



# MAKE UP d'estate

Sfumature naturali, dal rosa all'arancio dorato, per il trucco sotto il sole che esalta l'abbronzatura

DI MANUELA ARAMINI - STILL-LIFE D.R.

## i prodotti consigliati



Da L'Oréal Paris la nuova collezione trucco proposta per questa stagione, che rende il viso più luminoso, caldo, vitale. **Glam Bronze Fluide** (€ 14,99), mentre rinfresca, regala un colorito naturale e abbronzato. **Sulle guance il Fard Délicieux Interférentiel** (€ 10,49): contiene vitamina C, è arricchito con pigmenti di colore che accentuano la luminosità del volto. **Per il rossetto c'è Invincible Platinum** (€ 13,99), per chi vuole una formula brillante e a lunghissima durata, **Color Riche** (€ 11,49), per chi desidera un rossetto idratante, e **Glam Shine** (€ 10,49) per chi preferisce il tocco superscintillante del gloss. **Per le mani, due tonalità rosa 400 e arancio 402 dello smalto Jet Set** (€ 6,49), che asciuga rapidamente.



styling Chiara Gradella - foto Rocco Marì

**a**vere un viso luminoso: è quasi un diktat, d'estate come d'inverno. Ma non sempre la pelle risponde a questa esigenza. Anzi, il più delle volte appare opaca e spessa. Spiega Antonino Di Pietro, dermatologo di Milano: "L'ispessimento dello strato corneo, che determina l'opacità, è legato a più fattori. Il più importante è l'invecchiamento: con gli anni rallenta il rinnovamento cellulare, di conseguenza le cellule cornee, anziché staccarsi, tendono a stratificarsi l'una sull'altra ispessendo lo strato superficiale. Ma anche l'azione del sole ha un suo ruolo. Infatti, per difendersi dall'azione dei raggi ultravioletti, l'epidermide, oltre ad attivare la produzione della melanina, tende a ispessirsi".

★ **Anche in città** utilizza una crema contenente filtri solari Uva e Uvb e stendila con cura in modo uniforme anche sul collo e sul décolleté.

★ **Utilizza sempre** per il viso una protezione medio-alta. Abbronzandosi lentamente, la pelle si mantiene morbida e il colore dura più a lungo.

★ **Bevi almeno due litri d'acqua** al giorno: tieni una bottiglia piccola nella borsa e, come fanno le modelle, sorseggiala di tanto in tanto anche se non hai sete. Sudando, tendi a eliminare più liquidi e la pelle è maggiormente soggetta a rischio disidratazione.

★ **Prendi l'abitudine** di fare una maschera idratante ogni 3-4 giorni: è l'ideale per ristabilire l'equilibrio idrico ottimale e ammorbidire lo strato corneo contrastando la tendenza all'ispessimento.

★ **Se la pelle** tende a essere lucida (è abbastanza frequente poiché il caldo stimola l'attività delle ghiandole sebacee), utilizza un fondotinta equilibrante a base di sostanze seboassorbenti che, pur mantenendo morbida la pelle, aiutano a evitare l'"effetto specchio" sul viso. Oppure scegli una crema appena appena colorata e rinfrescante.

★ **Per aumentare la luminosità**, opta per un maquillage trasparente e brillante. Sulle labbra applica direttamente il gloss oppure passalo sopra il rossetto per renderlo più lucente.



# 'o sole mio!

**Abbronzatura sicura: è l'imperativo di questi anni. Per evitare alla nostra pelle guai, scottature e rughe. Se hai ancora delle domande in sospeso ecco tutte le risposte**

DI MANUELA ARAMINI - STYLING DI CHIARA GRADELLA - FOTO DI ALEX GABON - STILL-LIFE ROBERTO CENTAMORE

## **P**erché alcuni si scottano facilmente e altri possono esporsi senza problemi?

L'umanità, dermatologicamente parlando, è suddivisa in sei fototipi, ognuno dei quali manifesta una determinata capacità di abbronzarsi: minore è il fototipo, minore è la capacità della pelle. La maggior parte degli italiani appartiene al fototipo 3 che qualche volta si scotta ma generalmente raggiunge un'abbronzatura uniforme di colore marrone chiaro. Ciò non significa però che a un fototipo alto, per esempio 5 o 6, corrisponda la possibilità di stare al sole per tutto il tempo che si vuole senza scottarsi. La pelle infatti ha sempre bisogno di un certo periodo di "allenamento", mediamente 72 ore, per mettere in piena funzione la sua naturale difesa, cioè la melanina, che è il pigmento che colora, appunto, l'epidermide.

**★Come faccio a scegliere il solare più adatto?** Devi considerare il tuo fototipo e il luogo di esposizione. È chiaro che più il fototipo è basso e più ti avvicini all'equatore, maggiore deve essere il fattore protettivo. Soprattutto la prima settimana, poi puoi passare a un SPF più basso

## **Fa bene chi si prepara con le lampade abbronzanti?**

Risponde Antonino Di Pietro, dermatologo: "Le lampade abbronzanti non servono a evitare le scottature. Le

radiazioni che emettono sono del tipo Uva, mentre nella luce solare sono presenti anche gli Uvb, responsabili di eritemi e scottature".

## **Che differenza esiste tra gli Uva e gli Uvb?**

Gli ultravioletti B sono i raggi più carichi d'energia, quelli che "scottano" con maggiore facilità; gli ultravioletti A sono invece molto più deboli ma, a differenza di quelli B che penetrano l'epidermide fino al confine con il derma, sono più insidiosi e dannosi perché vanno in profondità e accelerano l'invecchiamento della pelle.

## **Ma quanto incide l'azione degli Uv sulla formazione delle rughe?**

Molto, anzi moltissimo. Come spiega il dottor David Orentreich, dermatologo di Clinique: "Circa l'80 per cento dell'invecchiamento cutaneo è dovuto agli effetti nocivi del sole e solo il 20 per cento dipende dalla nostra età biologica. Così, se potessimo ridurre l'esposizione incidentale ai raggi solari,

potremmo ridurre la principale causa dell'invecchiamento cutaneo". In effetti l'errore più comune è quello di non considerare che gli Uva sono costantemente presenti nella luce del

## **★In che modo ci si abbronzava di più?**

Muovendosi, camminando, meglio ancora se lo fai nell'acqua. Così si riducono i rischi legati alla vasodilatazione. Stare immobili al sole aumenta la stasi dei liquidi nelle gambe e nelle braccia. E poi aumenta il rischio di scottature, perché i raggi battono sempre nello stesso punto. Se non ti bagni, fai qualche breve doccia per rinfrescarti

giorno, anche in inverno, anche in città e perfino a cielo coperto. Circa il 60-80 per cento di queste radiazioni penetra attraverso le nuvole e ben il 50 per cento anche attraverso il vetro. Per tutta la vita la pelle è sottoposta al loro continuo bombardamento. E questo è il motivo per cui oggi le creme da giorno contengono anche filtri Uva.

## **Perché tutti consigliano di non prendere il sole fra le 12 e le 16?**

In quella fascia oraria, oltre a prevalere gli Uvb, i raggi solari cadono perpendicolarmente, quindi la possibilità di scottarsi aumenta. Tant'è vero che il rischio di ustioni è maggiore a mano a mano che ci si avvicina ai tropici o ci si alza a quote elevate. Nelle prime ore del mattino e in quelle del tardo pomeriggio, invece, c'è un perfetto mix di raggi Uva e Uvb. Anche la temperatura meno calda è più indicata contro ogni rischio da sole (colpi di calore, problemi di circolazione). Vai in vacanza in qualche località a sud o in un'isola tropicale? Non prendere il sole quando la tua ombra è più corta di te, ma mettiti al riparo. >

## BELLEZZA

### Eppure, nonostante tutto, mi sono scottata sotto l'ombrellone...

Succede perché anche il suolo riflette i raggi ultravioletti: la neve ne riflette ben l'87 per cento, la sabbia il 17, l'acqua il 5, l'erba il 3. Per questo devi continuare a riapplicare il prodotto solare ogni due-tre ore, anche se stai all'ombra e se non hai fatto il bagno.

### Una volta mi abbronzavo di più...

È vero: con gli anni anche la capacità di abbronzarsi diminuisce perché i melanociti riducono la loro attività. Oltre a ciò ci sono alcuni fattori che condizionano, anche solo momentaneamente, la reazione della pelle al sole. Lo stress, una lunga malattia possono alterare la formazione della melanina e facilitare la comparsa dell'eritema. Lo stesso vale per alcuni farmaci che possono aumentare la sensibilità al sole. Sono gli ansiolitici, i diuretici, gli antibiotici, i sulfamidici e anche la pillola contraccettiva. In tutti questi casi, e soprattutto se ti sei già scottata nel passato, è meglio chiedere consiglio a un dermatologo.

### Fra prodotti in crema, latte, olio cosa è meglio scegliere?

Dipende dalla pelle e anche dalle proprie abitudini. Le creme sono particolarmente indicate a chi ha l'epidermide molto secca e segnata; gli oli a chi ha l'epidermide che si disidrata fa-



**Più scura subito? Usa un doposole con sostanze autoabbronzanti**

## Le novità consigliate da noi



**Golden Beauty Body Milk Spf 8 di Rubinstein (€ 26) resiste all'acqua.**

**Acqua Solare Spf 3 di Klorane (€ 13,50) rinfrescante, antisale.**



**Bronzage Extrême di Lierac (€ 23) ultra-abbronzante, senza filtri.**

**Olio Abbronzante Viso e Corpo di Bio Etyc (€ 13) esalta il colore, e vitamina E.**



**Micro Emulsione Carota Albicocca Spf 4 Bilboa di Cadey (€ 11) in spray.**

**Gelée Fraîcheur Spf 6 di Biotherm (€ 22,97) anti-età.**



**Acqua Solare Spray Spf 2 di Nivea (€ 6,92) agli agrumi, rinfrescante.**

**Lip Eye Spf 30 di Clinique (€ 9) protegge le zone più fragili: occhi e labbra.**



cilmente, il latte a chi la pelle normale-mista; i gel a chi soffre di eccessiva untuosità. Ma la scelta dei prodotti avviene anche in base ai gusti personali: per chi non ama spalmarsi alcun prodotto ci sono, per esempio, le acque spray che non richiedono massaggio e non ungono.

#### Se mi scotto cosa devo fare...

Per prima cosa evitare il sole. Se si tratta di un "semplice" eritema, cioè il tipico rossore che è provocato dalla dilatazione dei vasi sanguigni del derma, tende a sparire nel giro di uno o due giorni ma nel frattempo devi starne al riparo, mantenendo la pelle idratata con un prodotto ad azione lenitiva. Se il danno è peggiore - la pelle è gonfia, brucia intensamente -, può essere necessario prendere degli antistaminici ma ci vogliono molti più giorni, spesso l'intera vacanza, per tornare nuovamente al sole.

#### Quando devo applicare il solare?

Non aspettare di arrivare in spiaggia: applicalo mezz'ora prima di mettersi al sole. Ci vogliono infatti una ventina di minuti perché il prodotto sia in grado di svolgere perfettamente la sua azione filtrante. E devi

applicarlo su tutto il corpo, anche nelle zone, come i glutei, dove la pelle è coperta dal costume da bagno poiché comunque i raggi filtrano attraverso i tessuti e basta un piccolo movimento per scoprire la pelle non protetta (non a caso le scottature più frequenti sono quelle lungo i bordi del costume). Poi devi riapplicarlo ogni due-tre ore e sempre dopo ogni bagno, anche se riporta la scritta waterproof.

#### Una volta abbronzata, però, posso farne a meno?

No, ma puoi sicuramente abbassare l'indice di protezione. I prodotti solari, oltre a filtrare i raggi ultravioletti, sono indispensabili perché aiutano a contrastare la disidratazione cui sarebbe soggetta l'epidermide esposta al sole. E la disidratazione, come si sa, è il primo passo verso l'invecchiamento cutaneo precoce.

#### ★ Il doposole aiuta a calmare le scottature.

Può avere una funzione lenitiva che attenua l'irritazione e il rossore, ma la sua azione più importante è quella reidratante. Infatti la pelle al sole, oltre ad attivare la produzione della melanina, si autoprottegge ispessendosi. Ciò comporta una perdita d'acqua che provoca la disidratazione dello strato superficiale e la perdita di elasticità e di morbidezza. Con il doposole si cerca di ristabilire l'equilibrio ottimale e si evita che disidratandosi la pelle si squami

★ **Se mi metto uno schermo totale, però, sono protetta per tutto il tempo che voglio.** No, anche se offre la più alta protezione possibile bisogna comunque fare i conti con il fatto che non è indelebile. Il sudore, la continua frizione con l'asciugamano, l'acqua sono tutti fattori che inevitabilmente lo asportano

#### Per i bambini valgono le stesse regole dei grandi?

No, devi essere ancora più cauta, soprattutto considerando quanto è stato provato dalle più recenti ricerche, cioè che le scottature subite nell'infanzia aumentano, per non dire raddoppiano, il rischio di melanoma in età adulta. I bambini al di sotto dei tre anni non andrebbero mai esposti direttamente al sole. La loro pelle, infatti, non è ancora in grado di attivare efficacemente la produzione della melanina. Oltre a ciò è più sottile e, mancando anche della protezione costituita dal sebo, si disidrata con maggiore facilità. Con i bambini si può frequentare la spiaggia nelle prime ore del mattino e in quelle del tardo pomeriggio, tenendoli ben protetti con cappellino, maglietta, occhiali da sole e solari specifici, cioè pensati per la loro pelle, quindi a base di filtri fisici (ossido di zinco, biossido di titanio, talco) che sono in grado di bloccare materialmente gli ultravioletti e non creano assolutamente alcun rischio di allergia o irritazione. ●



**Tanning Lotion Bronze Spf 2 di Piz Buin (€ 13)** idratante, con vitamina E.

**Gel Corpo Non Grasso Ip 15 di Vichy (€ 13,90)**, per chi fa sport in spiaggia.



**Gelée Solaire Bronzage Très Rapide Spf 6 di Clarins (€ 22)** intensifica l'abbronzatura.



**Equactive Sun Acqua Solare Corpo e Capelli di Creattiva (€ 12)**, antisale.



**Crema Filtrante Spf 11 Rilastil di Ganassini (€ 17,50)** resiste all'acqua.



**Crème de protection Spf 8 di Matis (€ 23,60)** rallenta l'invecchiamento della pelle.



**Olio Secco Tropical Spf 2 di Coppertone (€ 11,90)**, idratante con aloe vera.



**Cellulitis Tan 5 di Innova (€ 19,63)** protegge e attenua la cellulite.

