

Amicizia

M G I O

€ 1,90

CURE DOLCI
Via il dolore
senza farmaci

TEST che
mamma sei?

MODA
Viva Messico!
Costumi
on the beach

SCOPRI I PRINCIPI
DEL **BUDDISMO**

TU E LUI
Se mi ami
non sposarmi

TUTTI GLI INTERVENTI DI
**CHIRURGIA
ESTETICA**

PER SENTIRTI BELLA

Sharon Stone racconta





Poche lo sanno, ma i raggi Uv-a sono come se si piantati nella pelle, vanno in profondità e distruggono il collagene e le fibre elastiche. Gli Uv-b, invece, sono come chiodi sulla cute e sono quelli che scatenano l'eritema. Basterebbe ricordarsene per evitare di esporsi al sole in modo sconsiderato, cioè senza adeguata protezione e negli orari sbagliati (tra le 12 e le 16). Scegliere la crema giusta, a inizio stagione è semplice: le alte protezioni sono le più indicate perché la pelle non ha ancora avuto modo di adattarsi e cominciare a produrre melanina. Il numero della protezione indica per quanto tempo ci si può esporsi senza scottarsi: quindi se ci si scottava dopo 20 minuti, con una protezione 15 si può stare al sole per 5 ore e poi di dover andare all'ombra.

SAFE TAN

LE PRECAUZIONI E
NON DIMENTICARE
NEI PRIMI GIORNI DI
ESPOSIZIONE AL
SOLE, PER UNA
TINTARELLA SICURA

Consulenza di
Antonino Di Pietro
dermatologo plastico

ABBRONZATI COSÌ

Le ore migliori per mettersi al sole sono quelle in cui l'ombra è lunga ed è ben visibile: dunque al mattino fino alle 10 e dalle 16 in poi. Se non si riesce a vedere la propria ombra, meglio ripararsi all'ombra e indossare cappello e maglietta.

I solari vanno usati con abbondanza e l'applicazione rinnovata ogni due ore o dopo ogni bagno: un tubo di prodotto da 200 ml dovrebbe, secondo le case cosmetiche, durare una settimana. A maggior ragione, i primi giorni sono le applicazioni più necessarie, per viso e corpo, tre noci di prodotto stese a volte di seguito e dopo ogni ora.

Le zone sensibili andrebbero protette con stick ad alta protezione, che contengano schermi fisici (tipo ossido di zinco o diossido di titanio, che funzionano come specchi, cioè respingono i raggi nocivi) e i filtri chimici presenti nei solari normali, che fanno arrivare sulla pelle i raggi in forma attenuata. Lo schermo totale non esiste, ma se filtri e schermi sono presenti entrambi nello stesso prodotto, assicurano una protezione maggiore da Uv-a e Uv.b.

Gli infrarossi possono anch'essi essere molto dannosi: il calore che sviluppano sul corpo fa alzare la temperatura della pelle e crescere la vasodilatazione. Ne risentono le vene delle gambe, chi ha i capillari fragili o soffre di couperose. Rinfrescarsi con bagni o docce frequenti aiuta l'epidermide a non "cuocere", come anche nebulizzare spesso viso e corpo con acqua minerale e ghiaccio.

La dieta ha un ruolo importante nel mantenere la pelle in buona salute sotto i raggi Uv; si sa che questi hanno un effetto positivo sulla sintesi della vitamina D, necessaria per assorbire il calcio, ma è anche noto che incrementano lo stress cellulare e ne abbattano le difese immunitarie, danneggiando la cute. Ecco perché, almeno un mese prima di esporsi al sole, bisognerebbe assumere specifici integratori, oppure portare in tavola come minimo una volta al giorno buone quantità di betacarotene, dalle sue proprietà antiossidanti: si trova in tutti i vegetali dal colore rosso-aranciato come carote, albicocche, peperoni e melone, nel tuorlo d'uovo e nel burro.

Laurence Donnini ■



Solarium Phy Ag CREMA SOLARE SPF 30 Per il corpo: soffice come un soufflé, garantisce una protezione elevata, favorendo un'abbronzatura graduale e sicura. Contiene un attivo estratto dalle alghe dalle virtù antiage, attivatrici della tintarella e protettive (istituto, 23,65 €).

Oréal Paris Solar Expertise SUN POCKET IP 40 In formato tascabile, ideale per il week end, protegge il viso con una formula estremamente fluida e leggera, che si può mettere anche sopra il trucco (profumeria e grande distribuzione, 9,30€).

Angstrom STICK ALTA PROTEZIONE DERMICA SPF 30 Per viso, labbra e zone critiche (delicate, con macchie o cicatrici) uno stick da usare spesso per proteggere la pelle dalle radiazioni solari (farmacia, 6,50 €).

Matis Réponse Soleil CRÈME PROTECTION SOLAIRE SPF 40 Protegge il viso di chi ha la carnagione chiara e contiene un attore di abbronzatura (istituto, 30 €).

innéov SOLAIRE Un nutricosmetico di nuova concezione che contiene non solo betacarotene e licopene antiossidanti, ma anche un probiotico testato per aumentare le difese cellulari a livello cutaneo (farmacia, 23 €).