

GIOIA

GIOIA
1€

N. 28 - 18 luglio 2005 Italia € 1,00
Gioia solo Italia € 1,00

MODA WEST STORY



Tutta mia la città

Appuntamenti, idee, spettacoli,
incontri per chi resta a casa

Single di stagione

Quando il marito è in vacanza



Un posto al SOLE

Voglia di mare, spiaggia, relax. E abbronzatura. Ma l'esposizione ai raggi ha le sue regole. Ecco, con l'aiuto degli esperti, i venti must della sicurezza. Per una tintarella bella e "buona"

di Maria Cristina Sparaciarì - illustrazioni Elena Locatelli

Via con l'abbronzatura. Apparire dorate al punto giusto è il must di stagione. Il sole però non è amico se ne fa un "uso improprio". Ecco, con i consigli degli esperti, quel che c'è da sapere perché l'esposizione non diventi ansiogena e la tintarella conquistata non generi poi sensi di colpa.

1 Le prime esposizioni al sole sono le più pericolose?

In genere sì, perché la voglia di colore è tale che si tende a esporsi senza protezione, senza gradualità e anche quando i raggi sono i più forti della giornata.

2 Gli autoabbronzanti prevengono l'eritema?

No. Il colore che donano si deve a ingredienti che interagiscono con lo strato corneo (il più comune è il Dha) e non alla me-

lanina, che è il pigmento naturale con cui la pelle si difende.

3 E le lampade Uva?

Non proprio, poiché la melanina prodotta dalle lampade crea una barriera debole. Inoltre, l'eritema è legato anche ai raggi infrarossi.

4 Che differenza c'è tra Uva, Uvb e Uvc?

Tra i raggi "al di là del violetto", gli Uva sono i più penetranti e possono causare il cosiddetto fotoinvecchiamento danneggiando le fibre elastiche e il collagene. Gli Uvb arrossano (i solari protettivi difendono principalmente da questi) e, se esageriamo nelle esposizioni, sono quelli che provocano eritemi, bolle e scottature. Gli Uvc sono invece raggi devastanti, che fortunatamente non ci arrivano perché lo strato di ozono li trattiene.

segue ▶

5 E' vero che la tintarella è favorita da betacarotene e zinco?

Il betacarotene (che nell'intestino si trasforma in vitamina A) non stimola la melanina, ma questo pigmento, una volta ingerito, si stratifica e si somma ad essa. Quindi,

non favorisce l'abbronzatura, ma garantisce un miglior risultato finale. Lo zinco (che si trova in pane, latte, uova, carni rosse)

combatte i radicali liberi e protegge i tessuti cheratinizzati: oltre la pelle, capelli e unghie.

6 In caso di gravidanza, occorrono cautele particolari nell'esporsi?

Sì, come quando si assumono contraccettivi orali o si sta seguendo la terapia ormonale sostitutiva. L'alto livello di estrogeni in queste tre condizioni stimola la melanina in modo anomalo e si rischiano macchie che persisteranno a lungo. Quindi, occorrono solari con un Spf (sun protection factor) molto alto (30 o più).

7 Qual è il solare ideale?

Quello idoneo al proprio fototipo. Nei primi giorni di esposizione è il solare che protegge sia da raggi Uva

che Uvb (poi andrà bene un filtro contro i soli Uva per prevenire l'invecchiamento cutaneo). Inoltre, il solare ideale è resistente all'acqua, stendibile facilmente e non untuoso.



8 Quale Spf protegge realmente?

La scelta dipende dalla durata dell'esposizione e dal proprio fototipo. Spf è l'indice di protezione relativo ai raggi Uvb. E' considerato debole se va da 2 a 6; moderato da 8 a 12; alto da 15 a 25; molto alto tra 30 e 50; ultra alto se 50+. Dei sei fototipi identificati dai dermatologi, i due che si riferiscono a chi ha carnagione latteata (capelli rossi e occhi chiari: fototipo 1; e pelle chiara, capelli biondi e occhi chiari: fototipo 2) richiedono una protezione ultra alta. L'abbronzatura arriverà molto lentamente, ma senza creare danni alla pelle. Da tenere presente: anche i prodotti a protezione totale non schermano mai del tutto.

9 Perché le gambe si abbronzano meno facilmente di spalle e décolleté?

Perché sulle gambe la quantità di melanociti, le cellule della melanina, è inferiore.

10 Ci si può fidare di solari già utilizzati in precedenza?

Sì, se sono stati conservati in modo corretto e soprattutto se lo conferma il Pao, ovvero il period after opening (periodo successivo all'apertura). Infatti, oggi la stabilità è indicata da questo simbolo, da pochi mesi obbligatorio su tutte le confezioni: l'immagine è quella di un vasetto aperto seguito da un numero e da una "m", e indica il numero di mesi entro i quali il prodotto può considerarsi ancora efficace.

11 Il sudore riduce la protezione?

Sì, come pure una nuotata o una doccia, anche se brevi. I filtri comunque perdono di efficacia dopo qualche ora. Quindi, ripetere l'applicazione della crema più volte al giorno è un must.

12 Nuvole, ombrellone e tendalino schermano a sufficienza?

Le nubi fanno da filtro, ma lasciano passare i raggi Uva. L'abbronzatura di riverbero di chi resta sotto l'ombrellone o il tendalino di una barca deriva invece sia da Uva che da Uvb.



13 Che fare se si soffre di herpes labiale?

Occorre coprire le labbra con un prodotto a protezione totale e, al primo sospetto, rinunciare al sole, ricorrendo subito a farmaci specifici.

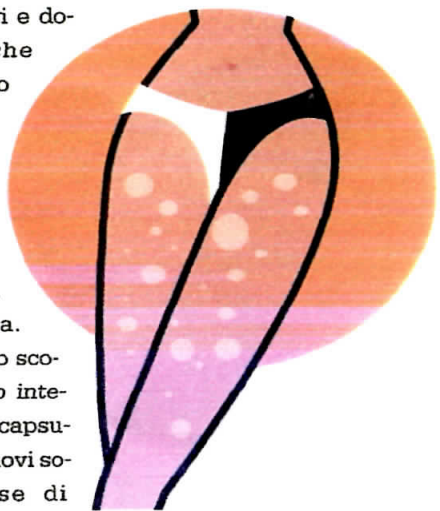
14 Che fare se sulle gambe compaiono macchioline bianche?

Se non è una micosi (solo il dermatologo può stabilirlo), si tratta di piccoli guai dell'età. La distribuzione della melanina in una cute matura non è uniforme e quindi possono comparire micro-chiazze più chiare. Ci

segue

sono solari e doposole che stimolano la melanina e facilitano una pigmentazione più omogenea.

Allo stesso scopo ci sono integratori in capsule (i più nuovi sono a base di *polypodium leucotomos*) da assumere per un mese prima e durante l'esposizione al sole.



15 L'uso di occhiali da sole è sempre consigliabile?

Sì, a qualsiasi età. E non solo per il pericolo "zampe di gallina", ma per evitare di danneggiare gli occhi. Si stima infatti che il 20 per cento delle cataratte derivi da un'eccessiva esposizione ai raggi Uva nel corso degli anni. Gli Uvb sono invece assorbiti dalla cornea con il rischio di cheratiti e congiuntiviti. In particolar

modo,

deve

usare

cautela chi

ha occhi chia-

ri, meno pig-

mentati di quelli

scuri e quindi con

minori difese. Chi ha difetti

visivi e porta normalmente gli

occhiali oggi può utilizzare lenti fotocromatiche che, se esposte alla luce solare, in pochi secondi si scuriscono e proteggono totalmente da Uva e Uvb. Esistono anche lenti a contatto che proteggono dai raggi Uv.

16 Una volta abbronzate, i solari non servono più?

Non servono più quelli che proteggono dagli eritemi (e cioè soprattutto dai raggi Uvb), ma un filtro contro gli Uva serve sempre, anche in inverno. Per evitare rughe, ispessimenti, ruvidità, macchie, ossia il photoaging, cioè l'invecchiamento da raggi solari.

segue >

ISOCELL FORTE

Per combattere dall'interno gli inestetismi della cellulite

Biogen M.A.



Stimolare Drenare Ridurre

In ISOCELL FORTE sono state selezionate sostanze naturali utili per combattere, dall'interno, gli inestetismi della cellulite (pelle a buccia d'arancia). Si tratta di nutrienti con proprietà antiossidanti (proteggono le cellule dall'azione destrutturante dei radicali liberi), flebotoniche (rinforzano i vasi sanguigni e stimolano il microcircolo), drenanti e riducenti (favoriscono lo smaltimento dei liquidi in eccesso).

1 compressa due volte al giorno

- **Le Vitamine antiossidanti A+C+E** proteggono le strutture e le funzioni delle cellule dall'aggressione dei radicali liberi, quelle tossine che provocano il precoce invecchiamento dei tessuti.
- **La Centella asiatica**, utilizzata fin dall'antichità per le sue proprietà cicatrizzanti, promuovendo la sintesi di nuovo collagene, accelera il ricambio rallentato in presenza di cellulite e stimola la rigenerazione dei tessuti connettivi danneggiati.
- **La Gingko biloba e la Vitis vinifera**, hanno proprietà vascolarizzanti; rendono più dinamica la microcircolazione periferica, proprio nelle aree generalmente più colpite dalla cellulite, costituite da piccoli vasi sanguigni e linfatici.
- **Il Melilotus officinalis e il Ruscus aculeatus** contengono derivati cumarinici utili per prevenire i gonfiore e le infiammazioni.
- **Il Gambo d'ananàs** è ricco di bromelina, enzima con attività antinfiammatoria e proteolitica che può favorire la demolizione dei tessuti connettivi invecchiati che imprigionano l'acqua e i grassi e ostacolano la circolazione.
- **Il Fucus Vesiculosus**, un vero concentrato di acqua marina, attiva il metabolismo generale e induce l'organismo ad utilizzare i grassi di deposito.
- **Il Taraxacum officinalis** pianta amara dalle proprietà depurative e diuretiche, favorisce il deflusso dei liquidi in eccesso.

Leggere attentamente le avvertenze e le modalità d'uso riportate sulla confezione.

IN FARMACIA

Integratori nutrizionali SOHN, sviluppati, prodotti e controllati da:

MARCO ANTONETTO FARMACEUTICI

www.marcoantonetto.it

SCHIAPPARELLI

SCEGLI DI NO DEPILARTI PIÙ!



RASOLO 1 anno fa



CERETTA 6 mesi fa



LUCA da 5 mesi



SINEPIL tutti i giorni

SINEPIL è il trattamento quotidiano Schiapparelli che dice **STOP** alla ricrescita dei peli superflui

Dopo la depilazione, applica **SINEPIL** tutti i giorni sul viso e sul corpo: scoprirai di non aver più bisogno di depilarti! Nelle 3 formulazioni viso, corpo e zone sensibili, **SINEPIL** agisce con delicatezza. La forza dei suoi principi attivi, **rallentando in modo naturale la ricrescita dei peli superflui fino alla loro graduale scomparsa** dona una pelle perfettamente levigata, morbida e giovane, idratata e rinfrescata. **Una pelle che si sente bene!**

**CON SINEPIL COCCOLI LA TUA PELLE
E DICI ADDIO A EPILATORI E CERETTE.**



Dall'esperienza **SCHIAPPARELLI**, in farmacia.
e-mail: schiapparelli@schiapparelli.net

SALUTE/1

17 Come prolungare la doratura estiva?

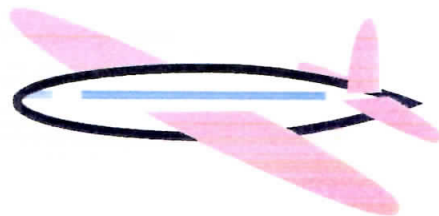
In primo luogo evitando peeling o pseudo-peeling, come lo sfregamento con l'asciugamano dopo la doccia. Può poi essere utile l'utilizzo di un autoabbronzante e saltuariamente una lampada Uva.

18 Quali solari sono adatti ai bimbi?

Che i più piccoli non subiscano ustioni è importantissimo (pare possano avere gravi conseguenze da adulti). Quindi, bisogna scegliere le specifiche paste previste per loro che sfruttano le proprietà di schermi fisici (e non chimici). Questi, in genere a base di polveri di ossido di zinco e biossido di titanio, schermano ottimamente facendo "rimbalzare" i raggi. Le stesse formulazioni sono perfette per chi ama il topless per la pelle delicatissima del seno.

19 Che cosa può compromettere l'abbronzatura?

A compromettere davvero l'abbronzatura è solo il cloro delle piscine. I lunghi voli in aereo, invece, inaridiscono la pelle e quindi tendono a "spegnere" l'abbronzatura. Il rimedio? Spalmare la crema su viso, mani, braccia, gambe più volte al giorno, usare stick specifici sulle labbra e bere molta acqua.



20 E' vero che dopo un trattamento al laser il sole è vietato?

Sì. Se ci si è sottoposte al laser per l'epilazione, per attenuare couperose o cancellare venuzze, il sole è vietato per almeno tre settimane. Pena ipo o iperpigmentazioni.

Con la consulenza di **Antonino Di Pietro**, dermatologo plastico a Milano; **Edoardo Ligabue**, direttore dei Servizi oculistici del Centro diagnostico italiano di Milano; **Patrizia Piersini**, responsabile del Servizio di medicina estetica del Centro dermatologico ospedale Koelliker di Torino; **Umberto Borellini**, cosmetologo a Milano.