

vitality

Vitality-Crém
Italia
3

Autoerotismo
I sessuologi spiegano perché fa bene

Benessere
Sicura di dare al tuo corpo acqua a sufficienza?

Diete e dintorni

**ARRIVA L'ITALIANA
I CIBI CHE SAZIANO
I PANINI CHE NON
INGRASSANO**

Al tempo!
Trovare il proprio ritmo per vivere senza stress

Estate in bellezza
CAPELLI più lunghi e morbidi
ABBRONZATURA più intensa
SGUARDO più profondo

SPECIALE
gambe

**leggere
toniche
snelle**

*Tutto quello
che puoi fare
per averle così*



I dieci salvapelle

Abbronzarsi in bellezza e senza conseguenze negative? **Basta usare i solari giusti, partendo sempre dalle alte protezioni.** Qui le proposte per soddisfare le esigenze di ogni fototipo

DI CRISTINA MILANESI

Protezione. È la parola d'ordine per ottenere una bella abbronzatura senza effetti collaterali indesiderati. Perché, se è giusto non demonizzare il sole, è altrettanto vero che, come spiegano all'Associazione italiana dermatologi ambulatoriali (Aida), occorre una vera e propria educazione solare, che sottolinei la necessità di usare, almeno durante i primi giorni di esposizione, protezioni alte anche se la pelle è in partenza già scura, scalando con prudenza in base al proprio fototipo. Pertanto, se sei di tipo I, pelle bianca, occhi chiari, capelli rossi, rassegnati a usare sempre una protezione massima. Il fototipo II, bionda con occhi e capelli chiari, parte da una protezione totale ma non deve scendere sotto la 20. Il fototipo III, capelli biondi o castani, occhi marroni o chiari, carnagione chiara o moderatamente scura, potrà scalare da una totale fino alla 15, verso la fine della vacanza. Il fototipo IV, castana con occhi e capelli scuri come la carnagione, può iniziare con una protezione 20 e scendere fino alla 8. Infine, le fortunate con capelli scuri, occhi neri, carnagione olivastra, appartenenti al fototipo V, possono passare senza rischi dalla protezione 8 a una bassa, non inferiore a 2. Per non perderti in questo mare di numeri, ecco 10 linee complete, veri "salvagente" per le esigenze di ogni tipo di pelle.

1 L'ORÉAL PARIS Solar Expertise Tecnologia Alpin

Tutti i trattamenti della gamma Solar Expertise integrano nella loro formula un principio attivo brevettato da L'Oréal: l'Activa-Cell. Questo fermento acquatico unicellulare, ottenuto attraverso la biotecnologia, è noto per la capacità di svolgere un'azione anti-età intensificando il processo di difesa e di autoriparazione naturale della pelle. Un sistema filtrante ampio, equilibrato e fotosensibile garantisce sicurezza totale. Protezioni da 60 fino a 8. Prezzi: da euro 11,89.

2 BIO ETYC Sole Contro i radicali liberi

Tutta la linea contiene un distillato di uva, associato alle vitamine pure, una combinazione potente contro i radicali liberi. Ma non basta: un sistema filtrante scientificamente dosato e complessi attivi di origine biotecnologica intensificano l'azione preventiva del photoaging. La protezione da Uva, Uvb e infrarossi è assicurata da filtri chimici, fisici e vegetali, come il gamma orizanolato estratto dal germe di riso e il burro di karitè. Protezioni dalla 30 alla 3. Prezzi: da euro 13.

3 BIOTHERM Sunfitness Solari anti-età

Una linea completa di trattamenti Anti Rides Visage e Corps per una protezione su misura resistente all'acqua e anti-sabbia. Formule arricchite con nano-capsule di beta carotene per un'azione antiossidante. Ne guadagna la piacevolezza, il color albicocca trasmette immediatamente un senso di freschezza che spegne l'eccessivo calore della pelle. Sali minerali ed oligoelementi svolgono un'intensa azione rigenerante. La linea va dalla protezione 50 fino alla 4. Prezzi: da euro 22,97.

4 CLARINS Linea Solare Multi protezione cellulare

Tutti i trattamenti solari Clarins contengono un esclusivo complesso vegetale protettivo, il Phyto Sunactyl, che è in grado di proteggere tutte le cellule epidermiche e tutte le strutture cellulari, Dna compreso. Inoltre, ottimizza la comunicazione intercellulare per cui la pelle è meglio protetta, le difese rafforzate e l'invecchiamento prematuro ritardato. Sono presenti anche estratti di piante dall'azione idratante e riparatrice. La linea spazia dalla protezione 30 alla 4. Prezzi: da euro 20 circa. ➔

LIERAC Solaire Sapore di spezie

La ricerca Lierac ha scelto principi attivi provenienti dall'Oceano Indiano: zafferano, cannella e vaniglia, spezie dalle proprietà ultra abbronzanti, ma anche protettive. Inoltre l'Opunzia G, un principio attivo esclusivo, è in grado di svolgere un'azione autoriparatrice contro gli effetti tossici degli Uva, stimolando la sintesi di proteine per la difesa naturale della pelle. Un filtro speciale, il Tinosorb M, protegge da Uvb, Uva corti e Uva lunghi. Le protezioni: da 30 a 6. Prezzi: da euro 15,50.

LANCÔME Sôlleil Abbronzatura progressiva

Una linea che unisce la certezza di un'alta protezione e il piacere di una pelle vellutata, estremamente morbida. L'abbronzatura risulta naturale, armoniosa e durevole. Un nuovo sistema, il Balanced Sun Protector, è un programma filtrante complesso che protegge dai raggi Uva-Uvb e si avvale di 5 filtri supplementari di un'efficacia eccezionale. L'idratazione è resa possibile dal glicerolo e da estratti di miele dai fiori bianchi. Protezioni: da 30 fino a 6. Prezzi: da euro 24.

RVB Sun Care Protezione attiva

Un'innovativa sinergia di prodotti contro lo stress cutaneo causato dall'esposizione al sole, in cui principi attivi di ultima generazione si fondono con gli estratti naturali più puri in grado di garantire una "protezione intelligente", calibrata in relazione alla destinazione d'utilizzo (viso, corpo, capelli) e all'SPF caratterizzante ogni formula. Le alte protezioni contengono olio di jojoba, burro di karitè e olio d'oliva, per un surplus di nutrimento. Le protezioni vanno da 50 fino a 2. Prezzi: da euro 15,40.

UNA MAGLIETTA CI SALVERÀ?

Snorkelling in Paesi tropicali, arrampicate in quota, ore e ore a vela senza toccare terra. Ecco alcuni casi in cui un protettivo solare, seppure a schermo totale, può non bastare. «Quando non si può ripetere l'applicazione del solare», afferma Antonino Di Pietro, dermatologo, «è d'obbligo ricorrere all'aiuto di indumenti leggeri e in fibra naturale, cappelli a falde larghe e occhiali con lenti schermanti. Tenendo conto che i fattori che influenzano la trasmissione dei raggi ultravioletti attraverso gli indumenti sono molteplici: l'umidità, il colore, la materia impiegata e la trama del tessuto». Una T-shirt bagnata, per esempio, è meno efficace nell'arrestare i raggi Uv di una asciutta. I colori scuri sono validi nell'assorbire i raggi ultravioletti e la luce visibile, mentre quelli chiari sono utili contro i raggi infrarossi, quindi nei confronti del calore. Non è un caso che le popolazioni che vivono in climi tropicali o sub tropicali, come i Tuareg, usino per proteggersi dal sole e dal caldo abiti ampi, per lo più scuri, che coprono l'individuo dalla testa ai piedi.


PATRICIA MILTON Eclisse Solari antiaridità

La pelle si abbronzava spesso a discapito dell'idratazione. Un principio attivo, il Pentavitin, un complesso di carboidrati naturali, agisce come un vero magnete: trattiene l'acqua legandosi alla cheratina dello strato corneo mantenendo così l'epidermide perfettamente idrata anche in condizioni estreme. L'effetto dura nel tempo, perché la formula aumenta la capacità della pelle di trattenere l'acqua a lungo. La linea va dalla protezione 30 fino alla 6. Prezzi: da euro 21.

SOLARIUM Sensitive Pull di principi attivi

Abbronzatura perfetta e protezione totale grazie a componenti mirati: le vitamine antiossidanti e rigeneranti, gli oli vegetali puri come quello di mango, ammorbidente e nutriente, o quello di crusca di riso, riequilibrante e vitaminizzante. I burri, fotoprotettivi, svolgono un'azione elasticizzante e lenitiva, gli estratti di piante, fiori, frutti e cereali tonificano, decongestionano e rimineralizzano. Infine le acque distillate di camomilla, fiordaliso e tiglio attenuano i rossori. Protezioni da 30 a 2. Prezzi: da euro 15,30, nei migliori istituti di bellezza

VICHY Capital Soleil Anche per pelli da bebè

Una gamma di prodotti che comprende latti, spray, gel e stick che proteggono dai raggi Uva e Uvb grazie al filtro Mexoryl XL. La tecnologia d'avanguardia prevede l'utilizzo di una nuova classe di polimeri capaci di trasformare la texture. Nel flacone questa appare fluida e leggera, ma a contatto con la pelle diventa più densa, formando una fitta maglia uniforme e impermeabile alle radiazioni. La linea comprende protezioni da IP 60 a IP 10. Prezzi: da euro 5,50, in farmacia. 




Ecco il **lasy-peel**

UNA NUOVA TECNICA CHE UTILIZZA IL LASER PER STIMOLARE LA PRODUZIONE DI COLLAGENE E RIDARE FRESCHEZZA AL VISO

DI IVANO LUPPINO

Piccole rughe, ispessimento cutaneo, lentiggini, capillari. Tutti danni superficiali causati dal precoce invecchiamento cutaneo (*photoaging*). Per eliminarli velocemente, una valida alternativa ai peeling (chimici), i cui risultati si apprezzano nei tempi lunghi, la offre una nuova tecnica laser. Si chiama *lasy-peel* e agisce sfruttando una sorgente laser (erbium yag) a intensità variabile messa a punto per risolvere i casi di fotodanneggiamento superficiale.

Effetto immediato Indicata per chi non presenta grossi inestetismi e necessita solo di una rinfrescata al volto, questa nuova tecnica non prevede anestesia né medicazioni impegnative (solo l'applicazione di una crema antinfiammatoria per qualche giorno dopo l'intervento). Elimina lo strato corneo (superficiale) dell'epidermide, agendo come se si effettuassero parecchie sedute di peeling chimici contemporaneamente, senza però le controindicazioni di questi ultimi (gonfiore, rossore prolungato). E regala un aspetto più fresco e luminoso nel giro di pochi giorni. Questo perché la stimolazione laser determina una nuova produzione di collagene con rinnovamento profondo dell'epidermide. L'intervento non comporta dolore né interruzione delle proprie attività ma soltanto un leggero rossore che dura circa 24 ore, seguito da un'esfoliazione più o meno intensa della pelle che andrà protetta con solari a schermo totale per almeno un mese.

Sedute e costi Consigliati 2-3 trattamenti (durata 15 minuti l'uno) all'anno a distanza di quattro-sei mesi circa l'uno dall'altro e almeno un mese prima di esporsi ai raggi solari. Costo di ogni seduta: 600-800 euro. 



L. Ronchi

PROBLEMI & SOLUZIONI

La parola ad **Antonino Di Pietro**

Acido salicilico per i talloni

Si chiama *ipercheratosi* l'ispessimento di tessuto corneo che si accumula sui talloni (le cause: scarsa circolazione, scarpe strette, tacchi alti). Un fenomeno che talvolta può creare spacchi piuttosto dolorosi che si accentuano stando in piedi. Una cura molto semplice ed efficace consiste nell'applicazione di unguenti a base di acido salicilico al 10% fatti preparare dal farmacista. Da applicare ogni sera dopo un pediluvio tiepido per 10-15 giorni, periodo massimo necessario per arrivare alla guarigione.

DAL PIANETA RICERCA

Di **Adele Sparavigna**

Una resina contro le smagliature

Arriva dall'antico Egitto ed è stato sintetizzato nei laboratori di ricerca del dipartimento di Farmacologia dell'Università di Tubinga (Germania), uno dei più recenti ritrovati in cosmetica: l'acido boswelico, sostanza dalle spiccate proprietà antinfiammatorie estratta dalla resina di una pianta, la *Boswellia serrata*. Contiene composti triterpenici, tra i quali l'acido boswelico, gomme e oli essenziali che le conferiscono un caratteristico odore di incenso. Rimedio di antiche tradizioni risalenti alla medicina ayurvedica e a pratiche curative e cosmetiche millenarie in uso nei Paesi medio-orientali e nord-africani, l'acido boswelico esercita un'importante attività lenitiva, stimola i fibroblasti del derma ed inibisce le elastasi, enzimi in grado di degradare le fibre elastiche. Le formulazioni cosmetiche a base di acido boswelico sono particolarmente indicate per trattare la perdita di tono cutaneo con conseguente rilassamento della pelle, l'invecchiamento e le smagliature.

Speranza

Idratarsi fuori

Rilassa, tonifica e stimola la circolazione. L'acqua è fonte primaria di bellezza. Ecco come alimentare, dall'esterno, le riserve idriche della pelle. Con i prodotti giusti che la dissetano

DI CRISTINA TORLASCHI

È uno degli elementi chiave dello splendore al femminile. Perché contribuisce a regalarci quell'aspetto sano e luminoso che ci fa più belle. L'acqua è una componente fondamentale del tessuto cutaneo. Che non possiamo farci mancare nella "dieta" quotidiana della pelle, specie d'estate, se vogliamo garantirle il giusto grado di idratazione e mantenerla sempre elastica e compatta. In una parola, giovane. «La freschezza della pelle e la sua resistenza alle aggressioni esterne sono determinate da un perfetto equilibrio idrico, sia nello strato più profondo, il derma, sia nello strato corneo superficiale», afferma Antonino Di Pietro, dermatologo plastico. «Se i valori si alterano e risultano insufficienti, le cellule rallentano la loro funzione e i segni di questo squilibrio diventano subito visibili».

Segnali rossi di allarme

Ma in che modo ci si accorge che l'epidermide ha sete? Il sintomo più immediato è la secchezza cutanea, che si traduce in un tessuto opaco, spento, ruvido al tatto. Ma ci sono anche altri segnali importanti da tener presenti: pelle che "tira", facilità a segnarsi con microrughe che, con il tempo, diventano più profonde, perdita di tono. «La mancanza di un'adeguata idratazione», precisa Di Pietro, «può anche essere rilevata, in maniera meno "visibile" e immediata, ma sicuramente più precisa e corretta, da sofisticati strumenti scientifici, come la corneografia e la sebometria, in grado di indicare dettagliatamente come e dove intervenire in maniera mirata a "portare l'acqua" là dove occorre».

Alla fonte dello splendore

Dunque acqua come vero e proprio elisir di bellezza, da cogliere a piene mani. Sotto forma di prodotti che alimentano e preservano le riserve idriche della pelle. A partire dalle creme ricche di fosfolipidi e ceramidi che hanno tre importanti compiti: ricompattare le cellule dello strato corneo; ricostruire il film idrolipidico e trattenere l'acqua all'interno della pelle; impedirne l'evaporazione. Fino ad arrivare alle formulazioni speciali, ricche di principi attivi come l'acido ialuronico (una sostanza contenuta nel collagene) che ha la proprietà di trattenere nei tessuti una quantità di acqua pari a 70 volte il suo peso. Una vera fonte di idratazione. ➔

FRESCHE IN ALTA QUOTA

Viaggiare in aereo può diventare un'esperienza "stressante" per la pelle. Perché l'aria pressurizzata della cabina, unita alla scarsa umidità e all'elevata quantità di emissioni carboniche, contribuisce a disidrarla. È quanto ha messo in luce una ricerca condotta dal Centro di ricerche e indagini epidermiche e sensoriali di Chanel, dopo aver preso in esame un gruppo di donne che avevano trascorso molto tempo in aereo, su voli a medio e a lungo raggio. Risultato: nessuna

è uscita indenne dalla permanenza a bordo. Le conseguenze sulla pelle sono immediate: già durante le prime tre ore di viaggio si disidrata e diventa più rugosa e l'evaporazione naturale dell'acqua si intensifica a mano a mano che il viaggio procede. Le strategie anti sete da adottare? Durante il volo applicare ogni ora su viso, collo, décolleté, braccia, mani e tutte le altre parti esposte un prodotto altamente idratante, per esempio **Chanel Précision Solution Déstressante** che, a contatto con la pelle, dà la piacevole sensazione di una spruzzata di acqua fresca, o **Hydra Sérum** (nella foto), fluido rinfrescante da tenere sempre nel bagaglio a mano. Bere ogni ora almeno un bicchiere di acqua, per dissetare il corpo anche dall'interno, evitando caffè e alcolici perché stimolano la diuresi e tendono a disidratare la pelle.



ACQUE TERMALI UN SOFFIO DI PIACERE

Quando i tessuti hanno molta sete, come accade per esempio quando ci si espone al sole o si fa dello sport all'aperto, specie d'estate, ci vuole un intervento veloce e mirato. Le acque termali, ricche di sali minerali e oligoelementi, sono un pronto soccorso fresco a portata di mano. In bomboletta, sono veloci da applicare, non necessitano di massaggio e rendono la pelle subito morbida e setosa.

Come agiscono: creano una "nuvola" rinfrescante composta da migliaia di goccioline che si diffondono sulla pelle provocando un micro-massaggio che potenzia i benefici naturali dell'acqua.

Quando si usano: è bene tenerle sempre con sé, proprio come la bottiglia d'acqua da bere, perché hanno mille applicazioni. Ecco le principali: come rimedio rapido quando la pelle è stressata dal sole o dal vento; come tonico; come base per fissare il make up; come fluido per lenire i rossori dopo la depilazione o per sgonfiare le palpebre.

Tra i prodotti da scegliere: Vichy Acqua Termale, un classico; Guerlain Issima Brume Essentielle de Lys, con estratto di giglio; Germaine de Capuccini Acqua Marina Idratante con acqua del Mar di Bretagna; Gli Elementi delle Terme di Salice Sveglia la tua Energia, acqua spray viso rimineralizzante; Helena Rubinstein Energizing Power Booster Fragrant Mist Vapo, sferzante.