

ABBRONZATURA

di ALESSANDRA FRANCHINI

LE STRATEGIE PER PREPARARE LA PELLE ALL'ESPOSIZIONE SOLARE

HITLIST

1.

Bilboa



Viso & Corpo
Spf 30

2.

Dior



Lait en Brume
Protecteur Hâle
Sublime Spf 50

3.

Pupa



Tattoo Protection
Stick Invisible Spf
50+

Spiaggia in vista? Le vacanze sono alle porte? È l'occasione per approfittare degli effetti benefici del sole che, stimolando il rilascio di serotonina, favorisce concentrazione e buon *umore*. Ma non solo. La nostra stella è fondamentale nella sintesi della vitamina D e quindi per la

salute delle ossa. «È essenziale per l'assorbimento del calcio e il nostro corpo la produce soltanto attraverso il sole», sottolinea Domenico De Fazio, responsabile del reparto di Chirurgia Plastica dell'ospedale San Raffaele di Milano. Prima dell'esposizione però è bene preparare la pelle con qualche piccola strategia.

Seguire la stagione

«La prima cosa è fare il pieno di frutta e verdura di stagione», spiega il prof. Leonardo Celleno, presidente dell'Associazione Italiana di Dermatologia e Cosmetologia (Aideco). «Albicocche, pesche, meloni, angurie, carote e pomodori garantiscono una buona scorta di betacarotene. Via libera anche al

consumo di agrumi perché la vitamina C è un ottimo antiossidante, e all'assunzione di acidi grassi essenziali, omega 3 e omega 6, presenti soprattutto nel pesce azzurro, che contribuiscono al benessere della barriera cutanea».

Medicina estetica e tattoo

Da rimandare a settembre invece eventuali trattamenti di medicina estetica. Il caldo infatti potrebbe diminuirne l'efficacia e creare infiammazioni favorendo l'insorgenza di inestetismi. Anche per un nuovo tattoo il momento non è dei migliori. «Provoca una forte irritazione e non va esposto al sole», sottolinea De Fazio. «Nessun problema invece per quelli di vecchia data».

Il dermatologo

Prima delle vacanze lo specialista da consultare è il dermatologo. «È importante per capire se abbiamo nei a rischio», spiega Celleno. «In caso di patologie come psoriasi

La showgirl cagliaritana Giorgia Palmas (37 anni) sulle spalle del compagno, l'ex nuotatore Filippo Magnini (anche lui 37): abbronzatissimi nel mare cristallino della Sardegna

o vitiligine potrà anche prescrivere speciali fotoprotettori selettivi».

Pelle liscia

Fra gli step irrinunciabili prima delle ferie c'è l'operazione peli superflui. Per la ceretta è meglio giocare con un po' d'anticipo rispetto alla partenza, in modo da dare il tempo alla cute di sfiammare. Per lo stesso motivo sono banditi anche creme depilatorie e rasoi, mentre i trattamenti laser sono da





rimandare all'autunno in quanto fotosensibilizzanti.

Occhio ai farmaci

Lo stesso problema riguarda anche molti farmaci. «La pillola anticoncezionale è la più pericolosa e in generale tutti i medicinali a base di ormoni o che ne mimano il comportamento», spiega Celleno. «Attenzione anche agli antibiotici e agli antinfiammatori non steroidei o Fans. Se li assumiamo la fotoesposizione è da

evitare per non rischiare di ritrovarsi la pelle macchiata».

Spf, Uva e Uvb: che fare?

In ogni caso il solare resta il prodotto principe della stagione. Ma come sceglierlo? «Bisogna optare per quelli che proteggono sia dai raggi Uvb sia dagli Uva», precisa Celleno. «L'Spf infatti si riferisce agli Uvb, responsabili delle scottature, ma non agli Uva, che provocano il fotoinvecchiamento. Una buona crema deve proteggere da entrambi e riportarlo in modo chiaro nella dicitura». E se viso, collo, décolleté e dorso delle mani sono le zone più soggette a inestetismi perché esposte all'ambiente tutto l'anno, una speciale attenzione va rivolta agli occhi, da proteggere sempre con gli occhiali da sole. I radicali liberi che si formano nel cristallino, infatti, possono favorire l'insorgenza della cataratta. Per i più piccoli inoltre sono da considerare cappelli e magliette addizionali di Spf, ricordando», sottolinea De Fazio che «i bambini sotto i due anni non vanno mai esposti al sole diretto».

L'importanza di muoversi

Da non dimenticare infine il doposole, «da preferire rispetto a una normale crema idratante perché formulato per garantire una funzione lenitiva». Per tutti poi vale la regola del buonsenso. Il sole non deve essere il protagonista assoluto della nostra vacanza. «Meglio dedicarsi ad attività ludico-sportive», commenta Celleno. «Anche perché stare fermi a lungo al caldo può dare problemi circolatori venosi». Per mantenersi in salute e sfoggiare un'abbronzatura perfetta al rientro è quindi importante mettere in campo le giuste strategie, scegliere i prodotti specifici e procedere per gradi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

UOMO

di GIANCARLA GHISI

Rasatura impeccabile: la beauty routine al maschile

Gaspard Ulliel, attore francese già testimonial della fragranza Bleu de Chanel, adesso è anche ambasciatore della nuova linea dedicata alla *beauty routine* maschile. «Abbiamo formulato due prodotti», spiegano gli ideatori del marchio, «per una rasatura impeccabile e una pelle perfettamente curata, che prolungano la scia aromatica e legnosa del profumo durante la giornata». La linea comprende una *Crème de rasage* dalla texture trasparente, che consente di vedere esattamente dove posizionare la lama per realizzare barbe di tutti gli stili ed è ideale per il mantenimento dei contorni (base del collo e zigomi). A completare, c'è il *Soin hydratant 2 in 1 visage et barbe*, prodotto essenziale per un uomo che ha barba o baffi oppure con rasatura completa: dalla texture in gel e di facile applicazione, non lascia residui e ha un effetto idratante.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

