

LE CREME SOLARI

L'INTERVISTA Antonino Di Pietro

«Il maquillage perfetto? L'abbronzatura uniforme»

Il dermatologo illustra tutti i benefici del sole. Che ha effetti salutari sulla mente e sul corpo, con accortezze



Simona Santanocità

■ Che la beauty routine solare abbia inizio, perché preso con le dovute accortezze il sole produce effetti benefici sulla mente, sul corpo, e in particolare sulle ossa. A illustrare il modo più corretto per esporsi in piena sicurezza e utilizzando i giusti prodotti Antonino Di Pietro, fondatore e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis presso la clinica Sant'Ambrogio a Milano.

Creme, gel, mousse oli e spray, come orientarci nella scelta di una protezione solare?

«Per prima cosa occorre distinguere la texture del prodotto, dal fattore di protezione. Un indicatore rilevante da considerare, è l'efficacia del solare contro i raggi UVB e UVA riportato sulla confezione. Inoltre, per evitare reazioni cutanee, è importante che il prodotto sia privo di conservanti e allergeni tipici dei profumi».

Qual è la differenza fra schermi solari e filtri solari?

«I filtri fisici, anche detti inorganici, hanno proprietà schermanti. Si tratta di sostanze che oppongono un vero e proprio schermo alle radiazioni UV, che vengono così riflesse o diffuse, e non assorbite dalla superficie cutanea. Fra i più utilizzati, l'ossido di zinco e il biossido di titanio. I filtri chimici o organici sono invece sostanze di sintesi, in grado di catturare l'energia delle radiazioni UV, per evitare che queste raggiungano e danneggino le cellule dell'epidermide e del derma, assorbendo in modo

selettivo le radiazioni UVA e UVB».

È molto comune pensare che il fattore di protezione SPF identifichi i livelli di protezione...

«In realtà il numero che accompagna questa sigla, ci dice per quanto tempo si moltiplica la nostra resistenza naturale al sole. Per esempio, se di norma incorriamo in una scottatura dopo 20 minuti di esposizione ai raggi solari, con un SPF 15 moltiplicheremo questo tempo per 15. Per cui una pelle scura con una protezione 50 potrà esporsi al sole molto più a lungo di un fototipo uno che sta usando lo stesso indice di protezione».

Cos'altro concorre a determinare tempi diversi?

«La nostra capacità di produrre la melanina, una sostanza che come un filtro naturale ci protegge dai raggi del sole, e favorisce l'abbronzatura».

Perché alcune persone si abbronzano velocemente e altre faticano ad abbronzarsi?

«Perché differente è la quantità e la velocità con cui ognuno di noi produce la melanina. Gli individui con la pelle più scura, generalmente producono maggiori quantità di melanina. Per contro i soggetti con la pelle molto chiara ne producono di meno, e al momento del contatto pelle sole, la sintesi di minore entità, fa sì che si verifichi la scottatura».

Coloro che hanno avuto un melanoma quali norme devono seguire rispetto all'esposizione solare?

«Le stesse del resto della popolazio-

ne. Il sole è fonte di vita e non va demonizzato; basta seguire le norme per una corretta fotoesposizione».

Quali novità in campo dermatologico?

«La Plusolina. Un efficace mix di oli vegetali con funzione protettiva, composto da olio di crusca di riso, olio di cotone, olio di karanja e vitamina E, che ha un effetto di alta protezione e di prevenzione dagli effetti negativi dei raggi UV e al tempo stesso combatte il photoaging prodotto dagli UVA».

Quali patologie beneficiano dell'esposizione al sole?

«Diverse, fra queste la psoriasi, l'acne, le dermatiti, la fibrosi cistica e l'artrosi. Rispetto a queste ultime due patologie è infatti noto come i raggi del sole, nella maggior parte dei casi, aiutino a fissare la vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio nelle ossa e, quindi ideale per rinforzare lo scheletro».

Quali invece i benefici sulla mente?

«L'esposizione al sole aumenta il rilascio nell'organismo di un ormone chiamato serotonina, legato al tono dell'umore e al mantenimento della calma e della concentrazione. Inoltre il sole può anche incidere sul nostro metabolismo e sul ritmo sonno-veglia, migliorando la qualità del riposo. La luce, infatti, agisce stimolando la retina che a sua volta, attraverso il nervo ottico stimola la ghiandola pineale che produce la melatonina, ormone deputato al controllo delle quotidiane attività biologiche di ciascun individuo, e responsabile del nostro buon sonno».



PIENO DI VITAMINA D

L'esposizione giova all'artrosi alla psoriasi e alle dermatiti

QUALITÀ DEL RIPOSO

Aumenta la serotonina che favorisce la calma e il sonno

OLI VEGETALI

L'insieme di sostanze naturali protegge dai danni da UVA



LA MIGLIORE PROTEZIONE

Spray, mousse o gel, cosa scegliere?

Dai piedi ai capelli, una guida all'acquisto per ogni esigenza

■ Proteggersi dal sole dalla punta dei piedi alla cima dei capelli, ma scegliendo solari dalla formulazione adatta ad ogni esigenza fra creme, stick, gel, spray, acque, mousse e latte.

Ecco allora una mini-guida all'acquisto.

Crema Di norma è antiage e anti-macchia, ha una buona aderenza sulla pelle, anche se può lasciare una leggera patina bianca sulla cute. Indicata per pelli molto secche o ultra sensibili e per le zone più delicate, come viso, collo e décolleté.

Latte È un'emulsione, molto leggera. Si stende con facilità ed è indicata per tutto il corpo, viso compreso. Ha una buona resistenza e si assorbe molto in fretta. Sebbene presenti una componente acquosa, può avere una protezione ultra elevata contro i raggi Uvb e Uva, infrarossi e luce visibile, grazie ai filtri combinati di ultima generazione. Alcune formule sono anche re-

sistenti all'acqua.

Gel Ultraleggero si assorbe subito, non cola, non unge. Disponibile in due formulazioni: il gel su base acquosa, che lascia la cute asciutta subito dopo l'applicazione, e il lipogel; o crema gel, dalla consistenza più vellutata ed emolliente.

Spray L'emulsione fluida viene nebulizzata in tante micro particelle trasparenti che si fissano sulla pelle proteggendola. Alcune formule possono essere applicate anche sulla pelle bagnata, garantendo la medesima efficacia.

Stick È composto di grassi e cere generalmente di origine naturale, e si usa come protezione extra in alcune zone delicate, e a rischio scottature: labbra, naso, contorno occhi, zigomi. Inoltre va utilizzato su nei, macchie, tatuaggi e cicatrici recenti.

Olio Oggi le formulazioni hanno un finish più satinato, e alcune si possono usare sia per il viso che per il corpo. Il fattore di protezione

può essere molto elevato, quindi ideale anche per la carnagioni chiare.

Mousse Micro bolle di aria inglobate in un'emulsione che si spalma e si assorbe facilmente con un Spf anche 50+) e water resistant.

Acque Una novità nel campo della protezione solare, oggi arricchite di Spf, anche elevato, che assicurano un'efficace difesa dai raggi Uva, Uvb e Uva lunghi, al pari delle altre texture.

Protezioni solari per capelli. Olio solare, dalla texture densa e specifica soprattutto per capelli molto secchi e danneggiati. Il latte solare, più fluido e cremoso, indicato per tutti i tipi di capelli.

Doposole Indispensabile per lenire e nutrire la pelle dopo una giornata di sole, in più formulazioni e al pari dei solari diverso per ogni tipologia di pelle e sotto forma di maschera per nutrire viso in profondità.

SiSa



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



TUTTO IN UNO

Bastano pochi gesti per proteggere pelle e capelli e cogliere il meglio dal sole. Di The Ritual of Karma la crema protezione viso con SPF 50, resistente all'acqua (15,50 euro). Di Yves Rocher, l'Olio Protettivo FPS 15 sia per il corpo che per i capelli (12,95 euro)



CAPELLI SETOSI
 Di Alter Ego, a sinistra, Tropical Deep Recovery Mask ad azione restitutiva per rigenerare i capelli danneggiati dopo la prolungata esposizione al sole (15 euro). A destra, sempre di Alter Ego, Tropical De Lite Protection Oil, olio secco ad azione protettiva che difende da sole, vento e umidità, per capelli morbidi e setosi senza effetto crespo, da utilizzare prima e durante l'esposizione (15,50 euro)



«SPF» E FOTOTIPI

Ogni tipo di pelle ha bisogno della sua difesa

Idealmente, il fattore di protezione solare (SPF) dovrebbe essere compreso tra 30 e 50. Ma come individuare il proprio fototipo e di conseguenza il prodotto più idoneo? Di fronte ad espositori stracolmi di proposte solari, potete provare a orientarvi secondo questa semplice tabella.

Fototipo 1, pelle molto chiara e capelli rossi; o biondi, protezione 50+ o schermo totale

Fototipo 2, pelle chiara e capelli castano chiaro; o biondi, protezione tra 50+ e 30

Fototipo 3, capelli biondo scuri e pelle sensibile, protezione tra 25 e 15

Fototipo 4, capelli castani e pelle sensibile, protezione tra 25 e 15

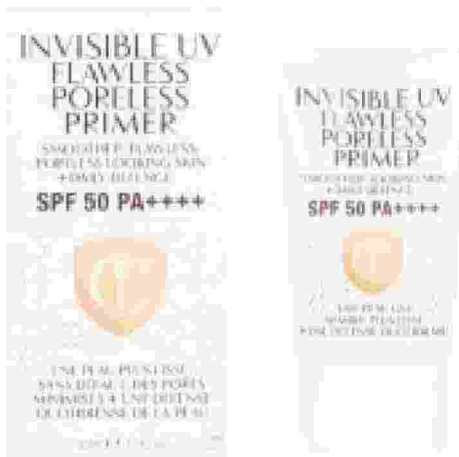
Fototipo 5, capelli scuri e carnagione olivastra, protezione tra 10 e 6

Fototipo 6, capelli molto scuri e pelle scura, protezione bassa.

il Giornale

RIGENERANTI

Di Sheranee, maschera dopo sole in cellulosa monouso rilascia un siero che illumina (5,90 euro). Di Charlotte Tilbury, il Primer Invisible UV Flawless Poreless SPF 50 è la protezione super light di nuova generazione che idrata e filtra la pelle con un velo invisibile preparandola per l'applicazione del trucco AIR-brushed (49 euro). Di Astra, maschera emolliente e lenitiva (2,90 euro). Infine, crema solare per il corpo Acqua dell'Elba (23 euro)



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.