

Bellezza e prevenzione

L'estate all'aria aperta Creme solari e idratanti per proteggere la pelle

I consigli. Il direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis spiega come difendersi dai raggi ultravioletti e dal caldo «Fin dal mattino va seguita una routine quotidiana»

Con l'arrivo dell'estate la nostra pelle necessita di particolari attenzioni che le consentano di contrastare caldo e disidratazione. Non solo creme e filtri solari, anche difendersi dai raggi ultravioletti è molto importante in termini di prevenzione. «In questo periodo dell'anno la pelle va idratata e protetta perché più esposta all'azione dei raggi ultravioletti e infrarossi - spiega il professor Antonino Di Pietro, fondatore e direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano - è molto importante così fin dal mattino seguire una corretta routine».

Dal mattino alla sera

Appena svegli eseguire una detersione con prodotti non troppo aggressivi per la cute. Buona regola è così quella di evitare saponi molto schiumogeni e sostituirli con un latte detergente. Questi prodotti vanno bene anche la sera per eliminare il trucco o in alternativa, per rimuovere il make up, si possono usare delle acque micellari. «Dopo aver deterso il viso devono essere messi dei principi attivi che possano rinforzare i legami cellulari - prosegue Di Pietro - e rigenerare la pelle per aiutarla ad affrontare al meglio la giornata. Tra i più adatti la glucosamina, la fospidina, la vitamina C, la vita-

mina E e il deltalattone».

Se si va in spiaggia o se si sta molto all'aperto (oltre 20 minuti) a una buona crema rigenerante va associata una protezione solare. «I filtri aiutano la pelle a difendersi dalla penetrazione dei raggi solari - aggiunge l'esperto - le creme di ultima generazione hanno delle formulazioni più leggere, non sono appiccicose e sono facilmente assorbibili dalla pelle. Tra le sostanze più nuove c'è la plusolina che combina l'azione di estratti vegetali come olio di crusca diriso, olio di karanja e olio di cotone». Durante l'esposizione al sole la crema protettiva andrebbe riapplicata ogni due ore, il filtro non dovrebbe scendere sotto il 30. I primi giorni è consigliabile applicare un filtro solare più alto per poi, quando la pelle ha acquistato una certa quantità di melanina, scendere.

Doccette e spruzzini

«La pelle va protetta anche dai raggi infrarossi che non vengono schermati dalle creme - spiega ancora il professore - Importanti ricerche dermatologiche hanno dimostrato che la nostra pelle viene danneggiata anche da questi raggi che surriscaldano le cellule e le danneggiano. Non dobbiamo così sottovalutare l'azione del calore sulla nostra pelle».

Un buon consiglio è così quello di bagnare frequentemente la pelle quando si sta al sole. Se non si ha a disposizione una doccetta è possibile attrezzarsi con uno spruzzino che va riempito di acqua del rubinetto fredda o acqua minerale. Lo spruzzino può così essere portato in giro e utilizzato per nebulizzare l'acqua sulla pelle. In termini di protezione della cute, inoltre, sarebbe meglio evitare peeling e scrub durante i mesi più caldi, quindi da giugno a settembre. «Al termine di una giornata passata all'aria aperta - conclude Di Pietro - è importante idratare bene la pelle del viso e del corpo. I prodotti doposole sono l'ideale in quanto hanno una texture più fluida».

Tra i trattamenti che possono aiutare la pelle durante l'estate, messi a punto all'Istituto Dermoclinico, ci sono il Picotage, il Rimage e il Dermoliftnes. Il primo trattamento rinforza le difese della pelle contro i raggi solari, ristruttura la matrice cellulare e rigenera la pelle in modo naturale. Il Rimage permette la rigenerazione della pelle del viso in tre fasi (elettroporazione, radiofrequenza, biostimolazione led) sfruttando le proprietà della fospidina. Il Dermoliftnes, infine, attraverso delle particolari manualità eseguite da personale esperto, consente di favorire il microcircolo, **F. Gui.**



La sera utilizzare prodotti doposole, ma niente scrub e peeling



Una giornata al sole: tanti gli accorgimenti da seguire per evitare brutte sorprese alla pelle

Bellezza e prevenzione
L'estate all'aria aperta
Cremi solari e idratanti
per proteggere la pelle

LA SALUTE IMMERSA NEL VERDE

COF
CINQUE ANNI DI VITA

112296