

OPERAZIONE TINTARELLA: SE VUOI UN'ABBRONZATURA

A pranzo fai il pieno di pomodori, carote, albicocche e meloni per

Una pelle arrossata è spesso il risultato di una giornata passata al sole. Difficile, invece, è trasformarla in una tintarella dorata, uniforme e duratura, evitando scottature. Per farlo, devi rispettare alcune regole.

Perché succede?

«La pelle sotto il sole si colora a causa di una reazione protettiva. Per evitare le scottature attiva la produzione di un pigmento, la melanina», spiega il professore Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano. La melanina ha bisogno di alcuni giorni per arrivare al massimo della produzione e proteggerti così dalle ustioni.

I benefici

Troppo sole e troppo in fretta? Fa male. Ma nelle giuste quantità è un toccasana. «La produzione di vitamina D», continua il professore, «essenziale per la sintesi del tessuto osseo, è stimolata proprio dal sole». Chi ne prende poco può rischiare, col passare del tempo, di avere problemi scheletrici. Una tintarella sana è anche alleata della nostra bellezza. Contrasta psoriasi, dermatiti e acne, perché i raggi ultravioletti regolarizzano il ricambio cellulare con un'azione disinfettante.

✓ **Zero stress** Il sole, inoltre, attiva la produzione di endorfine, che migliorano l'umore e allontanano lo stress, fonte di radicali liberi e rughe precoci.

Le buone abitudini

Il sole va preso con intelligenza. «Ascolta le sensazioni

del corpo: appena percepisci i primi segnali di fastidio, fai una pausa. Non dimenticare che il calore dei raggi infrarossi ti raggiunge anche sotto l'ombrellone».

✓ Occhio all'orologio

Nei primi tempi non esagerare: inizia con 3-4 ore al giorno per dare il tempo alla pelle di reagire e attivare le sue difese (cioè, la tintarella). Evita di esporti nelle ore centrali, dalle 12 alle 15, quando il sole è più aggressivo. Al mattino ven-

gono emessi meno raggi Uvb, responsabili delle scottature, ma ci sono molti Uva, che accelerano l'invecchiamento e causano i tumori. Quindi, la

mattina, senza la giusta protezione, ci si scotta meno ma la pelle invecchia. Attenzione alle giornate nuvolose: i raggi filtrano lo stesso.

✓ Abbassa la temperatura

Rinfrescati spesso sotto la doccia, o spruzza sul corpo l'acqua nebulizzata, per evitare irritazioni da surriscaldamento della cute.

✓ Proteggi

I filtri si attivano circa mezz'ora dopo l'applicazione della crema. Quindi stendila a casa, prima di esporti al sole. Non basta darsi la protezione una volta al giorno: stendi una quantità abbondante di prodotto ogni 2-3 ore.

A tavola

Il segreto per un'abbronzatura perfetta è una dieta ricca di pesche, pomodori, carote, albicocche, meloni e limoni: favoriscono la produzione di betacarotene, sostanza che alza le difese della pelle sotto il sole. Largo anche all'ananas: contiene bromelina, dotata di spiccate proprietà antinfiammatorie e utile in caso di eritemi solari o scottature. ◆



Antonino Di Pietro, dermatologo.

Il viso è la parte più delicata. Per questa zona scegli creme specifiche



al massimo. Nei primi periodi esposti con moderazione ed evita le ore più calde

UNIFORME E DURATURA NON DEVI ACCELERARE I TEMPI

alzare le difese della pelle. Usa protezioni adatte alla carnagione



ATTENTA AI COLPI DI CALORE!

☀️ **INDOSSA ABITI DI COTONE O LINO, CAPPELLI A TESE LARGHE CON VISIERA E OCCHIALI DA SOLE**

☀️ **BAGNATI LA TESTA SPESSO, TI AIUTERÀ AD ABBASSARE LA TEMPERATURA CORPOREA**

☀️ **BEVI MOLTO PER EVITARE LA PERDITA DI SALI E POTASSIO**

☀️ **RICORDATI QUESTE PICCOLE REGOLE ANCHE IN CITTÀ: IL SOLE NON FA DANNI SOLO IN SPIAGGIA**

IN QUALE TI RICONOSCI?

Fototipo 1-2

☀️ **MOLTO SENSIBILE**
☀️ **PROTEZIONE: DA 30 A 50+**
☀️ **CARATTERISTICHE:** hai i capelli biondi o rossi, gli occhi e la pelle chiari, ti scotti facilmente e fai fatica ad abbronzarti.

Se hai capelli rossi e lentiggini, hai poca melanina e sei più esposta alle scottature. Per cui il fattore di protezione deve essere molto alto: da 50 a 50+. Invece le persone con la pelle rosata, i capelli biondi e gli occhi chiari (o castano chiari) sono più a rischio di eritema. Per loro serve una protezione 50 da ridurre poi gradualmente a 30, per evitare le ustioni.

Fototipo 3-4

☀️ **POCO SENSIBILE**
☀️ **PROTEZIONE: DA 20 A 30**
☀️ **CARATTERISTICHE:** capelli castani, occhi scuri, pelle non chiarissima che si abbronzia gradualmente.

Nelle persone con pelle chiara, ma leggermente ambrata, la produzione di melanina è graduale e consistente. Possono iniziare con una protezione medio-alta (30) per poi passare a una media, tra 20 e 25.

Fototipo 5-6

☀️ **RESISTENTE AL SOLE**
☀️ **PROTEZIONE: DA 15 A 20**
☀️ **CARATTERISTICHE:** capelli e occhi scuri, pelle olivastra o nera, ti scotti raramente.

Chi appartiene a questo fototipo si abbronzia rapidamente fin dai primi giorni di esposizione al sole. Però serve sempre uno schermo contro gli Uv. Il fattore di protezione adatto per iniziare è 15-20, per poi scendere a fattori più bassi dopo 3-4 giorni.