



Il professor
Antonino Di Pietro

Consigli di BELLEZZA

State al sole non più di tre ore, i primi giorni

Esponetevi gradualmente e aumentate ogni giorno il tempo sotto il sole di trenta minuti • Eviterete scottature e avrete una abbronzatura più dorata

Per avere una abbronzatura uniforme e dorata, consiglio di prendere il sole gradualmente nei primi giorni, cioè di iniziare con tre ore al giorno e poi di aumentare di trenta minuti al giorno la vostra esposizione al sole. Inoltre al mattino suggerisco di applicare una crema solare con una protezione studiata in base al vostro tipo di pelle e di bagnare spesso il corpo sotto la doccia o in mare durante il giorno. Alla sera stendete una crema idratante».

Questi sono i suggerimenti di un grande dermatologo, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, a Milano (www.istitutodermoclinico.com). A lui abbiamo chiesto come riuscire ad avere un'abbronzatura sana e dorata durante l'estate e gli domandiamo: «Perché consiglia di esporsi al sole per tre ore nei primi giorni?».

«Prendete il sole prima delle vacanze»

«Perché questo aiuta a evitare le scottature», risponde il professor Di Pietro. «Se la pelle prende il sole con gradualità, ha il tempo per produrre la melanina, una sostanza che la rende dorata, senza irritazioni. Per questo, a coloro che desiderano andare al mare, consiglio di iniziare, nei giorni precedenti, a prendere il sole un po' per volta, facendo una passeggiata per andare al lavoro e stando gradualmente sotto il sole nel tempo libero».

«Come consiglia di scegliere

la protezione solare giusta?», gli domandiamo.

«Bagnatevi spesso durante il giorno»

«In base al proprio tipo di pelle», dice il professor Di Pietro. «A chi ha la pelle, gli occhi e i capelli chiari, e quindi una pelle più delicata, raccomando di usare una protezione alta, indicata sulla etichetta con il numero 50. A chi ha gli occhi e i capelli chiari suggerisco una crema con protezione media, segnalata sulla etichetta con i numeri 30 e 40. Per le persone che hanno i capelli e gli occhi castani suggerisco una protezione bassa, sulla etichetta c'è il numero 25, e chi ha la pelle olivastra e i capelli e gli occhi scuri consiglio una protezione più bassa, sulla etichetta segnalata con i numeri 15 e 20».

«Perché suggerisce anche di fare docce frequenti oppure bagni in mare durante l'esposizione al sole?», gli chiediamo.

«Così la pelle non si surriscalda e non si secca», risponde il professor Di Pietro. «L'eccessivo calore fa soffrire le cellule della pelle che si indeboliscono e finiscono con il produrre meno collagene, una sostanza che la rende più idratata. Bagnandosi spesso si evita che questo accada».

«Perché suggerisce di stendere una crema idratante alla sera?».

«Spalmate un velo di crema di burro di karité oppure a base di fospidin, un composto contenente fosfolipidi, perché contengono sostanze che nutrono la pelle in profondità e le donano idratazione dopo le numerose ore al sole, facendola apparire più giovane, più tonica e più vellutata», conclude il professor Di Pietro.

I NOSTRI CONSIGLI

Per mantenere la pelle idratata, quando vi esponete al sole bevete due litri di acqua al giorno.

- Se siete chiari di carnagione, nelle ore centrali del giorno indossate una maglietta: eviterete scottature.
- Dopo un bagno in mare, fate sempre al più presto possi-

bile una doccia con acqua dolce: questo serve a rimuovere eventuali sostanze inquinanti che le piccole imbarcazioni rilasciano in mare e che possono creare dermatiti sulla pelle.

- Sotto la doccia passate un panno sulla pelle: rimuove le cellule morte e fa durare più a lungo l'abbronzatura.