

**Bellezza** Un'abbronzatura splendente è frutto di un'esposizione graduale.

# IN SPIAGGIA PRENDITI CURA DELLA TUA PELLE

All'inizio applica sempre prodotti con spf 30, 50 e 50+. Scegli formulazioni su

Ogni anno il solito tormentone estivo: il sole fa bene, il sole fa male. Si aprono dibattiti, si diffondono notizie tendenziose, terroristiche o, al contrario, troppo "morbide". «Il sole esercita indubbiamente molte azioni positive sull'organismo: sintetizza la vitamina D che fissa il calcio nelle ossa ed è preventiva per l'osteoporosi e il rachitismo, ha effetto cicatrizzante e antimicrobico, stimola il ricambio cellulare e, non ultimo, ha un'azione antidepressiva», dice **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Ma, accanto a questi benefici, sono sempre più chiari gli effetti nocivi delle radiazioni ultraviolette. Gli Uva sono responsabili dell'invecchia-

mento cutaneo e gli Uvb provocano eritemi e scottature e, a lungo termine, anche degenerazioni cellulari».

## I primi giorni allerta massima

È importante, quindi, proteggerti in modo adeguato, con schermi ad ampio spettro (che riparano, cioè, da tutti i tipi di radiazione), tenendo conto se hai una pelle chiara o già abbronzata e il luogo in cui ti esponi (a seconda dell'altitudine, della latitudine e del clima). «I primi giorni applica prodotti con filtri elevati, che vanno dal 50+ al 30, se hai una carnagione più scura», dice la dermatologa. «Scegli la consistenza che

trovi più confortevole e adatta alla tua pelle: puoi provare creme piuttosto "ricche", oppure, se ti piacciono le formule multisensoriali, opta per un olio, che nutre la pelle, si massaggia facilmente e lascia un tocco setoso».

## Sotto il sole comportati così

Stendi la protezione sempre almeno mezz'ora prima dell'esposizione: i fattori protettivi impiegano circa venti minuti a legarsi con le proteine epidermiche e a svolgere la loro azione benefica. Rinnova l'applicazione ogni due ore e dopo il bagno. Per quanto riguarda il solare per il viso, tieni presente il tuo

tipo di cute. «In generale, stai attenta alla quantità di prodotto che ti stendi», consiglia l'esperta. «Per rispettare il filtro protettivo riportato sulla confezione applica due millegrammi per centimetro quadrato di prodotto che corrisponde a trentasei milligrammi, pari alla grandezza di una pallina da golf, per una persona adulta. Se riduci la quantità, naturalmente, diminuisce anche il livello di protezione». Se hai una pelle segnata e soggetta a un inestetismo specifico (come una carenza di idratazione o, viceversa, un'eccessiva produzione di sebo e un'ipersensibilità), quando prendi il sole, devi prestare qualche attenzione extra, utilizzando prodotti per

**AL MARE 1. Chrono Age Sun Crema Viso Antiage Protezione Alta Spf 30 di Dermophysiologie** Sfrutta un sistema filtrante arricchito di acido ialuronico e pantenolo (47 €). **2. Solar System 50+ di Laboratorihur** Multifiltro, ricco di vitamine, adatto anche alle pelli più sensibili, ha una formulazione molto leggera (49 €). **3. Anthelios Brume Visage Invisible Spf 50 di La Roche-Posay** Con acqua termale, indicata anche per pelli irritabili (14,90 €). **4. Sebiaclear Crème Spf 50 di SVR** Per pelli acneiche, con glucanollattone dall'azione cheratolitica e antinfiammatoria, rende la carnagione più opaca e levigata, attenuando le imperfezioni (18,50 €).



Con creme ad ampia protezione e, alla sera, molto restitutive  
**CON FILTRI ANTI-UVA E ANTI UVB**  
 misura in base alle tue esigenze e al tuo tipo di carnagione

il viso che, oltre a proteggere, sono potenziati da principi attivi mirati e anti-età.

**A fine giornata rigenera la cute**

Dopo l'esposizione al sole la pelle è piuttosto provata e richiede prodotti restitutivi e specifici. A cominciare dal momento della doccia: puoi utilizzare un balsamo idratante e rinfrescante che ristabilisce il film idrolipidico.

Per l'idratazione del corpo, invece, preferisci consistenze fresche e confortevoli. Sono particolarmente indicati i prodotti contenenti aloe vera, una pianta del deserto capace di sopravvivere per mesi in condizioni estreme. «La sua linfa idratante, ricca di vitamine e minerali, è nota per le sue virtù lenitive e protettive», spiega la dermatologa. Se soffri di disidratazione, invece, ricorri a creme nutrienti ricche di burro di karité. **17**

**A TUTTA SICUREZZA**  
 I solari di nuova generazione sono più attenti alla salute e alla corretta informazione. I Laboratoires Omia, che utilizzano sostanze ecocertificate, con la linea EcoBioSun, sostengono la campagna Sole Sicuro, mentre i prodotti di Eau d'Avène da anni hanno intrapreso un percorso che minimizza l'impatto con l'ambiente, in particolare quello marino.

**AL TRAMONTO 1.** Aloe Freeze Gel Spray di Australian Gold Da conservare in frigorifero, è ricco di estratto di aloe vera, tè verde e foglie di menta (15,90 €). **2.** Dopusole EcoBioSun Latte Lenitivo di Laboratoires Omia Con olio di argan, di macadamia e burro di karité, per viso e corpo (11,90 €). **3.** Aqua Mousse Corpo di Rilastil Con acido ialuronico e ceramidi per un'idratazione a lunga durata (18,90 €). **4.** Balsamo Corpo Sotto la Doccia Dopusole Rinfrescante di Clinians Aloe vera, olio di mandorle e un complesso rinfrescante per nutrire e dare sollievo alla pelle (11,79 €).



Servizio di Francesca Marotta - testo di Carla Jinagil