

GLAMOUR

www.glamour.com

€1,90 (Italy only)



n. 149 LUGLIO 2004

eros

“io, oltre ogni limite”

stile

una moda sexy al sole

isole nella corrente

22 mete low budget tra mare e cielo

tentazioni

dire, fare, baciare, esibire, indossare: tutti i piaceri di un'estate hot

quale vacanza fa bene alla tua coppia?

sull'onda
ethan hawke
violante placido
valeria bruni

SOLE

lo adori, lo sfidi o lo temi?

di Elena Colombo Kapsa. Foto Marcelo Krasilcic

Una regola vale in ogni caso: bisogna giocare sempre in difesa. Adeguando sì le protezioni al tipo di pelle, ma anche al modo in cui ciascuna prende il sole.

ADORATE IL SOLE NONOSTANTE TUTTI GLI ALLARMISMI?

«Delle valide ragioni per adorarlo ci sono e vanno al di là del colorito che ci regala», afferma il dermatologo Antonino Di Pietro. «Il sole infatti è vita, energia e benessere. Ma fa sempre bene ricordare che ha anche un lato aggressivo: i suoi raggi sono sempre e comunque ad alta energia e possono creare problemi, soprattutto se non si rispettano i ritmi dell'abbronzatura fisiologica».

EPPURE NEI PRIMI GIORNI LE ESPOSIZIONI NON STOP SONO UNA GRANDE TENTAZIONE...

«È la dose che fa il veleno», dice il cosmetologo Luigi Rigano.

«In vacanza dobbiamo dare alla pelle il tempo per abituarsi all'aria aperta. Per questo, e a maggior ragione, per le "lucertole" è fondamentale impostare una strategia precisa». «Quindi, la regola base per ottenere un'abbronzatura sicura e omogenea è gradualità nei tempi di esposizione e protezioni con filtri elevati, anche se la pelle è robusta», dice Di Pietro. «I primi tre giorni di sole sono davvero i più critici, perché la melanina, la naturale difesa messa in atto dall'organismo, impiega circa 70 ore a formarsi e durante questo periodo il rischio di scottature è davvero alto».

SI POSSONO RAFFORZARE LE DIFESE DELLA PELLE?

«Sì, mettendo in atto, già prima di partire, alcune piccole strategie», consiglia Di Pietro. «Innanzitutto assumete degli integratori a base di flavonoidi per rinforzare i capillari, di vitamine e minerali, che hanno azione antiossidante, e di betacarotene per potenziare l'azione della melanina. Fate una dieta ricca di frutta colorata, ortaggi freschi e, ancora, pesce e semi di sesamo, che contengono omega 3, acidi grassi a effetto antidisidratante. E iniziate a farvi una base di colore già in città con esposizioni graduali e con attivatori della melanina, in modo da essere pronte per la full-immersion della vacanza».

L'ESTATE 2004 È ALL'INSEGNA DELLE ALTISSIME PROTEZIONI: CI SI ABBRONZA LO STESSO?

«La risposta dei dermatologi è unanime», dice Di Pietro: «Le protezioni altissime consentono il passaggio di una dose ri-

se adori stare in spiaggia



Solari multiattivi

1. **Rende luminosa l'abbronzatura** Crème Nacrée Hydratante Sublimatrice Sunfitness Après Soleil, Biotherm (€23): dopo sole per il corpo superidratante.
2. **Per pelli sensibili** Laitte Schermo Estremo Ip 60 Ambre Solaire, Garnier (€21,23): protettivo, anti-età, ultraidratante.
3. **Favorisce l'abbronzatura** Sérum Eclat Préparateur de Bronze Progressif Anti-Age Solaire, Carita (€55): da usare 15 giorni prima della vacanza.
4. **Zone sensibili** Sensitive Zone Sunstick spf 25, Lancaster (€20): protezione totale.
5. **Un velo di freschezza** Fresh Sun Spray spf 15 Golden Beauty, H. Rubinstein (€27): neutralizza gli effetti nocivi dei radicali liberi.
6. **Antimacchie** Crema Viso Attiva Anti-Rughe spf 30, Solar Expertise, L'Oréal Paris (€14,39): previene e riduce le rughe.
7. **Capelli** Maschera Intensiva Ristrutturante Dopsolo, Collistar (€14): nutre, effetto urto.

dotta di Uvb, ma sufficiente a stimolare la melanina e a farla risalire in superficie in modo graduale, senza traumi per la pelle: proprio per questo la tintarella è più dorata e duratura».

QUANDO È CONSIGLIABILE SCENDERE CON IL FATTORE DI PROTEZIONE?

«L'spf 40-60, da usare i primi tre giorni - qualunque sia il tipo di pelle e di mare - è fondamentale per le "lucertole" e va scalato gradatamente: si può optare per un spf 30 dopo una settimana e poi stabilizzarsi sul 20. Senza dimenticare che ogni epidermide è un mondo a sé e che il modo di stare al sole condiziona la scelta».

ORE E ORE IN SPIAGGIA: COME DARE SOLLIEVO ALLA PELLE?

«Rinfrescatela spesso con acqua minerale fredda, calmante, e tuffandovi in mare, perché il calore dilata i vasi capillari e favorisce eritemi, couperose, vene varicose. E ricordate che non basta ripararsi con la T-shirt bianca o sotto l'ombrellone: entrambi lasciano passare il 50 per cento dei raggi Uv».

MA L'ACQUA NON VANIFICA L'AZIONE DEI SOLARI?

«Non è solo l'acqua che indebolisce la protezione, ma anche il sudore, l'attrito con la sabbia

e con l'asciugamano. Quindi ri-applicate il solare almeno ogni due ore e dopo ogni bagno».

E PER EVITARE SPELLATURE?

«È buona regola stendere il solare mezz'ora prima di uscire di casa: il prodotto avrà così il tempo di assestarsi sulla pelle ed essere efficace. Poi, per avere una copertura omogenea, bisogna riapplicarlo appena arrivati in spiaggia. La sera, evitate i bagni caldi a favore di docce tiepide, utilizzando sempre detergenti delicati. Poi», consiglia

Di Pietro, «è di rigore nutrire, idratare e calmare la pelle con un doposole a base di sostanze anti-invecchiamento, riparatrici e lenitive».

i consigli in più

● **Spiaggia da mattino a sera**
Alternate lunghe soste all'ombra a brevi intervalli al sole.

● **In riva al mare**
Al mattino e al tramonto, quando la brezza marina è particolarmente ricca di ossigeno e iodio, respirate a pieni polmoni (bastano cinque minuti due volte al giorno): aiuta ad accelerare il processo di rigenerazione dell'epidermide.

● **Sul bagnasciuga** Da sedute, lasciate risalire le onde dai piedi alla vita: il massaggio dell'acqua rinfresca, stimola il ritorno venoso e riduce il senso di pesantezza delle gambe.

● **Se il cielo è coperto** La pelle va protetta: attraverso le nuvole, l'80 per cento dei raggi ultravioletti arriva sulla terra.

● **La sera** Per mimetizzare i rossori dei primi giorni e avere subito un bel colore ambrato, dopo la doccia stendete un autoabbronzante.

se fai sport in acqua

UN BAGNO DIETRO L'ALTRO, LE USCITE IN BARCA: È UNA SFIDA CONTINUA TRA SOLE E MARE. QUALI SONO I SOLARI GIUSTI?

«Preferite quelli water resistant», dice Rigano. «Ma ricordate che il fattore di protezione indicato sulla confezione, dopo venti minuti in acqua, tende a dimezzarsi. In barca evitate i solari untuosi: la loro consistenza rende scivolosa la pelle e sono quindi poco sicuri. In più tendono a ostruire i pori e fanno sudare».

I WATER RESISTANT SONO PIÙ PESANTI SULLA PELLE E FANNO SUDARE?

«Dipende dalla formula e dal filtro. Sono specialità che devono rimanere sulla superficie dell'epidermide e che resistono anche alla sudorazione. Le più nuove hanno texture facili da stendere, che non creano patina, e filtri fisici fotostabili e "microincapsulati", così non vengono assorbiti dalla cute».

PRENDERE IL SOLE IN ACQUA INTENSIFICA IL COLORITO?

«Consente di ottenere un'abbronzatura più uniforme, perché il movimento non lascia zone in ombra», dice Di Pietro. «Ma se non si è ben protette, è più facile scottarsi: sul materassino, a pelo d'acqua, il sole si

sente meno, ma picchia di più: l'acqua infatti riflette quasi il doppio dei raggi e il 60 per cento di questi agisce anche a mezzo metro di profondità. In più, le prolungate nuotate riducono l'efficacia dei filtri solari».

STESE SU UNO SCOGLIO CI SI ABBRONZA PIÙ IN FRETTA?

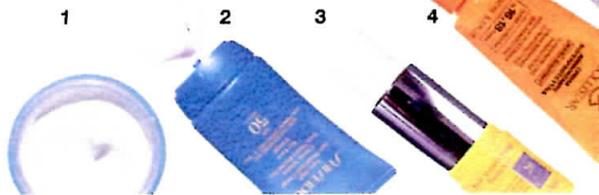
«La brezza marina e gli spruzzi fanno spesso dimenticare il calore, così si tende a prolungare l'esposizione. Ma attenzione: la salsedine che resta sulla pelle agisce come un catalizzatore per i raggi e intensifica l'azione dissecante del sole».

COME RENDERE PIÙ EFFICACE LA PROTEZIONE?

«Perché il prodotto svolga la sua azione al meglio, va steso sulla pelle ben asciutta», dice Rigano. «E perché sviluppi totalmente la sua efficacia, devono essere applicati sulla pelle almeno due millimetri di crema. Da massaggiare in modo omogeneo».

Resistenti all'acqua

1. **Iperidratante, riparatrice per il viso** Crème Ultra Anti-Age Après Soleil, Lierac (€19,50): con aloe vera e camomilla.
2. **Per il viso** Very High Sun Protection Cream spf 50, Shiseido (€35): nutriente, antiage.
3. **Zone sensibili** Stick Velours Visage Protecteur spf 20, Lancôme (€25,50): formula multivitaminica antiage.
4. **Accelera e intensifica l'abbronzatura** Crema Abbronzante Superprotettiva spf 16-18, Collistar (€19,50): protegge da Uva, Uvb e infrarossi e previene l'invecchiamento cutaneo.
5. **Pelli sensibili** Alta protezione Resistente all'Acqua Thermal Sun spf 30, Terme di Saturnia (€23): con complesso vitaminico superprotettivo.
6. **Per pelli provate dal sole** Fluido Dermolenitivo Riparatore Sensibile Solarium, GTS (€26,70): attenua rossori, pruriti e bruciori.
7. **Rinfresca e lenisce la pelle** Mousse Dopusole Rilassante, Nivea Sun (€8,99): con aloe vera e camomilla.



i consigli in più

- Se vi piace fare il bagno nelle calette, fate attenzione nei tratti di mare vicini agli ormeggi delle barche: i residui di idrocarburi a pelo d'acqua aderiscono facilmente al film dei solari sull'epidermide e possono provocare piccoli foruncoliti sotto pelle (follicoliti) e anche dermatiti.
- **Onde benefiche rilassanti** Sdraiatevi nell'acqua e galleggiate in tutto relax come se foste su un materassino, lasciandovi cullare dal movimento delle onde. Concentratevi sulle sensazioni che il corpo avverte: aiuta ad allentare lo stress. Poi nuotate a rana con movimenti morbidi.
- **Protegete i capelli** Vento, sole e salsedine li inaridiscono e li rendono "scoloriti" e opachi. Quindi, al mare, usate un solare specifico, da rinnovare ogni tre ore e dopo ogni bagno, previo risciacquo con acqua dolce.