

LIFESTYLE
ODISSEA
NELLO SPAZIO

RE FARE BACIARE...

**3 PIACERI PER
GODERSI L'ESTATE**

**SSO AMORE FELICITA'
GRANDE OROSCOPO
LE VACANZE**

**LIBERI
COSTUMI**

**BIKINI FIFTIES
ORALLI & CAFTANI
INTURE
DECOR**

**DOLLARI
L'AMOUR
DOLCE VITA DELLE
ANTROPE AMERICANE**

**LLA COME
SOLE
ON LA DIETA
LE TRE ORE**

DISCO PER €200
ELLE-FINED SOLO
€3,00

Energia e buon umore. Sono regali del sole che, in estate, dà a tutti più vitalità. «Chi criminalizza gli Uv ha forse dimenticato che la maggior parte dei vertebrati si è evoluta grazie alla luce», ha dichiarato il dottor Michael Holick della *Boston University School of Medicine*, uno dei massimi esperti mondiali di vitamina D. «Prendere il sole consente al corpo di produrre questa preziosa vitamina, indispensabile all'assorbimento del calcio, alla crescita cellulare e al buon funzionamento del sistema immunitario». Secondo un'indagine *Eurisko*, il 91 per cento degli italiani teme i danni cutanei procurati dal sole, anche se poi, una volta al mare o in alta montagna, il 55 per cento fa poco o nulla per proteggersi. «La scienza ha ampiamente accertato che gli Uv possono danneggiare il nostro Dna», spiega il professor Antonino Di Pietro, presidente della *Società Internazionale di Dermatologia Plastica*, «e che il fotoinvecchiamento è tra i principali responsabili di rughe, macchie cutanee, perdita di tono dei tessuti. Per non correre rischi e per godere dei suoi benefici è bene esporsi seguendo opportune regole».



ABBRONZATI SUPER SOLO: GESTITA.

I primi giorni "partire" con solare leggero. freschissimo di prende cura di corpo in modo efficace come *Icy Tubes, Gel Frisson Protec Visage et Corp* di *Lancôme* (2 euro). Un cons prima di applli tenetelo in frig raddoppierete piacevole sens di freschezza. Nella foto, tun Alberta Ferretti Eres, cintura e Valentino. Truc Jodie Boland, Michel Alemar Frédéric Fekkai Styling France Mills.

BELLA COME IL

PELLE: SORVEGLIATA SPECIALE. PER SENTIRSI AL MASSIMO DELLA FORMA E GODERE DELL'EFFETTO BENEFICO DEI RAGGI

di GRAZIA PALLAGROSI - ha collaborato ANGELA CROCE

ANCHE SE LA PELLE OLIVASTRA è meno portata alle scottature, è meglio rinnovare spesso il prodotto, perché il calore e il sudore lo eliminano piano piano. Non volete sentire niente addosso? Per il viso, basta scegliere un solare leggero ma "ben presente" come *Protective Tanning Cream Spf 8 di Shiseido Sun Care* (25 euro). Nella foto, top e bikini Missoni.



ACQUA

Per prevenire le "rughe da sole", berne 1,5 litri al giorno. La disidratazione provocata dal calore abbassa il potenziale energetico dell'organismo compromettendo il sistema di difesa della pelle.

BETACAROTENE

Non è, come molti credono, solo una vitamina pro-abbronzatura: serve a mantenere la funzionalità dell'epidermide e a riparare le cellule danneggiate. Si trova naturalmente nel burro e nel tuorlo d'uovo, nelle carote, nelle albicocche, nel melone e in tutti i vegetali di colore giallo, rosso o verde scuro. Da portare in tavola almeno una volta al giorno, almeno un mese prima delle vacanze.

CALORE

Nella radiazione solare ci sono anche i raggi infrarossi, che fanno evaporare l'acqua dalle cellule, provocando l'esfoliazione più veloce della cute, l'assottigliamento del derma e perdita di tono. Come tutelarli? Rinfrescarsi spesso con acqua oligominerale sul viso e sulle parti esposte.

DOPOSOLE

Absolutamente di rigore dopo l'esposizione, va scelto con proprietà lenitive e idratanti. Tra le sostanze "attive": il burro di karité, l'olio d'oliva e di cocco, l'aloè vera, l'estratto di peonia, l'acqua distillata di arnica e amamelide...

ESPOSIZIONE

Secondo Michael Holick, anche chi ha la pelle chiara può beneficiare degli effetti degli Uv prendendo il sole su braccia, viso o gambe 2-3 volte la settimana per 5-10 minuti, senza protezione, nelle ore centrali del giorno, quando una minima percentuale di Uvb riesce a filtrare nello strato d'ozono dell'atmosfera. In questo modo, la vitamina D si deposita nel grasso corporeo per soddisfare il fabbisogno anche d'inverno, quando fegato e reni la trasformeranno nella sua forma attiva. Chi ha la pelle olivastria si scotta di meno ma produce meno vitamina D e quindi si deve esporre più a lungo. Le regole che valgono per tutti? Limitare la durata dei bagni di sole nei primi giorni di vacanza ed evitarli tra le 11 e le 15 (12-16 ora legale), quando le radiazioni sono più intense.



COLORE UNIFORME, SENZA MACCHIE O DISCROMIE? Tra le novità 2005, per il corpo lo spray liquido impalpabile, oil free *Anti-Aging Sun Spray Spf 8* e per il viso l'emulsione morbida *Sun Lotion for Face Spf 30*, entrambi resistenti all'acqua. Tutto di *Estée Lauder* (26 euro cad.). Nella foto, top macramé Bebe, bikini Dolce & Gabbana, orologio Valentino.



IPOLLERGENICI

Sono prodotti indispensabili per chi ha la pelle sensibile e, quindi, maggiormente predisposta ad arrossamenti, prurito e irritazioni. In questi casi, scegliere solari con azione calmante applicandoli ogni due ore.

LINEA

Quella giusta abbonda di acidi grassi essenziali, che favoriscono idratazione ed elasticità della pelle. Tra i più efficaci: l'acido linoleico, contenuto nell'olio di girasole, mais e soia. Importanti anche oligoelementi come il selenio (anti radicali liberi) e lo zinco (ripara i danni provocati dalle ustioni), presenti nei cereali integrali, crostacei e molluschi. Tra le vitamine, la B5 (acido pantotenico), protegge dai danni dell'irradiazione: si trova nel lievito, crusca e pappa reale. Non meno importante è la C (superconcentrata in kiwi, peperoni crudi, prezzemolo, spinaci, pomodori...) che partecipa alla sintesi di collagene e elastina. La E combatte i radicali liberi prodotti in condizioni di estrema luce e calore, le migliori fonti sono: olio di soia, mais e arachidi, germe di grano, mandorle, verdure a foglia verde.

MACCHIE

Le radiazioni solari prosciugano il film idrolipidico che scherma la pelle creando condizioni sfavorevoli alle cellule produttrici di melanina. Se queste vanno in tilt, compaiono macchie bianche (da scarsa pigmentazione) o brune (da eccessiva pigmentazione). Per prevenirle, da giugno a settembre, mangiare ogni mattina uno yogurt magro probiotico mischiato con pezzi di albicocca tagliati al momento.

NON SOLO AL MARE

Chi pratica alpinismo, trekking in quota o trascorre le vacanze in alta montagna deve usare comunque creme solari. La radiazione aumenta del 6 per cento ogni chilometro di altezza. E più si va in alto più vento e basse temperature tendono a confondere la percezione di calore sulla pelle, con il rischio di scottarsi senza neppure accorgersene.

ORA

Quella giusta per applicare il filtro solare? 20-30 minuti prima di andare in spiaggia. Per favorire l'uniforme ripartizione del prodotto e dei suoi filtri prima di arrivare al sole.

FARMACI

Alcuni sono fotosensibilizzanti: una volta entrati nel sangue, arrivano all'epidermide dove si stratificano causando irritazioni e/o macchie. Quelli più a rischio? Anticoncezionali orali, antidepressivi, antifettivi come antibiotici e sulfamidici, anti-staminici, diuretici... L'elenco completo si trova sul sito internet www.benvenutosole.it/esporsia/sole_farmaci.php

GINNASTICA

Facendo attività fisica sotto il sole si suda di più. E la crema protettiva si diluisce. Per questo è importante applicarla con maggior frequenza. Usando una formula resistente all'acqua.

HAIR CARE

Un eccesso di Uv può danneggiare il bulbo pilifero e/o sfilare il fusto dei capelli. L'effetto è più marcato dopo una colorazione, perché le sostanze chimiche alterano le catene polipeptidiche e i legami che tengono unite le fibre di cheratina. Così le chiome diventano meno resistenti all'aggressione combinata di sole, vento e acqua marina. Cosa fare? Indossare un cappello (anche in città) e una protezione in spiaggia e nell'acqua.



LA SERA, MASSAGGIARE sempre la pelle con un prodotto lenitivo e idratante come *Solar Expertise, Spray Daposole Multiposizione* di *L'Oréal Paris*: il suo vaporizzatore permette un'applicazione omogenea e veloce (12,40 euro). Nella foto, top in chiffon Emanuel Ungaro, bikini Ungaro Sun, sandali Jimmy Choo.

STIMOLATORI DELL'ABBRONZATURA

Si trovano in natura anche nei cibi. La tirosina, per esempio, è un aminoacido che abbonda nel formaggio di capra, la riboflavina (vitamina B2, che stimola il lavoro dei melanociti) si trova in funghi, asparagi, lievito di birra, piselli secchi, soia, spinaci, formaggi e uva.

TABÙ IN TAVOLA

D'estate, meglio evitare la cucina elaborata. Intingoli, salse grasse e fritti possono favorire la produzione di sebo acido che irrita la cute e la rende più debole sotto gli Uv.

WEEKEND

Chi passa la settimana al chiuso e poi si espone di colpo nel fine settimana corre più rischi (per la pelle) del pescatore che esce in mare tutti i giorni per 6 mesi l'anno. Le esposizioni frammentarie ma intense e ripetute fanno aumentare l'incidenza dei tumori cutanei, che in Italia raddoppiano di numero ogni 10 anni.

VENTO

Quello estivo è piacevole, ma ugualmente nocivo perché favorisce la disidratazione cutanea, aumentando il rischio di irritazioni e screpolature che, a loro volta, aumentano la

vulnerabilità della pelle nei confronti degli Uv. La regola d'oro? Non esporsi al sole nelle giornate troppo ventose.

YOGURT

È diventato un vero cosmetico. O meglio, un cosmeceutico che cura da dentro la bellezza esteriore. Su questo fronte, l'ultima novità è un latte fermentato ad azione antiradicali-liberi, nato dalla collaborazione tra *Henry Chenot* e la latteria *Sociale di Merano*. Una bottiglietta al giorno aiuta a prevenire i danni del sole controllando lo stress ossidativo e rinforzando le barriere immunitarie grazie al contenuto in lactobacilli probiotici e polifenoli tratti dai semi d'uva (*Biobenessere Action Anti-Oxydant*, 1,35 euro, 200 ml cad., ai gusti: mirtillo selvatico-ribes nero e papaya-guava).

ZONE A RISCHIO

Lifting, peeling, piercing, tatuaggi... Chi si è sottoposto a queste tecniche nelle aree trattate deve rinunciare al sole per tempi più o meno lunghi: almeno un mese dopo un tatuaggio, 20 giorni dopo un piercing, 180 giorni dopo interventi di chirurgia estetica.

PROTEZIONE

Va scelta secondo il proprio fototipo. Per le donne in gravidanza, i bambini fino ai 10 anni e persone con couperose, si consiglia lo schermo totale. Per la pelle molto chiara, con capelli rossi o biondi ci vuole minimo un spf 20; per quella chiara con capelli biondo scuro o castano un spf 15; per l'olivastra un spf 8. Il fattore di protezione va aumentato se si scoprono seno e glutei. Chi soffre di allergie o intolleranze deve rivolgersi sempre al dermatologo.

QUANTITÀ

Niente economie! Anzi, meglio esagerare con il prodotto solare: il metodo standard di calcolo del Spf si basa su 2 mg di prodotto per cm², ma di solito se ne usa molto meno, circa 0,5 mg/cm². In pratica: una tazzina di caffè per il corpo e un cucchiaino per il viso.

RINNOVARE L'APPLICAZIONE...

della crema ogni 90-120 minuti. Perché la sudorazione la elimina a poco a poco dalla pelle mentre l'energia solare disattiva gradatamente i filtri.