

Per un viso dorato e giovane bevete tè verde

Il tè verde idrata la pelle e contiene sostanze antiossidanti che aiutano a prevenire le rughe causate dall'esposizione ai raggi ultravioletti del sole

1) Face Guard Sunscreen Stick di Australian Gold è uno stick ad alta protezione per le zone delicate del viso, realizzato con ingredienti naturali. 2) D/Sun Crema solare alta protezione SPF30 di Dermal Institute è indicata per la protezione della pelle sensibile e chiara: ricca di olio di oliva, aumenta l'elasticità e la tonicità della pelle. 3) Bronz Repair Crème Visage di Institut Esthederm Paris è una crema abbronzante che, oltre a proteggere dalle radiazioni solari, aiuta la rigenerazione delle cellule della pelle e protegge dall'invecchiamento.

4) Defence Sun 6 protezione bassa di Bio-Nike è ideale per proteggere la pelle scura o già abbronzata. 5) Labbraviso Solare Leocrema è uno stick pensato per il trattamento delle delicate zone delle labbra, del naso e degli zigomi.

6) SVR 50 Écran Minéral Teinté di SVR Laboratoires è una crema indicata per la pelle intollerante ai filtri chimici: contro le radiazioni solari impiega uno schermo minerale micronizzato. 7) Crema Solare Viso Aloe SPF30 di Equilibra, ricchissima di estratto di Aloe Vera, idrata e rinfresca la pelle mentre la protegge. 8) Crema SPF20 di Lichten Sole è senza profumo e, grazie al principio attivo Sun Adaptive, aumenta la produzione di melanina, rendendo più intensa l'abbronzatura.



Per avere un viso abbronzato, per mantenere la pelle giovane e per evitare i danni che il sole estivo può provocare, raccomando di seguire alcune semplici regole. Consiglio di consumare spesso, per tutto il periodo delle vacanze, alimenti come meloni, carote, angurie, pomodori, pesche e albicocche, ma soprattutto di bere sempre molto: ogni giorno almeno due litri di acqua e qualche bicchiere di tè verde e di latte. Mai fare a meno, poi, dei prodotti solari: almeno mezz'ora prima di uscire di casa va applicata sul corpo e sul viso la pomata più adatta al proprio tipo di pelle, facendo attenzione alle zone più delicate: il naso e le orecchie. In spiaggia, il prodotto va rinnovato di frequente, almeno ogni due ore; e tornati a casa, si deve subito applicare un doposole oppure impacchi di patata frullata e fette di cetriolo».

Questi sono i consigli di un grande esperto, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica. Ci siamo rivolti a lui per sapere come avere un viso abbronzato senza rischiare la formazione di rughe e di antiestetische macchie, e gli chiediamo: «Perché consiglia di alimentarsi con verdura e frutta e, soprattutto, di bere acqua, tè e latte?».

«Perché con i giusti alimenti e bevande si evita che il sole prosciughi troppo la pelle», risponde il professor Di Pietro. «I cibi che ho indicato sono tra i più ric-

chi di acqua e aiutano a mantenere la giusta idratazione. Poi sono ricchi di vitamine A, E e C, sostanze antiossidanti che proteggono la pelle dai raggi ultravioletti che, a loro volta, causano le rughe. Soprattutto raccomando di bere ogni giorno due litri di acqua e almeno un bel bicchiere di tè verde, che è ricco di polifenoli, sostanze antiossidanti protettive, e un altro di latte: contiene aminoacidi che rinforzano la pelle».

«Il primo giorno solo dieci minuti al sole»

«Quanto si deve stare al sole?».

«La pelle ha bisogno di tempo per produrre l'abbronzatura, che è lo schermo naturale contro i raggi del sole: il primo giorno consiglio di "svegliarla" senza superare i dieci minuti al sole diretto. Il secondo giorno si può arrivare a trenta minuti; il terzo giorno suggerisco quarantacinque minuti di sole. Dopo una settimana di esposizione graduale la pelle è dorata».

«Perché, dopo la spiaggia, consiglia sempre il doposole?».

«Perché la pelle va ancora idratata. Si deve lavare il viso con un detergente delicato e spalmare un doposole ricco di sostanze calmanti e idratanti, come camomilla, tiglio, elastina. Ma a chi vuole ricorrere a una "ricetta" fatta in casa consiglio di frullare una patata e di applicare la "pasta" così ottenuta sulla pelle: idrata ed è ricca di amido, che calma le irritazioni. Consiglio anche di applicare qualche fettina di cetriolo sulle zone più "calde": ha un prezioso effetto calmante e idratante».



Il professor Antonino Di Pietro

I NOSTRI CONSIGLI

Applicate la pomata solare anche se il cielo è nuvoloso: i raggi ultravioletti infatti filtrano attraverso le nuvole. Anche chi resta sotto l'ombrellone, o un albero, deve proteggersi: riceve comunque il settanta per cento dei raggi del sole.

- In spiaggia fate una doccia subito dopo avere fatto un bagno in mare o, almeno, sciacquate il

viso con una bottiglia di acqua dolce: il sale prosciuga la pelle e favorisce le rughe.

- Dopo ogni bagno o doccia riapplicare la pomata solare: l'acqua lava via sempre il prodotto.
- Non usate la pomata dell'anno scorso: dopo essere stati aperti questi prodotti durano circa nove mesi, poi perdono efficacia.