

La frutta arancione prepara la pelle al sole

Meloni, pesche, albicocche, ma anche verdure come carote e pomodori, contengono sostanze che aiutano ad abbronzarsi in modo uniforme e a evitare scottature



1) Attivatore di Abbronzatura di Natural Honey è un latte solare idratante che ha una azione anti-invecchiamento e che dona alla pelle una abbronzatura intensa. 2) Defence Sun di BioNike è il latte idratante e autoabbronzante viso e corpo studiato per chi ha pelli particolarmente delicate e sensibili. 3) Maxi Bronze di IncaRose è un fluido autoabbronzante ultrarapido e idratante che combatte il fisiologico invecchiamento della pelle, donandole un effetto dorato. 4) Self Tanning Vitamin Complex di Transvit è una emulsione autoabbronzante viso che dona alla pelle un colorito dorato e che, grazie al suo complesso a base di vitamina A, mira a idratare la pelle e a mantenerla elastica e giovane. 5) Unguento superabbronzante di Erbolario è studiato per chi è già abbronzato e desidera intensificare l'abbronzatura. È a base di carota, mallo di noce e aloe e ha coloranti naturali. 6) Dermal Institute è un intensificatore di abbronzatura a base di betacarotene, olio di mallo di noce e altre sostanze, come D-pantenolo e glicerina, che svolgono una azione protettiva dai raggi del sole e contrastano la disidratazione della pelle. 7) Bronze Pearfection è una lozione che si avvale di autoabbronzanti di origine minerale per nutrire la pelle e donarle un effetto tonico, stimolando processi antiossidanti.



I NOSTRI CONSIGLI

Quando prendete il sole, ricordatevi di spalmare sempre la crema protettiva su viso, braccia e décolleté, che sono le parti più delicate.

• Evitate di esporvi al sole se state prendendo antibiotici e antistaminici perché possono creare reazioni o macchie sulla pelle. Per lo stesso mo-

tivo, prima di esporvi al sole, evitate anche l'uso di profumi e di deodoranti.

• Ricordatevi di proteggere anche gli occhi dai raggi Uv, con occhiali da sole di buona qualità. Insieme con gli occhiali vi deve essere il certificato CE e il certificato che attesta il livello di protezione dai raggi ultravioletti.

Si avvicina l'estate e, per preparare la pelle al sole e per evitare scottature, raccomandando di inserire fin d'ora nella propria alimentazione due o tre porzioni al giorno di frutta di stagione, abbondando con meloni, albicocche, pesche e anguria. Inoltre suggerisco di iniziare già a esporsi al sole tutti i giorni per pochi minuti».

Questi sono i consigli di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica, e autore dei libri *Per la tua pelle* e *Botulin free*, pubblicati da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come riuscire a ottenere una abbronzatura dorata e uniforme.

«Perché raccomanda di mangiare frutta di stagione?».

«Perché la frutta di questo periodo, in particolare quella colorata arancione, è ricca di una sostanza, chiamata betacarotene, in grado di riparare la pelle dagli effetti nocivi del sole», spiega il professor Di Pietro. «Mangiare frutta arancione in questo periodo significa quindi incrementare i livelli di betacarotene nel corpo e, quando ci esporremo al sole, avremo un minore rischio di scottarci e la nostra abbronzatura

sarà uniforme e senza macchie. A tavola, poi, consiglio di abbondare con insalate a base di carote, pomodori e cetrioli».

«Perché?».

«Perché questi cibi, oltre a contenere anch'essi alte dosi di betacarotene, sono ric-

chi di vitamine A, E e C, che hanno un effetto antiossidante, cioè "riparano" la pelle dall'invecchiamento e dalla disidratazione che il sole può causare. Suggerisco anche di consumare tonno e sardine perché contengono selenio, un minerale che aiuta a contrastare la comparsa di rughe».

«Prendete quindici minuti di sole»

«Quando consiglia di iniziare a esporsi al sole?».

«Sin da adesso perché questo aiuta a stimolare la produzione di melanina, una sostanza in grado di proteggerci dagli effetti negativi dei raggi Uv. Iniziare ora significa accumulare la giusta quantità di melanina e arrivare alle giornate di vacanza e di pieno sole con uno scudo naturale più efficace. Consiglio di esporsi un quarto d'ora al giorno, evitando le ore centrali della giornata, dalle dodici alle quindici, perché gli effetti del sole in queste ore sono i più nocivi. Chi non ha tempo per stare in relax al sole, può sfruttare la passeggiata a piedi verso l'ufficio, semplicemente ricordandosi di stare dal lato del marciapiede dove c'è il sole. Oppure può prevedere una pausa pranzo all'aria aperta. Si possono anche usare creme autoabbronzanti, in grado di dare alla pelle un immediato "effetto abbronzatura" temporaneo. Queste creme, però, non proteggono dai raggi solari, quindi, se si vuole prendere il sole è indispensabile usare sempre una crema protettiva. In genere consiglio di partire con la protezione 50».



Il professor Antonino Di Pietro