

ti piaci e sei felice

**1,90 EURO** (IN ITALIA)  
GIUGNO 2006

## SCOPRI LE GAMBE

- Senza cellulite in tre mosse
- Depilate a regola d'arte
- Modellate con lo stretching

*...e in più* Il dossier per averle sane

**Fai il check alla tiroide**  
se il tuo cuore è ballerino  
e l'umore zoppica

**Pasta o riso?**  
**Trota o branzino?**  
Scopri chi vince il derby  
a tavola e sulla bilancia.  
Arbitra Starbene

**7**  
disturbini di lui  
che ti rovinano  
il dopocena, il  
sonno e il sesso.  
Curali subito!

## LA GYM EFFETTO PUSH UP

GLUTEI MOZZAFIATO  
CON GLI ESERCIZI  
CHE SOLLEVANO  
E RASSODANO.  
A PROVA DI JEANS

# 5 DIETE SU MISURA per...

- Bruciare in fretta 3 kg (con Montignac)
- Fare il pieno di benessere (la nuova Pentadieta)
- Perdere peso quando lo sport non basta
- Mettere su 4 kg ma solo dove vuoi tu
- Recuperare la taglia dei 30 anche se sei over anta



9 771120 527005

# LA TUA GUIDA AL

# primo sole

Le prime esposizioni sono quelle che stimolano la melanina e assicurano la perfetta abbronzatura dell'estate. Ma sono anche le più a rischio. Scopri come affrontarle, scongiurando il pericolo di scottature e fotoinvecchiamento

**O**gni anno il piccolo dramma si ripete: arriva il momento di esporti al sole e vorresti essere già abbronzata (indossare il costume sulla pelle bianca ti fa sentire davvero bruttina e con qualche chilo in più anche se non ce l'hai). Ma, soprattutto, daresti non sai cosa per raggiungere un colorito dorato e omogeneo evitando la solita "trafila": arrossamenti e abbronzatura a chiazze con zone che si scuriscono subito e altre che pare proprio non ne vogliano sapere di diventare ne-

re. Insomma, i primi weekend sotto i raggi UV possono essere vissuti con una certa apprensione.

«Invece sono quelli che ti permettono di gettare le basi per una tintarella sana», avverte il professor Antonino Di Pietro, dermatologo, «perché stimolano la melanina, la sostanza prodotta naturalmente dall'organismo per difendersi dall'aggressione del sole. Quindi», prosegue l'esperto, «se affrontati nel modo giusto (mettendoti al sole negli orari non "pericolosi" e con le protezioni adeguate) sono i tuoi alleati per sfoggiare un'abbronzatura

bella ambrata, rigorosamente a prova di rischi (sappi che la melanina per entrare in azione impiega 72 ore dalla prima esposizione).

Ecco, allora, che nelle prossime pagine troverai i suggerimenti dei nostri dermatologi (Antonino Di Pietro, appunto, e Magda Belmontesi) per "muoverti" sotto il primo sole nel modo più furbo e strategico. E che ti permetterà di rispettare e farti rispettare dai raggi UVA (i responsabili del fotoinvecchiamento) e dagli UVB, quelli più corti che stimolano la tintarella, ma che rischiano di scottarti.

Mancini, stilli life Pizzochero

## Una difesa in più dall'interno

Bisognerebbe prenderli almeno un mese prima di esporsi al sole per stimolare la produzione di melanina e creare così uno scudo naturale di difesa della pelle nei confronti dei raggi ultravioletti. A base di betacarotene, licopene e vitamina E, gli integratori hanno un'altra marcia in più: ti regalano un colorito più intenso e a lunga durata. 1. Una capsula al giorno di *Phytophanère solaire* di Phyto prepara e favorisce l'abbronzatura. 60 capsule, 22 €. In farmacia.

2. *Bronze drink rapido 10 days* di Dietaline, arricchito anche con aloe vera, si diluisce in un bicchiere di acqua e si beve d'un fiato, oppure si aggiunge a un litro di acqua e si sorseggia durante la giornata per contrastare l'azione dei radicali liberi "scatenati" dal sole. 200 ml, 12 €. In erboristeria. 3. Per rinforzare il naturale sistema di difesa cutaneo e prevenire quindi rughe e macchie c'è anche *Inneov solaire*. 30 capsule, 23 €. In farmacia.



### FOTOTIPO 1

Capelli rossi, occhi chiari, lentiggini, pelle lattiginosa. Sotto il sole la *Casalinga disperata* Marcia Cross deve stare molto attenta e proteggersi anche nelle ore non a rischio.



### FOTOTIPO 2

Se la tua chioma e i tuoi occhi sono chiari ma hai una pelle che si abbronzava, come Nicolette Sheridan, non abbassare la guardia finché non hai raggiunto il tuo colorito massimo. Traguado a cui arrivare gradualmente.



### FOTOTIPO 3

Capelli e occhi scuri e carnagione olivastria per il fototipo 3, lo stesso di Eva Longoria. Che si abbronzava in fretta e si scotta di rado. Anche se non è un motivo per rinunciare alla protezione.



## Rispetta i tempi per proteggere la pelle

**Liberare l'epidermide** dallo strato superficiale di cellule morte è la prima mossa per ottenere un'abbronzatura omogenea. «Sotto la doccia massaggia un prodotto specifico sulla pelle umida», consiglia Magda Belmontesi. «Arricchito con microgranuli (quelli della nuova generazione non presentano asperità e non sono quindi aggressivi), ha un triplice effetto: rimuove le impurità, stimola il turnover cellulare e rende la pelle levigata e morbida al tatto. Attenzione, però», avverte la dermatologa, «lo scrub riduce il film idrolipidico, cioè la barriera naturale dell'epidermide che la difende dalle aggressioni esterne e che, per ripristinarsi, necessita di circa 8 ore. Ecco perché tutte le operazioni di esfoliazione non vanno mai compiute il giorno stesso in cui ti esponi al sole ma, almeno, la sera prima. E dovrebbero essere ripetute ogni settimana per rendere la pelle più compatta e più forte nei confronti dei raggi UV».

## Fai attenzione alle zone delicate

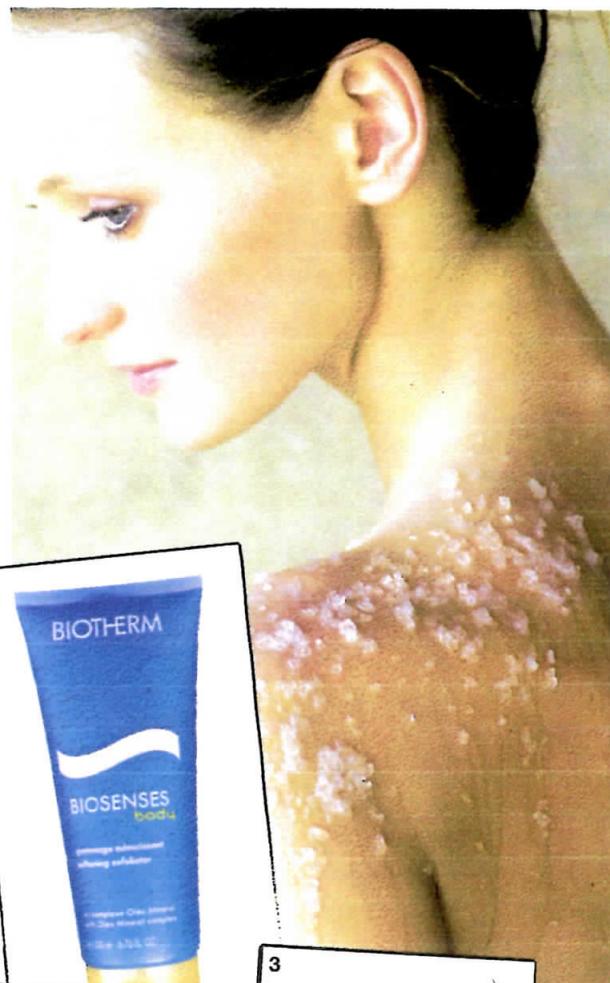
**A seconda delle zone** l'epidermide è più o meno spessa. «Ed è questo il motivo per cui è fondamentale calibrare l'intensità dello scrub», spiega Antonino Di Pietro. «Ok a insistere sulle parti ruvide (ginocchia, gomiti, talloni, dove addirittura ci possono essere degli ispessimenti), e a riservare massaggi molto lievi, invece, a quelle delicate: seno, décolleté, interno braccia e gambe». E non temere di esercitare una pressione troppo forte: se esageri con l'intensità, sarà proprio la pelle a lanciarti un campanello di allarme con la sensazione di pizzicore o di bruciore. «In questo caso», aggiunge Magda Belmontesi, «risciacqua subito il cosmetico granuloso con il getto della doccia a temperatura tiepida, senza passare la mano. Scivolerà via da solo, evitando che altro attrito aumenti il fastidio. Poi, anziché strofinarla, tampona dolcemente l'epidermide con una salvietta, meglio se di puro cotone, la fibra più soft».

## Ripristina subito il film idrolipidico

**Da un lato elimina impurità e cellule morte**, ma dall'altro impoverisce l'epidermide della sua naturale protezione. «Dopo il peeling, anche quello più leggero e delicato, è indispensabile ripristinare la pellicola di barriera della pelle, messa a dura prova dal massaggio con i microgranuli», avverte Magda Belmontesi. «Il che significa applicare subito una crema idratante, lenitiva e arricchita con una forte componente idrolipidica». Se sei una fedele lettrice di *Starbene*, però, sai benissimo che l'esfoliazione ha anche il pregio di rendere la cute più ricettiva ai principi attivi che le fornisce. «Un'ottima strategia per ottenere un doppio risultato riequilibrante e di cura, quindi, è puntare su un cosmetico-trattamento che vanti una texture ricca e cremosa (più lo è, maggiore è la quantità di lipidi contenuta nella sua formula)», consiglia Belmontesi. «Anticellulite per gambe, fianchi e glutei. Rassodante per seno e braccia. E il giorno dopo, quando ti esponi al sole, scegli un filtro anti UV più alto del solito».

## Parti con l'esfoliazione e sei sulla strada giusta

1. *Biosenses body gommage adoucissant* di *Biotherm*. 200 ml, 24,90 €. In profumeria. 2. Un profumo invitante per il *Gommage délicieux Aroma-Sothys* di *Sothys*. 200 ml, 35 €. Nei centri estetici. 3. *Gommage exfoliant peau neuve* di *Clarins*. 200 ml, 33 €. In profumeria. 4. Pelle levigata con *Tan perfecter smoothing scrub Sunslim body program* di *Lancaster*. 150 ml, 25 €. In profumeria. 5. *Crema corpo esfoliante Bioetyc*. 300 ml, 16,50 €. Nei super.



## Scongiora il pericolo rughe

Il sole è il maggiore responsabile dell'invecchiamento cutaneo precoce. «Le fibre elastiche che si trovano nel derma, infatti, sono uno dei bersagli preferiti dai raggi UV», avverte Magda Belmontesi. «In particolare dagli UVA, che diminuiscono la produzione di collagene e ne accelerano la distruzione. Inoltre», prosegue la dermatologa, «gli ultravioletti influiscono sulla sintesi dell'elastina. Quindi, esporsi senza una protezione alta (almeno 10) causa la comparsa prematura delle rughe». Ecco allora che i prodotti con filtri solari diventano fondamentali, soprattutto all'inizio della bella stagione quando ancora la tua pelle non ha prodotto la melanina, per ottenere un colorito dorato, omogeneo e sano. «Anche perché i danni del fotoinvecchiamento (provocato cioè dalla luce)», aggiunge Belmontesi, «vanno inevitabilmente ad aggiungersi a quelli dell'invecchiamento cronologico (dovuto all'età)».

## Approfitta per risolvere i problemi di pelle

Se rispettato, il sole è anche amico dell'epidermide. Soprattutto di quella problematica. «Grazie alla sua azione astringente, disinfettante e antinfiammatoria», spiega Magda Belmontesi, «acne, dermatite seborroica e psoriasi migliorano. Ma anche in questo caso devi esporti ben protetta, scegliendo prodotti dalla texture leggera che non ostruiscano i pori». Ci sono, invece, disturbi che il sole non cura, anzi. «Per esempio la rosacea», prosegue la dermatologa. «Una sorta di acne che compare di solito nelle donne dopo i 40 anni, legata all'andamento ormonale, e che provoca infiammazioni vascolari che sotto i raggi peggiorano». Attenzione anche se soffri di couperose. «In questo caso i tuoi nemici sono i raggi infrarossi», interviene Antonino Di Pietro. «Quelli che non scottano, ma surriscaldano la pelle e provocano una vasodilatazione. Da contrastare vaporizzando spesso sul viso acqua termale, per rinfrescarlo».

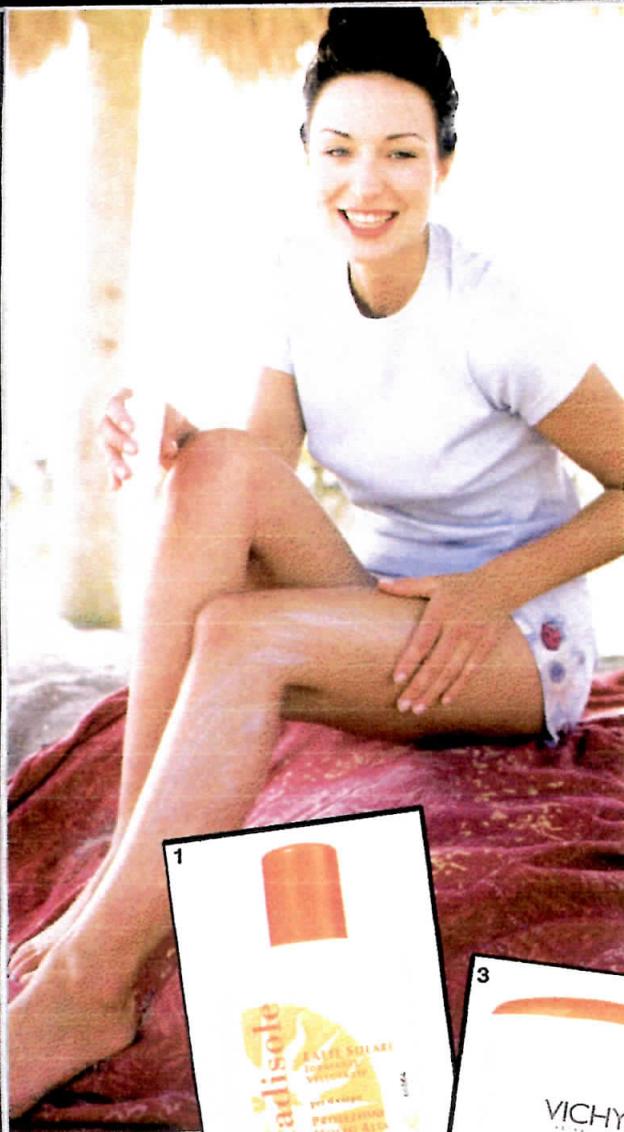
## Proteggi bene le zone più esposte

**Naso, mento e orecchie** (se hai i capelli corti o li porti raccolti) sono senza dubbio le parti del viso più a rischio di scottature. «La spiegazione è semplice», afferma Antonino Di Pietro. «Essendo esposte, bastano pochi minuti sotto il sole senza protezione perché si arrossino (e se il naso diventa anche lucido è perché la bruciatura fa sollevare la pelle in superficie e apparire lo strato più profondo)». Da tenere sotto controllo anche il contorno occhi e labbra. «Qui l'epidermide è particolarmente sottile e fragile», avverte Magda Belmontesi. «In più, la mimica facciale sottopone queste zone a continue contrazioni, stressandole. Importante, quindi, proteggerle, rinnovando di frequente l'applicazione di un solare specifico, arricchito con vitamina E, il più potente degli antiossidanti». Un consiglio in più: se la luce è forte, indossa un paio di occhiali con lenti scure per evitare di aggrottare la fronte e notare, a fine giornata, la classica riga bianca all'attaccatura del naso, dove il sole non ha colpito.

## Aspetto bonne mine senza fotoinvecchiamento

1. Crema solare elasticizzante Solarium phyag di Solarium. 50 ml, 20 €. Nei centri estetici. 2. Crème solaire anti-rides haute protection di Clarins. 75 ml, 23 €. In profumeria. 3. Anti-rides solaire multiprotection di Biotherm sun. 75 ml, 26,70 €. In profumeria. 4. Soin protection solaire Réponse soleil di Matis. 50 ml, 32 €. Nei centri estetici. 5. Couperoll di Arval solaire, formulata per pelli con problemi di couperose. 75 ml, 19,71 €. In profumeria.





## Come evitare l'abbronzatura a strisce

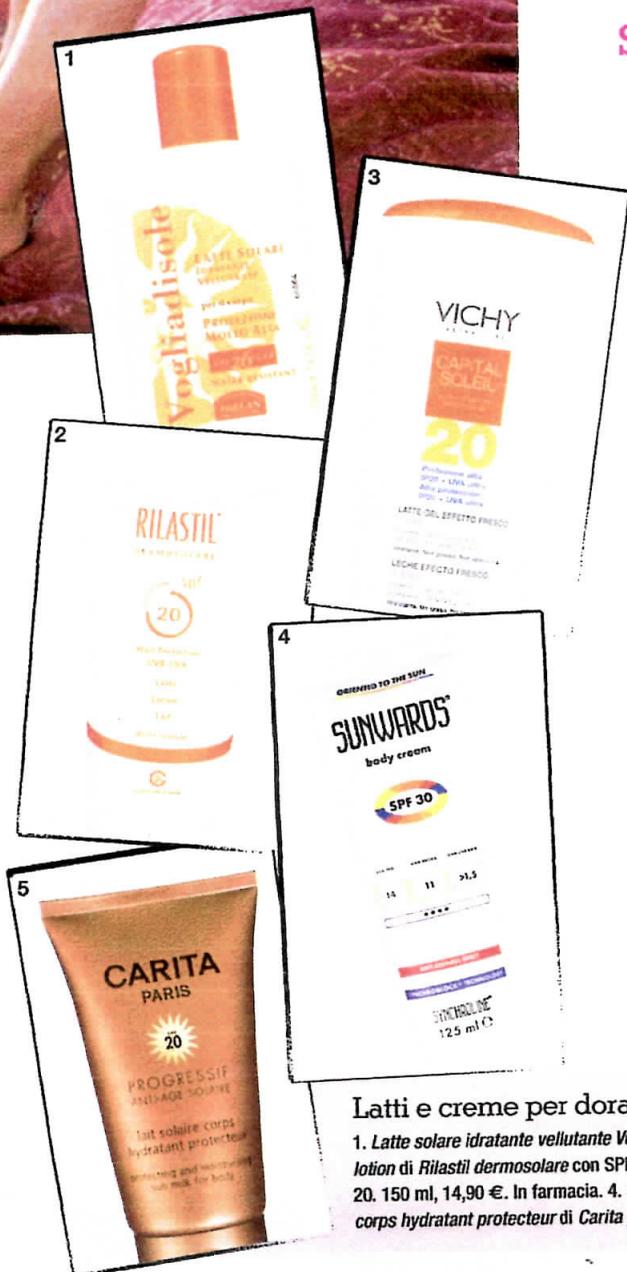
**Decisamente inestetica**, è classica delle prime giornate al sole. Viso, décolleté, pancia, schiena, spalle e gambe sono dorati (e, se ti proteggi a dovere, non arrossati). In compenso i fianchi e l'interno di braccia e cosce sono ancora bianchi. Di solito la voglia di caldo all'inizio della bella stagione spinge a sdraiarsi immobili sotto i raggi per assaporarne la carezza. «Ma così la tintarella diventa appunto a strisce», osserva Magda Belmontesi. La soluzione? Camminare o fare sport sulla spiaggia. «Infatti quando ti muovi», prosegue la dermatologa, «esponi alla luce tutte le zone del corpo. Sulle quali sarebbe opportuno applicare protezioni diverse, in base alla "pericolosità" delle scottature: più alta sul décolleté (dove la pelle è sottile e delicata), le spalle e le braccia (le più esposte). Un po' meno sulla pancia (guarda caso sempre l'ultima a scurirsi) e i fianchi. Otterrai così una tintarella omogenea sin dai primi giorni».

## Scegli una postazione furba

**Attenua la cellulite**, per effetto ottico snellisce, regala un'aria sana. Non ci sono dubbi: la pelle dorata dona a tutte. Ma per ottenerla in tempi abbastanza rapidi senza il rischio di scottarti è importante individuare la postazione giusta. «A seconda del "terreno" su cui ti sdrai, la riflessione dei raggi ultravioletti varia», afferma Magda Belmontesi. «Sull'acqua raggiunge il 20 per cento (addirittura l'85 sulla neve, ricordalo l'inverno prossimo!). Sul prato il 10 per cento. Sulla sabbia dai 15 al 25 per cento a seconda del colore (più è chiara, più alta sarà la riflessione)». Ecco, allora, che la tua crema protettiva dovrà essere adeguata al luogo dell'esposizione. Ma attenzione: ci sono alcune regole da rispettare comunque. «Sdraiati in una zona ventilata per evitare l'azione vasodilatatrice dei raggi infrarossi», aggiunge Antonino Di Pietro. «E se la giornata è afosa, contrastala bagnandoti spesso con acqua. Dolce e fresca».

## Preparati subito al sole di domani

**Quando si torna a casa dopo una giornata al sole** le mosse sono comuni a tutte le donne. Prima corriamo davanti allo specchio per controllare il segno del costume (la migliore "unità di misura" della tintarella). Poi, iniziamo a pensare al "programma di marcia" per l'indomani. «In realtà le strategie dovrebbero iniziare la sera stessa», suggerisce Magda Belmontesi. «Con l'applicazione di un doposole intensificatore dell'abbronzatura che, arricchito con aminoacidi e carotenoidi, accelera la disponibilità della melanina». Le cose cambiano in caso di eritema. «Se hai preso troppo sole», spiega Antonino Di Pietro, «puoi curarlo con pomate specifiche. Se, invece, è comparso nonostante tu non abbia esagerato con le ore sotto i raggi UV, pensa alle medicine che stai prendendo. Alcuni farmaci (per esempio la pillola o gli antibiotici) sono fotosensibilizzanti e possono scatenare reazioni fototossiche. Consulta un dermatologo e, comunque, non metterti al sole per almeno tre giorni».



### Latti e creme per dorare la pelle con dolcezza

1. Latte solare idratante vellutante *Voglia di sole* di Helan con SPF 26. 125 ml, 14 €. In erboristeria.
2. High protection UVB-UVA lotion di Rilastil dermosolare con SPF 20. 150 ml, 15,80 €. In farmacia.
3. Latte-gel effetto fresco *Capital soleil* di Vichy con IP 20. 150 ml, 14,90 €. In farmacia.
4. *Sunwards body cream* di Synchroline con SPF 30. 125 ml, 18 €. In farmacia.
5. *Lait solaire corps hydratant protecteur* di Carita progressif anti-age solaire con SPF 20. 150 ml, 75 €. In profumeria.