

# in forma

www.donna



► **In questo numero:**

**BELLEZZA**

Tutto quello che devi (davvero) sapere sui filtri solari pag. 25



Sos crampi. Come prevenirli e affrontarli (senza paura) da sola pag. 79



## 3 nuove diete lampo - 3 chili subito

**ANIMA**

Per sedurlo in spiaggia, punta (solo) sulle emozioni del corpo pag. 143



Frullati, torte e anche insalate: quante ricette (light) con le fragole pag. 154



Speciale moda mare con gli **AMICI** di Maria De Filippi pag. 112

Van Kaster

# Il tuo solare è giusto?

di Michela Duraccio

L'etichetta degli abbronzanti spesso è un enigma. Così alla fine compri a caso. Facciamo chiarezza sulle parole e sulle sigle. E quest'anno ti metterai al sole tranquilla

**S**igle, numeri, parole straniere: le etichette dei solari, ammettiamolo, non sono proprio un esempio di chiarezza. SPF (Sun Protector Factor) e FP (Fattore di Protezione) sono la stessa cosa? Perché su alcuni prodotti c'è scritto filtro e su altri schermo? E che differenza c'è tra 25 e 60? Se anche voi vi siete fatte queste domande, siete in buona compagnia. È tale la confusione sull'argomento che, finalmente, la Colipa, l'associazione europea delle industrie cosmetiche, entro il 31 dicembre emanerà una direttiva che intende fare

chiarezza. «L'estate prossima, sui flaconi dei prodotti, la protezione sarà espressa come debole (da 2 a 6), moderata (da 8 a 12), alta (da 15 a 25), molto alta (da 30 a 50) e ultra alta (più di 50)» anticipa Magda Belmontesi, dermatologa. «Per maggiore trasparenza, poi, non saranno più usate scritte fuorvianti come "sun block" o schermo totale, visto che nessun solare può difendere del tutto dai raggi». E, intanto, come regolarsi? Leggete i consigli degli esperti e, per la scelta dei cosmetici, guardate le proposte fotografate nella pagina successiva: ogni colore corrisponde (come un ideale semaforo) alla soglia di attenzione che dovete avere.

**Schermo e filtro** Prima precisazione: schermi e filtri non sono la stessa cosa. «I primi, di tipo fisico, sono sostanze minerali come ossido di zinco o diossido di titanio, che funzionano come specchi, cioè riflettono indietro le radiazioni nocive» spiega Antonino Di Pietro, dermatologo. «I filtri, invece, di natura chimica, sono sostanze strutturate per mettersi tra la pelle e i raggi in modo da farli arrivare con potenza ridotta. Si comportano come l'acqua: il sole passa attraverso ma perde potenza ed energia. Se sono contenuti entrambi nello stesso solare, assicurano una difesa maggiore dai raggi uva e uvb».

**Resistente all'acqua** «La scritta waterproof indica che la protezione resta la stessa dopo 4 bagni di 20 minuti l'uno, water resistant la metà» dice la dotto-

(segue a pag. 26)

# b e l l e z z a

(segue da pag. 25)

ressa Belmontesi. «Occhio anche alla provenienza: i filtri "made in Usa" corrispondono alla metà di quelli europei: l'SPF 4 americano equivale al nostro FP 2».

**Quale e quanto** «Il numero della protezione indica il tempo che potete stare al sole prima che la pelle si arrossi: per esempio, se vi scottate dopo 10 minuti, con una protezione 3 potete stare al

sole 30 minuti prima di dover rimettere la crema (10x3= 30)» spiega il dottor Di Pietro. «Ma ricordate: se sommate due diversi filtri, per esempio 5 e 20, non ottenete una protezione 25 ma sempre 20. Anzi, il rischio è di diluire l'efficacia protettiva. Inoltre, considerato che i filtri vengono sperimentati su grandi quantità di prodotto, non dovete pensare che ne basti una noce per tutto il

corpo: è stato calcolato che il tubo medio (200 ml circa) dovrebbe durare sette giorni. Perciò, almeno i primi giorni mettete l'equivalente di tre noci per due volte di seguito e dopo ogni ora». L'alternativa? Seguire lo slogan del governo australiano che suggerisce: "Slip on a T-shirt, slop on some sunscreen, slap on a hat". Cioè: infila la T-shirt, applica il solare e metti un cappello. ■

**Per i primi giorni e in alta quota**

- 1 Intégrée, crema Uv stop body (SPF 30, 44 euro in istituto).
- 2 Matis, Crema schermo protezione estrema (SPF 38, 30 euro in istituto).
- 3 Lierac, Crème zones fragiles (SPF 50+, 15,50 euro, in farmacia).



**Per pelli chiare e sensibili**

- 1 Lancôme, Icy tubes, gel freschissimo per il viso e per il corpo (SPF 15, 22,50 euro).
- 2 Avon, mousse waterproof idratante (SPF 20, 13 euro).
- 3 Arval, crema per zone fragili (SPF 25, 15 euro).

**Per pelli scure oppure dopo una settimana**

- 1 Estée Lauder, Antiaging sun spray senza olio (SPF 8, 26 euro).
- 2 Bottega Verde, Latte super abbronzante (SPF 10, 10,99 euro).
- 3 Bilboa di Cadey, crema Carrot resistente all'acqua (SPF 12, 12 euro).



**Per pelli già abbronzate**

- 1 Rancé, Olio ultrasecco (SPF 2, 19 euro).
- 2 Albanevosa, Opsiderm latte vitaminico abbronzante (SPF 4, 19,30 euro in istituto).
- 3 Collistar, Unguento concentrato super abbronzante (SPF 4-6, 22 euro).

Laetitia Tardieu (6)