

SETTIMANALE

DIPÌÙ



**LA FIGLIA DELLA BRIGLIADORI
PRECIPITA SUGLI SCOGI**
Ha solo 15 anni e qualcuno
le ha fatto bere alcol

31 LUGLIO 2006 - N. 30 CAIROEDITORE € 1,00 (IN ITALIA)



Diretto
Sandr
Maye



CAROLINA
Hanno tentato
di rapire
i suoi tre figli



MILINGO
Che scandalo,
è tornato
da sua moglie



FERRO
Quando Tiziano
pesava
ben 111 chili



DONADONI
Il nuovo "CT"
è un uomo
di grande fede



VACANZE
Dove sono
le stelle dello
spettacolo



1.075.00
copie

CANNAVARO

**Fabio e la moglie,
prima di lasciare l'Italia
hanno dato a "Dipiù"
le foto private
che avevano sempre
tenuto segrete**



I cibi che aiutano ad abbronzarsi

Frutta e verdura di stagione contengono vitamine A ed E e sono ricche di betacarotene, sostanza che migliora il colorito della pelle e la idrata

di Ida Bini



1) Beta Solar di ErbaVita è una crema solare a base di vitamina A, E, aloe vera, glicerina e coenzima Q10, antiossidante. 2) È di Roc la crema Minesol con un alto fattore di protezione e filtri minerali. 3) L'emulsione Silver Cross Extreme di Nuova Signorini è un acceleratore di abbronzatura, a base di vitamina A, B2, E, F, acido ialuronico, olio di carota, estratti vegetali rassodanti. 4) Il latte solare MJP Suncare di Jeanne Plaubert protegge la pelle e, grazie alla caffeina, snellisce il corpo. 5) La crema solare di Natural Honey è un gel idratante e ammorbidente, a base di tirosina, attivatore dell'abbronzatura. 6) Pupa presenta la linea Miss Milkie con olio di cocco: latte solare e olio solare spray, con un basso fattore di protezione. 7) È di Shiseido lo spray Suncare Refreshing: idrata e protegge pelle e capelli. 8) Il latte UV Sensitive Ambre Solaire di Garnier, con fattore di protezione 50, è studiato per chi ha la pelle chiara. 9) È firmata Planter's la crema solare fluida all'aloe vera, estratto di carota e vitamina E, ideale per pelli già abbronzate.



La pelle, quando è esposta ai raggi solari, si difende in modo naturale, abbronzandosi. Questo semplice meccanismo di difesa, però, non è sufficiente a salvaguardarla: la pelle, infatti, anche se è colorata, non riesce a superare senza danni l'aggressione dei raggi del sole, composti dagli ultravioletti Uva, che arrivano in profondità e che danneggiano le fibre della pelle invecchiandola, e dagli Uvb, che restano in superficie, ma che provocano arrossamenti ed eritemi.

Carote, pomodori, radicchio e ananas

D'altronde, in questo periodo, anche per chi non ama distendersi al sole, abbronzarsi è quasi inevitabile: è sufficiente fare una passeggiata, a piedi o in bicicletta, affinché la pelle si colori. Vero è che il sole non è completamente nocivo: fa bene all'umore, perché aumenta la produzione di serotonina, l'ormone della felicità, è utile alle ossa, perché stimola la produzione della vitamina D, e, in alcuni casi, migliora la qualità della pelle. Ecco perché è necessario ricorrere a prodotti specifici: filtrano i raggi solari ma non impediscono il processo della pigmentazione della pelle, come erroneamente si crede. Anzi, favoriscono l'intensità dell'abbronzatura, prolungandone la durata.

Che cosa si può fare per abbronzarsi bene, in modo uniforme e soprattutto, in modo sano? Lo chiedo al dottor Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Isplad, società di dermatologia plastica e oncologica.

«Oltre a proteggersi con i solari, è bene seguire alcuni accorgimenti: innanzitutto prendere il sole con gradualità, evitare di esporsi durante le ore più calde, dalle 12 alle 16, e idratare la pelle il più possibile per evitarne l'invecchiamento. Consiglio, inoltre, di seguire una dieta leggera a base di frutta e di verdura di stagione, alimenti ricchi di vitamine A ed E che forniscono alla pelle la giusta idratazione. Una fetta d'anguria, un'insalata di pomodori, cetrioli e radicchio, un centrifugato di carota e ananas sono gli spuntini vitaminici che contribuiscono a reidratare la pelle e a migliorarne l'abbronzatura».

«Perché proprio questi?».

«Perché sono ricchi anche di betacarotene, sostanza molto simile alla melanina, che è prodotta dalla nostra pelle. Il betacarotene passa nei tessuti e si dispone sotto l'epidermide, formando una barriera ai raggi solari e, grazie alla sua colorazione arancione-brunastro, rende morbida l'abbronzatura».

I bagni d'ombra, le docce e l'acqua

«Quando, invece, il sole può essere dannoso?».

«Può diventare dannoso sia per la pelle sia per la circolazione sanguigna se si resta troppo tempo al sole senza la giusta protezione. Consiglio sempre di prendere bagni d'ombra e di fare spesso docce fresche, per abbassare la temperatura corporea. Il sole e il calore, infatti, causano la perdita di liquidi; quindi, adesso più che mai, è importante bere molta acqua oligominerale».

I NOSTRI CONSIGLI

Quando siete al sole passate lo stick di burro cacao, che generalmente usate per le labbra, sulla pelle intorno agli occhi: così proteggerete una zona delicata e a rischio scottature.

• Per le scottature c'è un infallibile rimedio naturale: impregnate una garza di lino o di cotone nell'acqua fredda, do-

ve avete versato dell'amido (5 cucchiaini per litro d'acqua), e applicatela sulla pelle. Se, però, la scottatura fosse più grave rivolgetevi al medico o recatevi in farmacia.

• Se avete un solare aperto dall'anno scorso è meglio che lo buttiate, anche se ben conservato. Tutt'al più potete usarlo come crema nutriente.