

**Bellezza** Protezioni ad ampio spettro e creme "ricche". Così ti ripari ad alta quota

# QUANDO FA FREDDO, ECCO LA STRATEGIA "SALVA-PELLE" DA ADOTTARE IN MONTAGNA

Se stai partendo per la settimana bianca ricordati di mettere in valigia creme solari e specialità rigeneranti. Perché i raggi del sole sulle piste non perdonano

**P**er molte donne non c'è niente di più gratificante che immaginare di prendere un po' di sole quando le giornate sono fredde. Alcune riescono a soddisfare questo desiderio organizzando una vacanza in montagna, un'ottima occasione per rigenerarsi all'aria aperta, divertirsi sulle piste da sci e rilassarsi. **Ma attenzione al sole: l'intensità dell'irradiazione non è costante ma aumenta con l'altitudine (più 4 per cento ogni trecento metri di altezza). Anche le superfici riflettenti moltiplicano la potenza dei raggi: sulla neve aumenta dell'80 per cento rispetto, per esempio, al mare o alla sabbia, che la accentuano solo del 10/25 per cento.**

## Esegui i gesti del mattino

Per proteggerti in modo adeguato da sole e freddo inizia dalla detersione. «Quando ti lavi il viso al risveglio usa un prodotto più delicato del solito: uno dei più adatti è un latte specifico che calma le irritazioni, a base di estratti

lenitivi», suggerisce **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e a Vigevano (Pavia). «In questo modo rimuovi le impurità ma non intacchi il film idrolipidico, che è una protezione naturale cutanea». Un altro gesto fondamentale è quello di applicare, sotto alla crema solare, un siero antiossidante e fotoprotettivo, ricco di vitamine (la E e la B per esempio), in grado di stimolare la produzione di fibre elastiche. «Alcuni studi recenti hanno dimostrato che questo prodotto aumenta di otto volte l'efficacia del solare», spiega la dermatologa. In alternativa è utile anche una formula a base di sostanze nutritive, come gli oli e i burri, capaci di ripristinare la capacità dell'epidermide di trattenere l'acqua, rafforzando la barriera cutanea. A questo punto applica la specialità protettiva con un filtro elevato e ad ampio spettro che difenda dalle radiazioni Uva e Uvb. «Ricordati di stenderla persino se è nuvoloso e non è una bella giornata», aggiunge l'esperta. «Anche in queste condizioni climatiche i raggi solari sono presenti e

possono aggredire la cute. Adirittura sono più pericolosi di quelli estivi, perché il freddo ostacola la percezione del calore e ti puoi scottare senza accorgertene». Di supporto può essere anche l'assunzione di un ciclo di integratori, a base di betacarotene e antiossidanti: in questo caso comincia la cura una quindicina di giorni prima della tua partenza per la montagna e continua anche al ritorno, per una settimana.

## Ripeti l'applicazione dopo pranzo

Tieni a portata di mano la crema solare e stendila più volte al giorno quando sei all'aria aperta o sulle piste. «Se puoi, dopo quattro o cinque ore dalla prima applicazione, risciacqua il viso con acqua tiepida, applica di nuovo un velo di crema idratante e, poi, il solare», consiglia ancora **Magda Belmontesi**. «Non dimenticare anche di proteggere le labbra, che sono quasi del tutto prive di ghiandole sebacee e, quindi, fragilissime. Utilizza uno stick specifico o, se ne sei

sprovvista, massaggia la crema protettiva per il viso anche sulla mucosa labiale».

## Le cure continuano al tramonto

Dopo una giornata al freddo e ad alta quota la pelle del viso deve essere rigenerata con un prodotto ricco e lenitivo, che calma eventuali arrossamenti. «Massaggialo sul volto pulito e lascialo agire come impacco sulle zone più delicate, per esempio intorno agli occhi o sulla labbra», dice ancora la dermatologa. «Anche il corpo, nonostante sia coperto da tessuti tecnici e studiati per favorire l'ossigenazione, deve essere ritemperato. Dopo la doccia stendi un trattamento intensivo e nutriente adatto anche alle cuti screpolate, e insisti in particolare sulle parti più ruvide come i gomiti, le ginocchia e i talloni». Se hai la possibilità, una volta alla settimana concediti la sauna o il bagno turco: sono un ottimo rimedio per eliminare le tossine e per decontrarre i muscoli, soprattutto se hai trascorso molte ore sugli sci. **17**

**1. Suprême Jeunesse Nuit di Payot** Sfrutta un complesso anti-età a base di magnolia e orchidea, più un meccanismo crono-biologico che stimola il rilascio progressivo dei principi attivi durante tutta la notte (97 €). **2. Antirougeurs Dermo-Nettoyant Lacté di Eau Thermale Avène** Un latte detergente ricco di estratto di ruscus lenitivo (18,50 €). **3. Xpert Régénérateur Crema Rigenerante intensiva per la Pelle Screpolata di Singuia Dermon** Specifica per cuti molto secche, si applica sul corpo e sulle parti più ruvide e stimola una riparazione dei tessuti anche in caso di screpolature (27 €). **4. Sunscreen Uva Crema Solare Viso Fps 30 di Coppertone** Svolge un'azione antiossidante e anti-invecchiamento specifica per la pelle del viso (11,87 €). **5. Dibi Face Calmperfection Balsamo Booster di Riparazione di Dibi Milano** Estratto di calendola, vitamina PP e complessi attivi calmanti per lenire i rossori e le screpolature provocati dal freddo (29 €). **6. Extreme Cream di StriVectin Labs** È un trattamento intensivo da applicare al mattino che protegge e nutre anche a basse temperature (67,50 €). **7. S.O.S. Siero Foto-riparatore di Singuia Dermon** Si applica sotto la crema solare ed è ricco di vitamina E e B5, che stimolano la sintesi di fibre elastiche rallentando i danni della fotoesposizione (21 €).



**ATTENZIONE ALLE ESTREMITÀ**

Anche le mani vanno protette in modo adeguato quando si praticano gli sport sulla neve. Oltre a indossare sempre i guanti, applica più volte al giorno una crema lenitiva a base di burro di karité, aloe, olio di germe di grano e miele (nella foto, abbigliamento e attrezzatura per lo sci alpinismo di Dynafit - [www.dynafit.com](http://www.dynafit.com)).

Servizio di Francesca Marotta e Carla Tinagli **VERO** 101

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256