiossidanti e, secondo alcuni studi, aumenta fino a otto volte l'azione dei normali filtri Uv.** Inoltre sembra in grado di limitare i danni da infrarossi, che riscaldano la pelle e insieme agli Uva sono i maggiori responsabili dell'invecchiamento cutaneo.

> prendi gli integratori

Acido lipoico, carotenoidi, vitamine A, C, E, coenzima Q10 e polifenoli: sono le sostanze degli integratori per stimolare la produzione di melanina e ridurre i danni da esposizione. **Vanno presi 3-4 settimane prima di esporsi al sole e per tutta l'estate.** «Esistono ben 600 tipi di carotenoidi, ma quelli più utilizzati per favorire l'abbronzatura sono betacarotene, astaxantina, licopene, luteina e zeaxantina. Quest'ultima è utile anche per prevenire gli eritemi e lenire il rossore», spiega l'esperta. La new entry è l'emblica, pianta usata nella medicina indiana per combattere l'aging cutaneo.

> scegli i cibi giusti

Un'abbronzatura sana si conquista anche a tavola. **Nel menu di tutti i giorni inserisci cibi ricchi di vitamina A o dei suoi precursori** che aumentano le difese naturali della pelle (li trovi in pesche, albicocche, anguria, melone, ciliegie, spinaci, broccoli, peperoni, pomodori, radicchio). Altre fonti di vitamina A sono latte, yogurt, formaggi, calamari, tonno fresco e uova. Fai il pieno anche di vitamina C, che protegge i capillari e regola la produzione di melanina, consumando fragole, kiwi, peperoncino e ortaggi a foglia verde. Olio d'oliva, banane, basilico, menta, pomodori, soia, tuorlo d'uovo e germe di grano contengono invece vitamina E, che idrata e mantiene elastica la pelle. Altre fonti di antiossidanti sono il pesce azzurro, il salmone e il lievito (fonte di coenzima Q10).

54 www.starbene.it

PENSA ANCHE AI CAPELLI

depura il cuoio capelluto

Inquinamento, polvere, forfora, lacche o gel formano residui che "soffocano" le radici. Chiedi al parrucchiere uno scrub ad hoc, o preparalo mescolando 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino di zucchero, 1 di miele e 4-5 gocce di olio essenziale di lavanda. Massaggia la miscela sul cuoio capelluto inumidito e fai seguire uno shampoo leggero.

fai una cura ricostituente

Prima delle vacanze programma un trattamento rigenerante. Si effettua in salone, in più sedute settimanali, con prodotti che penetrano e ristrutturano la fibra del capello. I più nuovi sono a base di cellule staminali vegetali e collagene, acido ialuronico e collagene a effetto filler. La chioma torna corposa e lucida, le punte compatte.

proteggili con i filtri

I raggi del sole schiariscono e disidratano i capelli, ma non solo: molti studi hanno dimostrato che gli Uv accelerano la fase telogen, quella di aumento transitorio della caduta. Ecco perché è importante proteggere la chioma con un filtro solare. Basta una spruzzata prima di uscire al mattino. Un gesto da non trascurare soprattutto se hai i capelli trattati o se sono sottili.

Scelti per te

1 Proteggi le labbra dall'herpes labiale provocato dal sole con Herpesun® *Defend Hydra&Protect* crema, con filtri solari anti Uv. 7,60 €, in farmacia. **2 Effetto invisibile sui capelli, protezione massima dai danni solari:** *Hair Milk di Solaire Biopoint* ha una texture leggerissima ma ricca di filtri e ceramidi idratanti. 150 ml, 14,40 €, in profumeria.



**SPECIALE
SOLE**

**Se prendo gli integratori
posso usare
un Spf più basso**
FALSO

Gli integratori non possono sostituire i filtri solari. La migliore difesa per la pelle è l'associazione di antiossidanti e filtri Uv. Gli antiossidanti da soli non bloccano la penetrazione dei raggi Uva e Uvb, mentre i filtri solari non contrastano tutti i radicali liberi che si formano quando si prende il sole.

Se mangio tante carote mi viene la pelle arancione
VERO

Occorrono però dosi davvero massicce di ortaggi perché si determini un eccesso di betacarotene che si deposita, appunto, sulla superficie cutanea. Non si tratta comunque di un accumulo dannoso.

starbene **bellezza**

#proteggi

Ti è rimasto ancora qualche dubbio? Qui trovi le risposte e scopri qual è il solare più adatto al tuo tipo di pelle

>quanto solare occorre mettere?

Per ottenere la protezione indicata sull'etichetta servono 2 mg di prodotto per centimetro quadrato di pelle. In pratica per tutto il corpo serve l'equivalente di 6 cucchiaini da tè colmi. Se non usi la dose giusta, il fattore di protezione diminuisce.

>crema, latte, gel e olio, spray: che differenza c'è?

Conta il filtro, non la consistenza, ma in generale la crema va bene per il viso e per le pelli secche, il latte per il corpo perché si stende con facilità. Il gel non è untuoso ma ha una resistenza all'acqua inferiore. L'olio fa un po' effetto barriera, usalo dove si suda meno. Gli spray permettono di applicare il prodotto anche nei punti più difficili da raggiungere.

>se si usano solari con Spf molto elevati ci si abbronzano lo stesso?

Sì, con tempi diversi. Sono soprattutto i raggi Uvb a stimolare la "pigmentazione ritardata", che dà origine all'abbronzatura più duratura e compare dopo 3-5 giorni. Con un Spf elevato l'unica conseguenza è il rallentamento del processo.

>posso usare lo stesso prodotto per viso e corpo?

In teoria sì, perché il fototipo è lo stesso in tutto il corpo. Il viso però può avere bisogno di una maggiore idratazione, o di una protezione elevata per la presenza di macchie, o ancora di una di texture asciutta se la pelle è impura. In questi casi il solare va scelto su misura.

>un solare Spf 20 ogni ora equivale a un 50 ogni 2 ore?

No! «Il fattore di protezione resta lo stesso indipendentemente dalla frequenza di applicazione», puntualizza **Magda Belmontesi**. E se prima stendi un filtro 20 e poi uno 30, non ottieni un Spf 50. Tutt'al più un 25, perché si diluiscono a vicenda.

>se metto la protezione massima posso restare al sole anche nelle ore più calde?

No: dalle 11 alle 15 segui lo slogan degli australiani "Slip, Slop, Slap", ossia "Metti la camicia, spalma la crema, su il cappello". In questa fascia oraria il sole emette le radiazioni più intense, che oltretutto cadono perpendicolari alla Terra infliggendo alla pelle il massimo danno.

>c'è una crema che fa da schermo totale?

No: nessun solare garantisce una copertura del 100%. Il massimo corrisponde alla dicitura Spf 50+ (protezione molto elevata), ok per pelli ultradelicate, che si scottano sempre al sole. Un Spf 50 garantisce invece una protezione elevata, e va bene per chi si scotta facilmente.

>il solare deve cambiare a seconda del clima?

Sì: un clima ventoso favorisce la disidratazione e il solare deve essere molto idratante, mentre su una spiaggia umida scegli emulsioni o spray. Prendere il sole su una scogliera o in barca richiede una protezione più elevata e un prodotto water resistant: al riflesso dell'acqua si somma l'effetto di vaporizzazione delle onde.

Scelti per te

1 La pelle a tendenza acneica ha bisogno di un solare ad hoc: Cleanance Solaire 50+ di Avène assicura protezione fotostabile a effetto opaco. 50 ml, 19 €, in farmacia. **2 Anche la detersione giusta aiuta a ottenere una tintarella sana. Shampoo Doccia Riequilibrante Capelli&Corpo di Cielo Alto Sole** è antiossidante e protettivo. 8,90 €, nei super.



Photo Masi

SPECIALE SOLE



ECCO UNA MINI GUIDA PER SCEGLIERE IL SOLARE PIÙ ADATTO A TE ED ESPORTI I PRIMI GIORNI AL SOLE IN TUTTA SICUREZZA

se hai la pelle chiara «Proteggila con un filtro 50+», raccomanda la dermatologa Rossana Capezzerà. E se la pelle "tira" un po', metti maglietta e cappellino. Anche in seguito mai usare filtri inferiori a 30. Ogni due ore ripeti l'applicazione e preveni arrossamenti e congestione dei capillari spruzzando spesso su viso e corpo acqua minerale e ghiaccio tenuta nella borsa frigo.

se hai la pelle scura Attenta: i primi giorni possono essere fatali anche se di solito non ti scotti. «Infatti da un anno all'altro è possibile diventare più sensibili all'azione dei raggi», puntualizza l'esperta. Quindi al sole applica una crema con fattore protettivo 30 sulle zone più a rischio, mentre puoi scendere a 15-20 su quelle in cui ti scotti meno, come gambe e braccia.

se hai le macchie Sotto il sole spuntano macchie su zigomi, fronte e zona "baffetti"? È il melasma, causato da fotoaging, assunzione di farmaci o squilibri ormonali. «Scegli solari che hanno anche un'azione depigmentante, con estratto di liquirizia o nicotinamide», spiega la dermatologa. E sulle singole macchie puoi applicare uno filtro fisico, per esempio uno stick 50+.

se hai la pelle matura Scegli un solare anti rughe, con sostanze che stimolano la formazione di nuovo collagene, come gli estratti di soia. E antiossidanti di origine vegetale che proteggono il Dna cellulare, come l'acido caffeico e il tè verde. Per il viso non scendere mai sotto un Spf 30 e in spiaggia spruzza acqua termale, ricca di minerali che idratano e riparano i danni solari.

se hai la couperose «Il pericolo sono i raggi infrarossi», dice l'esperta. «Surriscaldano la pelle e dilatano i capillari. Scegli un solare con Spf 50+ con melanina biomimetica frazionata, l'unica sostanza che li scherma». Prima metti un gel a base di brimonidina, derivata dal mirtillo, che riduce il calibro dei vasi sanguigni per molte ore (su prescrizione medica).

se hai la pelle impura Il solare sbagliato può favorire la comparsa di punti neri e brufoli: scegli lo non comedogenico, privo cioè di quelle sostanze che possono ostruire i pori. Talvolta l'occlusione è dovuta ad alcune sostanze resistenti all'acqua: evita i prodotti water resistant e scegli formulazioni più leggere, come il gel, da applicare più di frequente.

Aiuto, mi sono scottata!

Non hai seguito le nostre indicazioni e il sole si è vendicato con una scottatura? La soluzione può essere l'acido ialuronico, che lenisce i disagi dell'eritema (irritazione, rossore, prurito) e mantiene la cute ben idratata, aiutandola a guarire più rapidamente. **Connettivina 2% spray di Fidia Farmaceutici, in farmacia.**



a cura di Laura D'Orsi