

sorrisi e canzoni

TV

medicina in famiglia

ALLEGATO N. 27 A TV SORRISI E CANZONI N. 28 DEL 8 LUGLIO 2001. NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

Salute

Salute

50

**regole
per dormire
bene con
il caldo**

Aria condizionata

Sai davvero
come usarla?

Alimentazione

SETE

**puoi vincerla
senza bisogno
dell'acqua**

Benessere

Timidezza

I segreti per
ritrovare fiducia
in te stessa

Se lui ti tradisce

Impara
a riconoscere
i segnali
della scappatella

Bellezza

Capelli

Proteggili dalle insidie
dei mesi estivi

Divertiamoci con

il beach volley

Speciale

abbronzatura

Rosse, bionde, castane o brune:
a ciascuna la sua tintarella

Quest'anno hai deciso: vuoi avere un colore

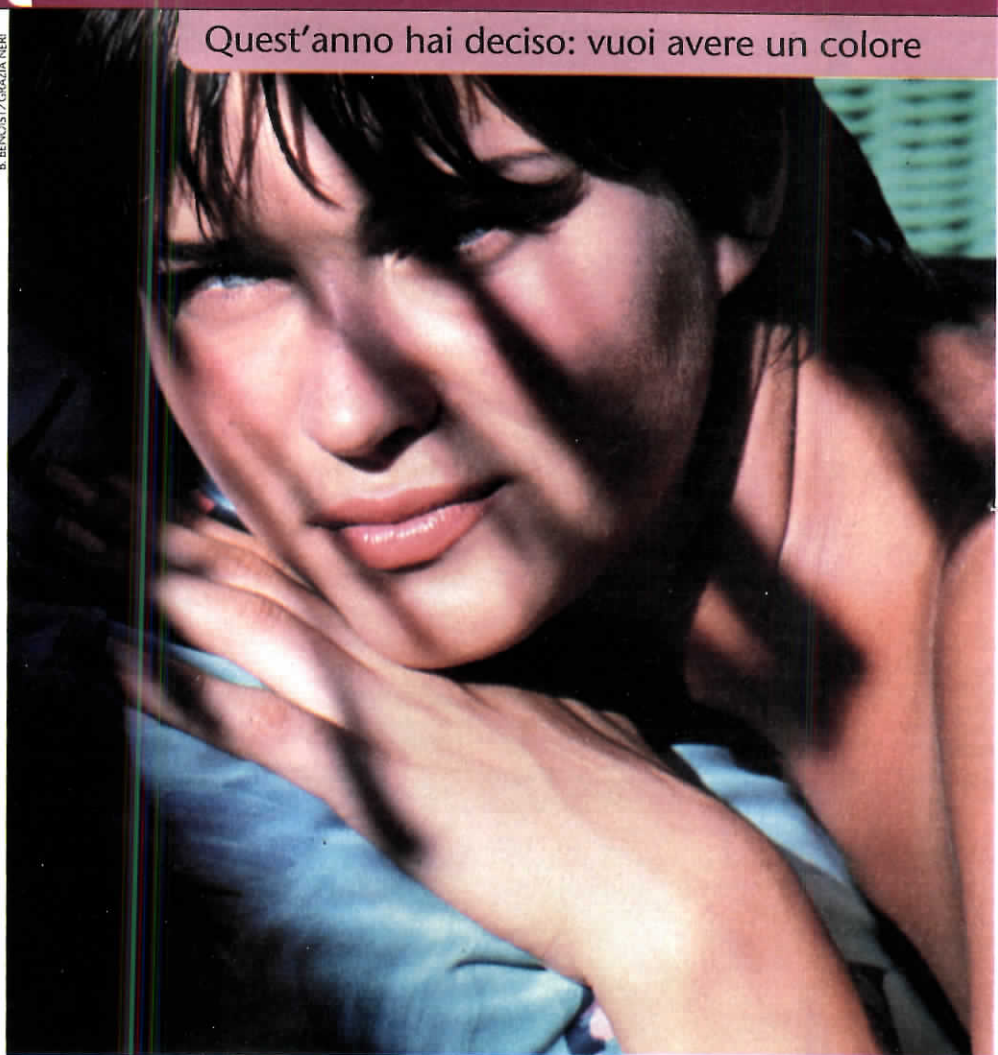
Se vuoi una tintarella perfetta, ma soprattutto sana, **devi seguire piccole regole fondamentali.**

Prima, però, bisogna capire quanto puoi stare al sole e quali protezioni usare.

Sei pronta? **Comincia rispondendo alle nostre domande**

servizio di Manuela Pioggia

B. BENCIST/CRAZIA NERI



Test

Scopri che **tipo di**

Il sole fa male, ma solo quello che prendono gli altri. È il risultato della ricerca «Gli Italiani e il sole» pubblicata di recente dall'Eurisko.

Il 91% degli intervistati infatti si dichiara consapevole dei danni che un'esposizione sconsiderata può arrecare alla pelle, ma di questi il 55% è convinto che a lui il sole non possa provocare nessun problema. Soddisfare la voglia di tintarella senza rischiare pericolose scottature si può: «Per trarre dal sole soltanto benefici», dice il professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e in dermatologia plastica a Milano, «è importante conoscere la propria pelle e il suo modo di reagire. In una parola, il proprio fototipo». Qual è il vostro? Fate il test che trovate in queste pagine.

1

Di che colore sono i tuoi capelli?

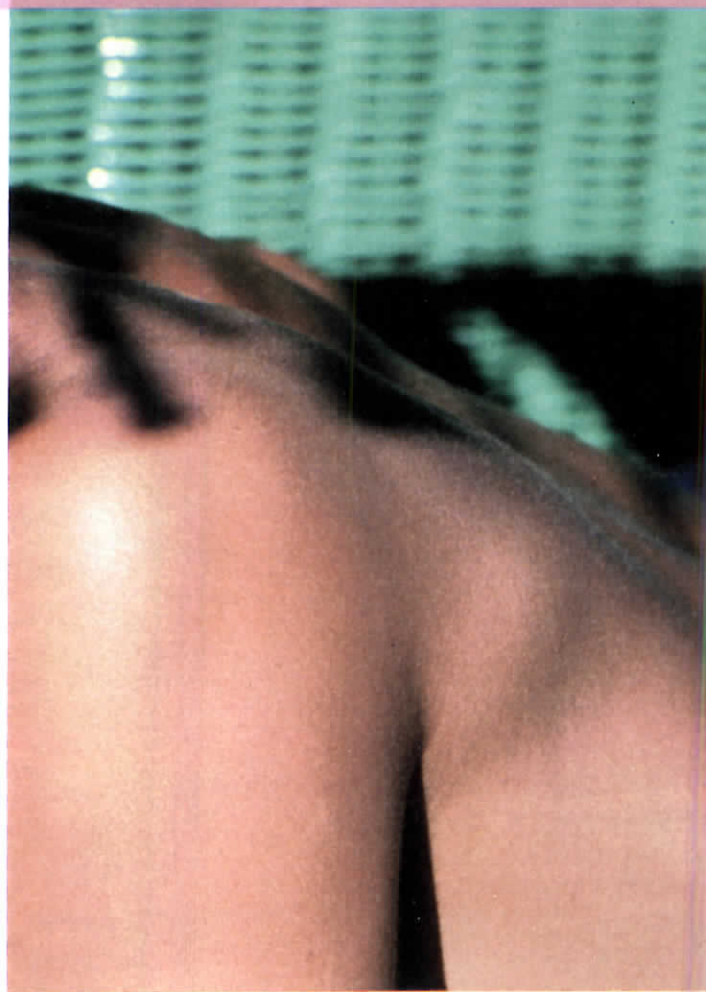
- A) Rossi B) Biondi
C) Castani D) Neri

2

Qual è il colore dei tuoi occhi?

- A) Azzurri o verdi B) Nocciola
C) Marroni D) Neri

da fare invidia. Ecco come diventare **bellissima senza rischiare scottature**



5

Hai mai avuto l'eritema solare?

- A) Sì, molto spesso
B) Spesso
C) Raramente
D) No, mai

6

Ti capita di scottarti di frequente?

- A) Sì, sempre
B) Spesso, specie le prime volte
C) Raramente
D) Mai

7

In quali punti sono più frequenti i rossori?

- A) Su tutto il corpo
B) Viso, décolleté, spalle
C) Dappertutto, se non mi proteggerò
D) Nessuno

8

In vacanza ti abbronzisci con facilità?

- A) Non ci riesco quasi mai
B) Dopo molti giorni e a fatica
C) In pochi giorni
D) Basta un paio di esposizioni

come ha la tua

9

Quanto dura la tua tintarella?

- A) Resto sempre pallida
B) Poco più di una settimana
C) Quasi un mese
D) Oltre un mese

3

Come definiresti la tua carnagione?

- A) Chiarissima, quasi bianca
B) Chiara, tendente al rosato
C) Moderatamente scura
D) Olivastra

4

Hai le lentiggini anche d'inverno?

- A) Sì, tante
B) Sì, ma non molte
C) Poche e solo d'estate
D) No, nessuna

Leggi qui i tuoi risultati

Segnatevi le vostre risposte e scoprite il vostro fototipo, poi girate pagina per sapere come regolarvi con il sole.

- Se avete una prevalenza di risposte A siete un FOTOTIPO 1.
- Se avete una prevalenza di risposte B siete un FOTOTIPO 2.
- Se avete una prevalenza di risposte C siete un FOTOTIPO 3.
- Se avete una prevalenza di risposte D siete un FOTOTIPO 4.

volta pagina continuiamo a parlare dell'**abbronzatura** ▶



Hai scoperto la tua «categoria»? Leggi allora **cosa devi**

Caratteristiche

La pelle è chiara e vi abbronzate pochissimo. Tipico delle persone con i capelli rossi e gli occhi chiari, che hanno poca melanina (il pigmento scuro che la pelle produce per difendersi dal sole) e sono le più esposte alle scottature.

Cosa devi fare

Usate per tutta la durata della vacanza una crema solare a schermo totale, esponetevi al sole solo nelle prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio.

Cosa devi evitare

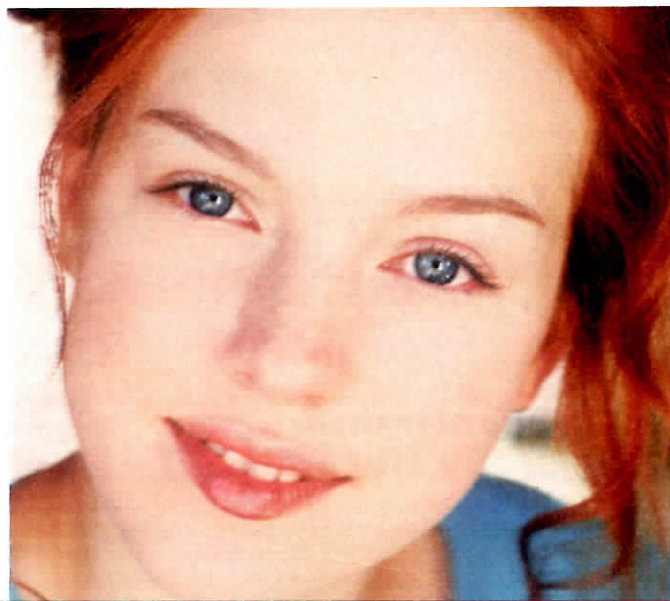
Stare in spiaggia nelle ore più calde. È sconsigliato anche prendere il sole in riva al mare e fare lunghe gite in barca: l'acqua è una superficie riflettente e favorisce le scottature.

Il nostro consiglio

Usare sempre cappello e occhiali da sole e fare frequenti soste all'ombra. È utile anche coprirsi con una maglietta.

1

Rossa



FEDRO DEL RIO / GRAZIA NERI

LAURE LIDI / GRAZIA NERI



2

Bionda

Caratteristiche

È il fototipo delle persone con la pelle rosata, i capelli biondi e gli occhi chiari o castano chiari. Si arrossano facilmente e sono predisposte ad allergie solari come l'eritema.

Cosa devi fare

Per i primi giorni è consigliabile uno schermo totale, per poi passare a protezioni molto alte. Scegliete le formule testate contro le allergie.

Cosa devi evitare

Di abbassare all'improvviso la protezione dopo aver preso un po' di colore: rischiate l'ustione.

Il nostro consiglio

Usare una pomata al cortisone in caso di eritema.

Il solare giusto **si vede dagli ingredienti**

Cosa sono i filtri solari

Sono molecole inserite nei prodotti abbronzanti per assorbire l'energia solare, riducono la quantità di raggi ultravioletti che penetrano nell'epidermide. La loro efficacia aumenta proporzionalmente all'indice di protezione, segnata da un numero pari che va da 2 a 60. Più il numero è alto, più è alta la protezione offerta. O se preferite: più è basso il vostro fototipo, più alto deve essere il numero del solare.

A cosa servono

A evitare gli eritemi. Ma anche a evitare che la

pelle, con gli anni, si riempia di rughe e macchie. La pelle ha la brutta abitudine, apparentemente, di «digerire» le offese solari e di non far vedere i danni. Che però mostra tutto d'un colpo magari dopo vent'anni. E le sessantenni che si ritrovano con le lentiggini solari sulle mani e la pelle tutta a rughe sono quelle che a 20 si facevano eleggere «Miss Tintarella-la più abbronzata della spiaggia».

Come si «capiscono»

Controllate le diciture sul prodotto che state per comprare, per capire se si tratta di un pro-

dotto europeo o made in Usa. Non basatevi solo sulla marca perché potrebbero esserci dei solari americani (Revlon, ad esempio) preparati per il mercato europeo e altri europei (per esempio Clarins) preparati per quello americano. Attualmente, infatti, le legislazioni sui filtri solari sono differenti. Tanto per fare un esempio pratico: l'Spf 30 americano è pari all'IP (o FO) fra il 15 e il 18; l'Spf 20 americano è pari al 10-12 europeo, e via così. E facendo l'inverso, il 30 europeo, che corrisponde a un bloccante dei raggi solari, adatto a chi non può ri-

fare e che tipo di crema scegliere per non scottarti e avere un colorito magnifico

Caratteristiche

È una pelle chiara, ma con un colorito ambrato, tipica delle persone con i capelli e gli occhi castani. La produzione di melanina è graduale, ma consistente.

Cosa devi fare

Iniziate con una protezione medio-alta, per poi passare ad una protezione media. Idratate molto la pelle la sera, dopo la doccia, con prodotti specifici.

Cosa devi evitare

Non pensate di essere immuni dalle scottature. Anche la pelle già abituata al sole produce melanina solo 3 o 4 ore al giorno: esporsi di più è inutile.

Il nostro consiglio

Privilegiare i prodotti che abbiano sia i filtri contro i raggi Uva, che quelli contro gli Uvb, soprattutto se il soggiorno al mare è molto lungo.

3 Castana



KEN KOCHEV/BETINA/GRAZIA NERI



4 Bruna

Caratteristiche

È la pelle olivastria, tipica di chi ha i capelli e gli occhi scuri. Si abbronzava rapidamente perché produce melanina fin dai primi giorni di esposizione al sole.

Cosa devi fare

Potete iniziare con un fattore di protezione medio, per scendere a fattori più bassi dopo i primi 3-4 giorni.

Cosa devi evitare

La pelle scura è più protetta dalle scottature, ma non dall'invecchiamento cutaneo provocato dai raggi Uva. Vietate quindi le esposizioni sconsiderate a tutte le ore.

Il nostro consiglio

Bere molta acqua e usare solari che contengano anche sostanze antirughe.

CLAIRE DUBOIS/GRAZIA NERI

schiarire scottature, corrisponde a un Spf americano 60. Entro il 2002 ci sarà un adeguamento, ma per il momento bisogna arrangiarsi e fare i calcoli. Che sono talmente complicati da aver fatto aggiungere sulla confezione di molti solari di casa nostra alcune spiegazioni: alcuni prodotti ad esempio portano, accanto al numero, la pratica (anche se non precisissima) denominazione di «protezione bassa», «protezione media» e «protezione alta».

Come si calcolano

Una volta si diceva che se l'abbronzante portava la scritta FP 4 si poteva stare al sole 4 volte quanto se ne poteva stare senza filtro. Ma

non fidatevi, meglio usarli con un po' di buon senso: mai più di quindici minuti il primo giorno, qualunque sia il numero. Mai più di mezz'ora il secondo e mai più di un'ora il quinto giorno, e così via.

Come si valutano

In base a quello che offrono: i migliori sono quelli che portano la scritta Uva - Uvb, che significa che proteggono da entrambi i tipi di raggi. Alcuni portano poi anche la scritta «waterproof» (impermeabile): vuol dire che proteggono, in acqua, sino a 80 minuti. Quelli che portano la scritta «water resistant», invece, non si sciolgono in acqua prima di 40 minuti.

Meglio scegliere questi ultimi: gli altri coprono la pelle quasi come con una guaina, e fanno sudare.

Come si usano

Se volete che siano efficaci proprio come è reclamizzato sulle confezioni, dovete applicarli come nelle prove di laboratorio: mettendone uno strato alto circa 1 cm. E dal momento che non lo farete (sembrereste altrimenti unte come un pesce pronto per essere buttato in padella) e ne metterete sì e no un quinto, fidatevi cinque volte meno: qualunque sia il fattore, i primi giorni mai più di 30-60 minuti al sole!

Bianca Mazzini

volta pagina continuiamo a parlare dell'abbronzatura ▶