

## Abbronzatura rapida

# perfetta e senza rischi!

Hai solo pochi giorni di vacanza ma al ritorno vuoi sfoggiare una tintarella invidiabile? Leggi i consigli dei nostri esperti e ci riuscirai

po' per volta  
segreto di  
a buona  
bronzatura  
a gradualità:  
oniti poco per  
ta e proteggiti  
inizio, con un  
ore alto, che  
via diminuirai.  
oi, la sera,  
o la doccia  
ata la pelle,  
alandole  
che il bis!

**F**inalmente parti per un week end lungo al mare e ti vuoi abbronzare più che puoi... Oppure vuoi concentrare la tintarella in pochi giorni perché quest'anno le tue vacanze dureranno poco...

Ce la puoi fare, ma con le dovute precauzioni. Il sole preso intensamente per pochi giorni è infatti quello che può provocare più danni dal punto di vista della salute (le scottature sono all'ordine del gior-



no) e dell'invecchiamento cutaneo (che significa rughe e pelle disidratata).

«La melanina, la sostanza che dà il colorito scuro alla pelle e che serve a proteggerla dai raggi Uv, comincia ad accumularsi dopo un paio di giorni di esposizione al sole. Vale a dire che nei primissimi giorni di vacanza la cute è molto delicata e particolarmente a rischio di scottature. «Per questo, all'inizio, è meglio stare al sole poco, iniziando con una ventina di minuti il primo giorno e arrivando a un'ora il terzo: sulla pelle bianca quello che può sembrare pochissimo tempo al sole serve a cambiare il colorito senza danni», spiega il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società Internazionale di Dermatologia Plastica-Rigenerativa e Oncologica (per informazioni più approfondite consultare: [www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)). Detto questo, non ti scoraggiare, non tornerai a casa più bianca di prima, perché basta seguire qualche suggerimento per riuscire ad abbronzarti comunque e senza correre inutili rischi.

### **Prima di partire, fai passeggiate all'aria aperta per abituare la cute**

Per prima cosa abitua gradualmente la tua pelle al sole quando sei ancora in città. Stai, cioè, il più possibile all'aperto: fai una passeggiata al parco nei fine settimana, organizza gite in bicicletta e, durante la pausa pranzo, fai un giretto ai giardinetti. Sicuramente riuscirai a prendere un po' di colore almeno su gambe, braccia e décolleté. Se hai la pelle chiara e stai parecchio al sole, usa una crema protettiva (con un fattore di protezione di almeno 15 o 20) anche in città e la sera non dimenticarti di idratare la pelle con il doposole.

Se ne hai la possibilità, passa anche qualche fine settimana in piscina, alternando momenti al sole (conta anche quelli in cui sei in acqua all'aperto) a momenti sotto l'ombrellone, soprattutto tra le

## L'alimentazione che aiuta la tintarella

Per migliorare l'abbronzatura e raggiungere una tintarella invidiabile, anche in pochi giorni, puoi puntare molto sull'alimentazione.

Dai ampio spazio alla frutta e alla verdura arancione e gialla, come carote, albicocche, melone, fragole, peperoni, che sono ricchi di betacarotene, una sostanza che facilita la produzione di melanina e quindi l'abbronzatura. Mangia i vegetali gialli e arancioni come spuntino o prepara centrifugati e frullati sin da prima della tua partenza.

«Vanno benissimo anche frutta e verdura ricchi di vitamina C, come pomodori, kiwi, arance, pompelmi. La vitamina C, infatti, combatte i radicali liberi, sostanze che facilitano l'invecchiamento e la cui produzione è favorita dai raggi Uv. Inoltre è coinvolta nella produzione della melanina ed è particolarmente utile a combattere le macchie cutanee: quelle scure dovute per esempio alla pillola o alla gravidanza e quelle bianche causate da un deficit di melanina locale. Un'insalata di pomodori a pranzo e una spremuta di arance o pompelmo la mattina o a metà pomeriggio, sono un modo piacevole per ridare splendore alla propria pelle», spiega il professor Antonino Di Pietro.



12 e le 15. Così, quando finalmente andrai al mare, potrai stare da subito un po' di più sotto il sole.

«In piscina, come al mare, bisogna usare sempre una crema protettiva adeguata alla propria carnagione. Più si ha la pelle chiara e maggiore deve essere il fattore protettivo: per i primi 4-5 giorni si va da un minimo di protezione 20 per le pelli più scure a un massimo di protezione 50 per chi ha la pelle molto chiara», spiega il professor Di Pietro. Non farti tentare dalle protezioni più basse per abbronzarti di più e non solo per i danni che puoi causare alla tua pelle. Con una protezione troppo bassa, infatti, magari diventi scura

più in fretta, ma è altrettanto vero che dopo pochi giorni cominci a perdere la pelle e... l'abbronzatura.

### **Le protezioni più basse si usano quando hai già un colorito scuro**

Non pensare nemmeno di essere al riparo da ogni rischio solo perché usi una protezione alta. Se usi una crema con un fattore di protezione 30 o 50, infatti, hai meno probabilità di scottarti, ma solo se rinnovi di frequente l'applica- ➤

zione. Mettere la crema spesso, tra l'altro, ti aiuta a mantenere la pelle più idratata e quindi a far durare di più la tintarella e a evitare il fastidioso fenomeno della "spellatura".

In pratica, usa sempre la protezione più adatta a te (puoi chiedere consiglio in farmacia o in profumeria), applicala prima di uscire di casa, rinnova l'applicazione dopo ogni bagno o se sudi molto, e comunque ogni 2-3 ore, e vedrai che otterrai una tintarella invidiabile in poco tempo, duratura e sicura.

### Chi è in barca o in pedalò deve proteggersi ancora di più

Attenzione a quando fai il bagno: le gocce salate amplificano l'azione dei raggi Uv, quindi proteggiti anche quando vai in acqua. E quando esci, per non scottarti, fai una doccia prima di sdraiarti al sole.

Se sei sulla spiaggia libera puoi portare da casa uno spruzzino con dell'acqua dolce o usare una bottiglietta di acqua termale spray, per bagnare almeno le zone più delicate, come il décolleté o il viso.

Se sei in barca (ma il discorso vale anche per il pedalò o il materassino in mezzo alle onde), ricordati che l'acqua del mare riflette i raggi solari e che quindi la loro azione, in queste situazioni, è molto più forte.

Evita, quindi, di stare spaparanzata sotto il sole nelle ore centrali della giornata e usa sempre un solare adatto.

«Quando si sta sull'acqua è meglio ricorrere a solari più protettivi di quelli che si usano abitualmente in spiaggia, soprattutto se ci si trova in zone molto calde», suggerisce il professor Di Pietro.

Per non perderti il piacere della navigazione nelle ore più calde o di un bagno in mezzo al mare prima di pranzo, in particolare se hai

la pelle molto chiara, puoi usare appositi indumenti (in particolare le magliette) che proteggono dai raggi Uv e che puoi acquistare presso i negozi di articoli sportivi, a prezzi convenienti.

Utilizza queste T-shirt soprattutto se hai bambini e soprattutto se hanno la pelle e gli occhi chiari. In questo modo non dovranno rinunciare neppure loro ai tuffi nelle ore più calde. Se invece sono molto piccoli, nelle ore centrali della giornata, è meglio non tenerli in spiaggia, ma in un

### Dopo una giornata al sole bisogna idratare la pelle

luogo fresco e ombreggiato.

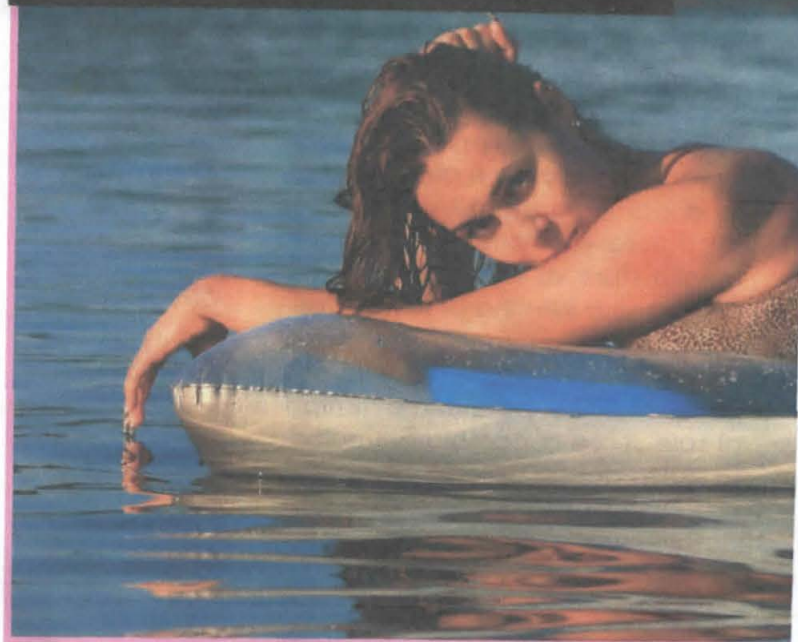
La sera, quando torni dalla spiaggia, fai sempre una doccia tiepida usando bagnoschiuma delicati e idratanti, che non seccano troppo la pelle, altrimenti rischi di desquamarti e di perdere il colore in poco tempo.

Dopo la doccia applica

sempre una generosa quantità di crema idratante.

«Se ci si vede pallide e sembra che il colore se ne vada dopo pochi giorni, soprattutto sul viso, si possono utilizzare creme autoabbronzanti. Sono innocue, facili da usare e ormai garantiscono un colorito omogeneo. Bisogna solo ricordare che non contengono fattori di protezione e che, quindi, se si sta al sole, prima di applicare l'autoabbronzante, bisogna mettere una crema solare», suggerisce Antonino Di Pietro.

**Sull'acqua** Il riflesso dell'acqua aumenta il rischio di scottature, anche perché il refrigerio del bagno fa avvertire più tardi il senso di calore: usa creme specifiche per evitare arrossamenti fastidiosi e a volte anche pericolosi.



quantità di doposole.

«L'ideale sarebbe spalmare il doposole una prima volta e applicarlo di nuovo dopo una decina di minuti, in modo da idratare perfettamente la pelle "bistrattata" dal sole e dal sale», conclude il professor Antonino Di Pietro. ▼

## Così il colore dura di più

Sei riuscita ad avere un colorito invidiabile nonostante i pochi giorni di vacanza? Brava, ora è il momento di mantenerlo il più a lungo possibile.

Se ne hai la possibilità cerca di rinfrescare la tintarella con qualche giornata al mare, in piscina o semplicemente al parco.

Ricordati di usare bagnoschiuma delicati anche quando rientri a casa e di applicare il doposole o una crema idratante dopo ogni doccia.

Continua a portare in tavola molta frutta e verdura e ricordati di bere molto: almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. La tua pelle sarà così ben idratata e la tintarella durerà di più.