



ANTEPRIMA
SCI
30 PAGINE
SPECIAL
per essere pronti
in caso di neve



Massimiliano Rosolino fotografato da Francesco Allegretti

Foto
errori da evitare
quando sei in piscina

Salute
a meglio i piedi
invernali son dolori

100
10 cibi super alimenti
che nutrono i muscoli

I trekking di novembre
a cavallo, in bici, a piedi

IL CORPO PA
IMP.
A CAPI

L'A
DI PEDAL
IN DISC

TR
UN SA
E PICCHIA D

IL T
DEI PALL
DA FOOT

LO Y
SI È FA
DI FE

BELLI

allano, posano per la pubblicità, vincono...

DELLO SPORT





LO SPECIALISTA

Prof. Antonino Di Pietro, dermatologo

PROTEZIONE 25
E VAI SUL SICURO

La stagione della neve è alle porte, sci, snowboard, cappellini e guanti sono già in valigia. Ora non resta che occuparci dell'operazione "sole in sicurezza". Per affrontare in tutta serenità la tintarella invernale, abbiamo chiesto il parere del dottor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e presidente dell'*International Society of Plastic and Esthetic Dermatology* a Milano. «È indispensabile sapere che più si sale di quota, più si riduce la pressione atmosferica e, quindi, la sua azione filtrante. L'intensità delle radiazioni ultraviolette infatti cambia in base all'altitudine», avvisa il dottor Di Pietro. «L'incontro tra ossigeno e raggi ultravioletti genera radicali liberi, che sono la causa principale di dermatiti, tumori cutanei e invecchiamento precoce. Per prevenire noie e disagi, basta preparare la pelle qualche settimana prima dell'esposizione al sole, con l'uso di integratori a base di beta carotene, sali minerali e aminoacidi». Pertanto è importante non dimenticare mai di portare nel beauty-case creme solari specifiche per il viso, che siano in grado di proteggere la pelle da Uva, Uvb e raggi infrarossi, responsabili di fastidiosi rossori e vasodilatazioni. «Bisogna tenere presente che una settimana in montagna equivale, come irradiazioni, a tre mesi di mare», ricorda Di Pietro. «Per questo i solari usati per l'abbronzatura estiva non sono indicati per l'alta montagna. I raggi Uva in quota sono quattro volte più aggressivi che al mare, perché i cristalli di neve li riflettono andando a colpire la cute ma anche dal basso (effetto specchio), oltre che dall'alto». In montagna allora è bene utilizzare sempre protezioni alte. «Per non rischiare», riprende il dermatologo, «usa creme con fattore di protezione da 10 a 25 e, se hai la pelle chiara, solari a schermo totale (SPF 50 e più). Proteggi la pelle anche a cielo coperto, poiché il sole passa anche attraverso le nuvole che, ricche di particelle d'acqua, hanno un forte potere riflettente». Le zone delicate del viso (occhi, naso, bocca e orecchie), vanno difese con occhiali, cappelli, para-orecchi e riparate con creme ad alto fattore protettivo. Ideali in questo caso gli stick, da stendere soprattutto sulle labbra, più bisognose perché tendono a screpolarsi facilmente. «Importanti anche i doposole. La pelle dopo l'esposizione ha bisogno di sostanze nutritive che apportino acqua e che la mantengano sempre elastica».

DIFENDI ANCHE LE LABBRA



1



2



3



4



GETTY IMAGES

5



1. CLARINS Stick Solaire Très Haute Protection SPF 30, 4 g, 19 euro. Specifico per le zone più sensibili del viso.

2. LANCASTER Sensitive Zone Stick SPF 25, 10 g, 20,40 euro. Lenisce la pelle prevenendo l'invecchiamento.

3. ERBOLARIO Stick Solare Viso Protezione Estrema alla Cera di Riso & Macadamia SPF 50, 8 ml, 8 euro. Indicato contro eritemi e vasodilatazione sanguigna, è indispensabile in alta quota.

4. BOTTEGA VERDE Latte Doposole Pronto Intervento 100 ml, 13,90 euro. Favori la normalizzazione delle pelli danneggiate e svolge un'azione emolliente, idratante e lenitiva.

5. SHISEIDO After Sun Intensive Recovery Cream 40 ml, 28 euro. Per aiutare pelle a ritrovare il suo naturale equilibrio dopo l'esposizione al sole. Una formula ricca che migliora l'elasticità e la luminosità cutanea, ripristinandone l'idratazione.

PER UN UOMO SENZA TEMPO

LAB SERIES

Daily Moisture Defence Lotion SPF 15 50 ml, euro 34,50

Per idratare la pelle stressata da smog, agenti esterni, basse temperature, fumo e disidratazione, ecco una lozione leggera altamente idratante che, con la sua speciale formula, apporta la quantità d'acqua necessaria alla cute per l'intera giornata e offre un'efficace protezione dall'azione anti-ossidante. Si tratta di un trattamento quotidiano antinvecchiamento,

per proteggere il viso dai raggi solari. Leviga la superficie della pelle, liberandola dalle cellule morte e facilitando l'assorbimento dei principi attivi. La sua texture leggera e di rapido assorbimento (con un dolce massaggio circolare) è ideale per tutti i tipi di pelle. Da applicare al mattino e a sera sul viso e collo, subito dopo l'igiene personale e la rasatura.

AB
SERIES
SKINCARE FOR MEN

DAILY MOISTURE DEFENCE LOTION
SPF 15

 Baume Hydratant
Protecteur SPF 15

fragrance free/sans parfum

TREAT

 1.7 FL. OZ./50.3 ML
50 ml e