

Segreti e trucchi per mantenere la

tintarella a lungo

servizio di Stefania Rattazzi, con la consulenza del dottor Antonino Di Pietro

L'estate volge al termine, ma la voglia di conservare un bel colorito rimane ancora. La pelle dorata dona sempre un aspetto migliore, si sa, e tiene anche vivo il ricordo della piacevolezza delle vacanze appena trascorse. Ecco allora come puoi mantenere la tintarella conquistata in spiaggia passando un weekend in montagna o qualche pomeriggio in piscina per riconfermare il colorito.

L'abbronzatura è provato che duri più o meno 28 giorni al massimo. Si tratta di un processo assolutamente naturale e non ci si può fare più di tanto perché prima o poi il colore se ne andrà. A un certo punto, infatti, entrano in gioco i melanofagi, le cellule dell'epidermide che

hanno il compito di distruggere la melanina, la sostanza che dà il colore alle nostre cute. «Quando non si è più sotto i raggi del sole, la melanina allora non serve a proteggere la pelle e quindi l'organismo la elimina. Dal momento che non si può fare nulla contro questo processo naturale, perché i melanofagi non si possono arrestare, si possono però cercare di combattere altri fattori che influiscono sulla durata dell'abbronzatura, ovvero la disidratazione e la desquamazione della pelle. **Si può insomma arrivare a mantenere un bel colorito per circa un mese dopo l'esposizione prolungata al sole**», spiega il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, Società Internazionale di Dermatologia Plastica-Rigenerativa e Oncologica.

continua a pag. 28

È ancora tempo di gite fuori porta per passare qualche bella giornata all'aria aperta. Un'ottima occasione per riconfermare quel color biscotto acquisito durante le settimane di vacanza. I consigli del dermatologo per proteggerti al meglio

Anche se i raggi sembrano meno potenti, è bene prendere le dovute precauzioni...

Per una bella "ripassata", ricordati la protezione solare giusta

Se quest'anno hai suddiviso le ferie in più riprese, magari concedendoti un'ultima settimana a fine estate o inizio autunno, ti potrebbe sorgere il dubbio su come comportarti correttamente per la difesa della tua pelle. La devi considerare già abbronzata perché sei stata al mare, o devi ricominciare da capo perché ormai è passato un po' di tempo da quando sei stata al sole? La risposta varia a seconda dei casi. Innanzitutto **considera il tuo fototipo e il tuo grado di abbronzatura**: se hai la pelle scura e sei visibilmente ancora colorita quando parti di nuovo per le vacanze, puoi iniziare l'ultima settimana al sole con una protezione un po' più bassa di quella che hai usato i primi giorni di mare. Non esagerare, però, e **non farti tentare**

da protezioni "minime", che magari hai impiegato negli ultimi giorni delle vacanze di qualche settimana prima. Se invece hai la pelle chiara e delicata, parti sempre da una protezione elevata: così non ti scotterai e non rischierai di perdere il colore perché ti desquami. E se hai sofferto di eritema o ti sei scottata? «Dipende da quanto tempo è passato: **l'eritema guarisce di solito in 3-4 giorni**, durante i quali è meglio non stare al sole, soprattutto se si usano creme antistaminiche o al cortisone, che potrebbero aumentare i fastidi. Una scottatura importante, con la formazione di bolle piene di siero sulla pelle, ha invece bisogno di circa una settimana per guarire e di almeno un'altra settimana senza sole», specifica Antonino Di Pietro.

Un aiuto in più

Quando, nonostante tutti i consigli, la tintarella se ne va, non ti disperare. È normale e succede a tutti, ma soprattutto vi puoi porre rimedio, anche se non ami truccarti. Basta infatti usare le creme autoabbronzanti, che ormai garantiscono un colorito omogeneo e naturale. Per sapere quale può essere la più adatta a te, puoi chiedere consiglio in profumeria. «Bisogna solo ricordare che gli autoabbronzanti non contengono fattori di protezione, quindi se li si usa quando ci si espone al sole (magari per apparire più colorite all'arrivo in spiaggia negli ultimi weekend di stagione), bisogna utilizzare anche delle creme solari protettive», conclude il professor Di Pietro.

ULTIMO SOLE IN CAMPAGNA

Anche una giornata in campagna è una buona occasione per riconfermare l'abbronzatura. Occhio però. A settembre il sole, anche se non sembra, è ancora forte. A seconda del tuo fototipo, quindi, applica il solare giusto.



Troppo sole rovina i capelli

Capigliatura super protetta e sempre forte

Ti sarà capitato più di una volta di tornare dal mare e di avere i capelli secchi e spenti e di perderne molti, soprattutto quando ti pettini e fai la doccia. «Questo succede perché i raggi Uv, la sabbia e la salsedine alterano le molecole di zinco che costituiscono la cheratina dei capelli, rendendoli più fragili e facili a spezzarsi. Inoltre, il sole rovina i bulbi piliferi da cui nascono i capelli e riduce l'afflusso di sangue al cuoio capelluto. Il risultato è che i capelli ricevono meno nutrienti e, quindi, sono più deboli e cadono più facilmente», spiega il professor Antonino Di Pietro. Ma la soluzione c'è. Se ti capita di stare spesso molte ore sotto il sole, meglio indossare un cappellino e applicare cosmetici protettivi più volte al giorno. Quando invece lavi la tua chioma, anche se non ti sei esposta ai raggi Uv, ricordati di usare sempre (per almeno 2-3 settimane dopo il rientro) una maschera nutriente, a base di fattori di crescita vegetale che aumentano l'elasticità, il volume e la lucentezza della chioma.



segue da pag. 26

Quali sono i prodotti giusti

Se hai la fortuna di poter passare qualche altro weekend al mare o in piscina per l'ultima abbronzatura di stagione, ricordati di mettere sempre la crema solare anche se il sole ti sembra meno potente. In questo modo non solo eviti le scottature che, nella migliore delle ipotesi, ti fanno desquamare la pelle e nella peggiore ti impediscono di stare al sole per giorni, ma ti aiuta a idratarti in profondità e quindi a mantenere il colore più a lungo perché si limita l'esfoliazione naturale.

Se sei già abbronzata usa pure una protezione più bassa rispetto a inizio stagione, ma ricordati di applicare frequentemente la crema, ogni 2-3 ore (sul viso anche ogni ora) in modo da avere una pelle sempre morbida. Applica la crema soprattutto dopo che hai fatto il bagno in mare o in piscina o se hai sudato molto. Quando esci dall'acqua ricordati anche di fare una doccia con acqua dolce, in modo da togliere sale e cloro dalla pelle, che possono seccarla, favorendone la disidratazione e la desquamazione.

Pranzo al parco? Perché no

Se sei rientrata definitivamente dalle vacanze e non hai la possibilità di passare qualche giorno all'aria aperta, puoi comunque provare a rinfrescarti la tintarella al parco, in giardino o sul terrazzo. Certo non è come stare sotto l'ombrellone, ma se hai un po' di costanza, puoi mantenere un colorito piacevole. Anche se stai al sole poche ore e ti sembra che scotti molto meno che al mare, usa la crema solare altrimenti la pelle si secca irrimediabilmente. **Per mantenere un po' di abbronzatura, sfrutta anche le ore di intervallo al lavoro, o il percorso che fai per andare in ufficio.**

La mattina fai un pezzo a piedi e stai sul marciapiede al sole, così ti abbronzati almeno in viso, e a pranzo siedi a mangiare qualcosa su una panchina del parco, magari con le braccia e le gambe scoperte. Se usi solo la normale crema idratante verifica che abbia un fattore di protezione pari almeno a 15 perché solo così la pelle risulterà davvero protetta e al sicuro da inutili rischi per la salute.

Gli alimenti ricchi di acqua, di

La frutta e la verdura

Bere molto non è però l'unico modo per idratare la pelle e far durare il più possibile l'abbronzatura. Frutta e verdura sono sicuramente un must per avere la cute dorata più a lungo possibile, perché contengono tanta acqua che ti aiuta a idratare e ricompattare la pelle. «Tutti i tipi di frutta e verdura di stagione vanno bene. In particolare melone, anguria, pesche e pomodori presentano un elevato contenuto d'acqua. La frutta e la verdura di colore arancione e giallo, inoltre, sono molto ricche di betacarotene, una sostanza simile alla melanina che si deposita negli strati più profondi della pelle, creando una sorta di scudo contro i raggi Uv, che permette di ottenere un'abbronzatura più duratura», spiega il professor Di Pietro.

► **Albicocche, melone, carote, peperoni, pesche, pomodori, arance e limoni** quindi sono tra gli alimenti più adatti se passerai ancora qualche giorno al sole. Innanzitutto perché ti possono essere utili per

Bere molto è importante

Quando sei in spiaggia, ma anche quando torni a casa dalle vacanze e non ti esponi più ai raggi Uv, ricordati sempre di bere molta acqua. «I raggi solari, in effetti, penetrano in profondità nella pelle favorendo la disidratazione. Se si beve 1,5-2 litri di acqua al giorno è possibile ricompattare le cellule dall'interno prolungando la tintarella», specifica il professor Di Pietro.

L'acqua è sicuramente la soluzione migliore per idratare tutto l'organismo, perché ti fornisce liquidi e sali minerali che perdi con il sudore senza "caricarti" di calorie. Puoi scegliere quella naturale o quella gassata, a seconda dei tuoi gusti, tanto l'anidride carbonica che serve a dare le "bollicine" non ti fa ingrassare, come spesso erroneamente si crede. La gassata va bene soprattutto se non ami il gusto dell'acqua naturale, perché le bollicine le danno un sapore un po' più accattivante. Tieni presente, però, che se è molto gassata può "anestetizzare" le papille della lingua e darti la sensazione di dissetarti prima. Se poi sei

vitamine e minerali rendono la cute luminosa, compatta e con una gradazione omogenea

fanno bene e aiutano a conservare anche un bel colorito...



qualche weekend dell'ultimo minuto, oppure per una domenica al parco a rinnovare la tintarella. E poi perché contengono vitamine A, C ed E che combattono i radicali liberi, sostanze dannose prodotte in seguito all'esposizione ai raggi Uv, che possono favorire la comparsa delle rughe. Inoltre queste vitamine possono aiutarti contro la disidratazione e perciò fanno durare più

a lungo la tintarella. In pratica, ricordati di portare in tavola insalatone colorate ricche di verdure di stagione e minestrone freddi.

► **Inizia la giornata con una colazione in cui ci sia spazio per un frutto**, un frullato o una spremuta. E se durante il giorno provi un leggero languorino, scegli un frutto che soddisfa l'appetito e ti aiuta a idratare la pelle con pochissime calorie.

► «Frutta e verdura non sono però gli unici alimenti che possono aiutare ad avere una tintarella a prova di fine vacanze. **Alcuni pesci, soprattutto tonno e sardine, infatti, contengono selenio, un minerale che aiuta a combattere l'invecchiamento della pelle e che quindi favorisce una tintarella luminosa e a prova di rughe.** Anche le ostriche possono aiutare perché contengono zinco, un minerale che preserva i cheratinociti, le cellule più superficiali della pelle, aiutando a far durare l'abbronzatura più a lungo», aggiunge il professor Di Pietro. Certo, le ostriche sono molto costose e quindi rappresentano più che altro uno sfizio che ti puoi togliere una volta ogni tanto. Sappi, però, che lo zinco si trova anche nella carne rossa, nella frutta secca e nel pesce in generale, anche se in quantità inferiore rispetto alle ostriche.

una persona che già tende a bere poco, magari scegli una minerale con meno bollicine in modo da evitare questo effetto. **Al ritorno dalle vacanze per idratare la pelle puoi anche puntare su spremute fresche, frullati di frutta di stagione**, latte (anche di soia o di riso se sei intollerante) e tisane.

Detergenti leggeri

Per essere sicura di ottenere un'abbronzatura "long lasting" attenzione ai prodotti per la detersione del corpo. «Per avere un colore duraturo non è necessario rinunciare a lavarsi, ma basta seguire qualche semplice accorgimento. Per esempio preferendo la doccia al bagno, perché stando meno in acqua si riduce il rischio di aumentare l'esfoliazione della pelle. Inoltre utilizzando detergenti delicati, appositamente studiati per pelli abbronzate (si trovano anche al supermercato), o scegliendo delle basi lavanti extra delicate in farmacia», dice

**Doccia tiepida e
bagnoschiama
light sono
due dei tanti
stragemmi
"salva
tintarella"**

il professor Di Pietro. Se fai più docce al giorno perché in città il caldo è ancora insopportabile, puoi usare il bagnoschiama solo per lavare i "punti strategici" e sciacquare il resto del corpo solo con l'acqua tiepida, così eviti di "portare via" anche l'abbronzatura. Se puoi ancora andare al mare oppure in piscina ricordati di fare una doccia per eliminare la salsedine e il cloro che seccano l'epidermide.

Nutri la pelle

Dopo ogni doccia, poi, ci vuole una crema idratante. Il doposole, in particolare, ha una capacità di idratazione molto elevata e continuare a utilizzarlo anche al rientro aiuta la pelle a rimanere compatta e a evitare l'effetto squamatura. Questi prodotti, inoltre, è sempre meglio finirli perché scadono dopo un anno. Bisogna sempre abbondare nelle dosi della crema perché tanto, in ogni caso, la prossima stagione la si deve ricomprare.

LISCIA E MORBIDA

Ricordati, tutte le sere, di applicare dosi abbondanti di doposole anche al rientro dalle vacanze. Questo genere di prodotti sono pensati per nutrire e idratare in profondità la cute e, quindi, contribuiscono a mantenere il colore più lungo e anche in modo piuttosto omogeneo.

