

DivaBeauty



SEMPRE PIÙ DEDICATI
 A destra, UV-Bronze Face SPF 50+ di Filorga (€ 32,50): aiuta a prevenire le rughe e le macchie solari. Più a destra, Speciale Abbronzatura Perfetta, Crystal Stick Protettivo SPF 50+ Speciale Tatuaggi - Macchie di Collistar (€ 29,00): trasparente e waterproof, protegge le zone più delicate.

UN POSTO AL SOLE

SI PARTE CON LA STAGIONE DELLA TINTARELLA. LA PELLE VA PROTETTA E COCCOLATA: ECCO CONSIGLI E COSMETICI PER OGNI ESIGENZA

di Paola Vacchini

Still life. H2O.

◀ Un posto al sole



Proteggerci dal sole non significa usare un prodotto con filtro solare quando siamo in vacanza, pensando di evitare eritemi e scottature. Il contatto con i suoi raggi è quasi quotidiano e, spesso, ci coglie impreparate. «La pelle è esposta al sole tutto l'anno, gli Uva passano ovunque, anche attraverso i vetri, mentre si guida. A questo bisogna aggiungere lo smog e le polveri sottili che ne amplificano il danno», spiega Mariuccia Bucci, dermatologo plastico a Sesto San Giovanni. «Difenderci diventa quindi un gesto da aggiungere alla routine quotidiana».

ALZA LE DIFESE, TUTTO L'ANNO

«Per garantire alla pelle una protezione efficace esistono solari con caratteristiche mirate per essere "indossati" anche in città, ingredienti e consistenze diversi, e un SPF attorno a 30, per chi ha una pelle senza problemi o 50+ in caso di macchie scure o di carnagione molto chiara», precisa Bucci. «Chi vuole essere truccata e protetta al tempo stesso può ricorrere a creme o fluidi che uniscono l'effetto colore di un makeup a filtri ad ampio spettro, efficaci contro Uv e luce visibile, oltre a sostanze antiossidanti e antiage come l'acido ferulico o la vitamina C; chi invece preferisce una crema giorno con filtro Uv può applicare sopra con un pennello polveri solari o, ancora, un fondotinta purché abbia protezione 25 o 30. Per evitare che l'SPF si alteri non sovrapponetene la crema con filtro alla base colorata», conclude la dermatologa.

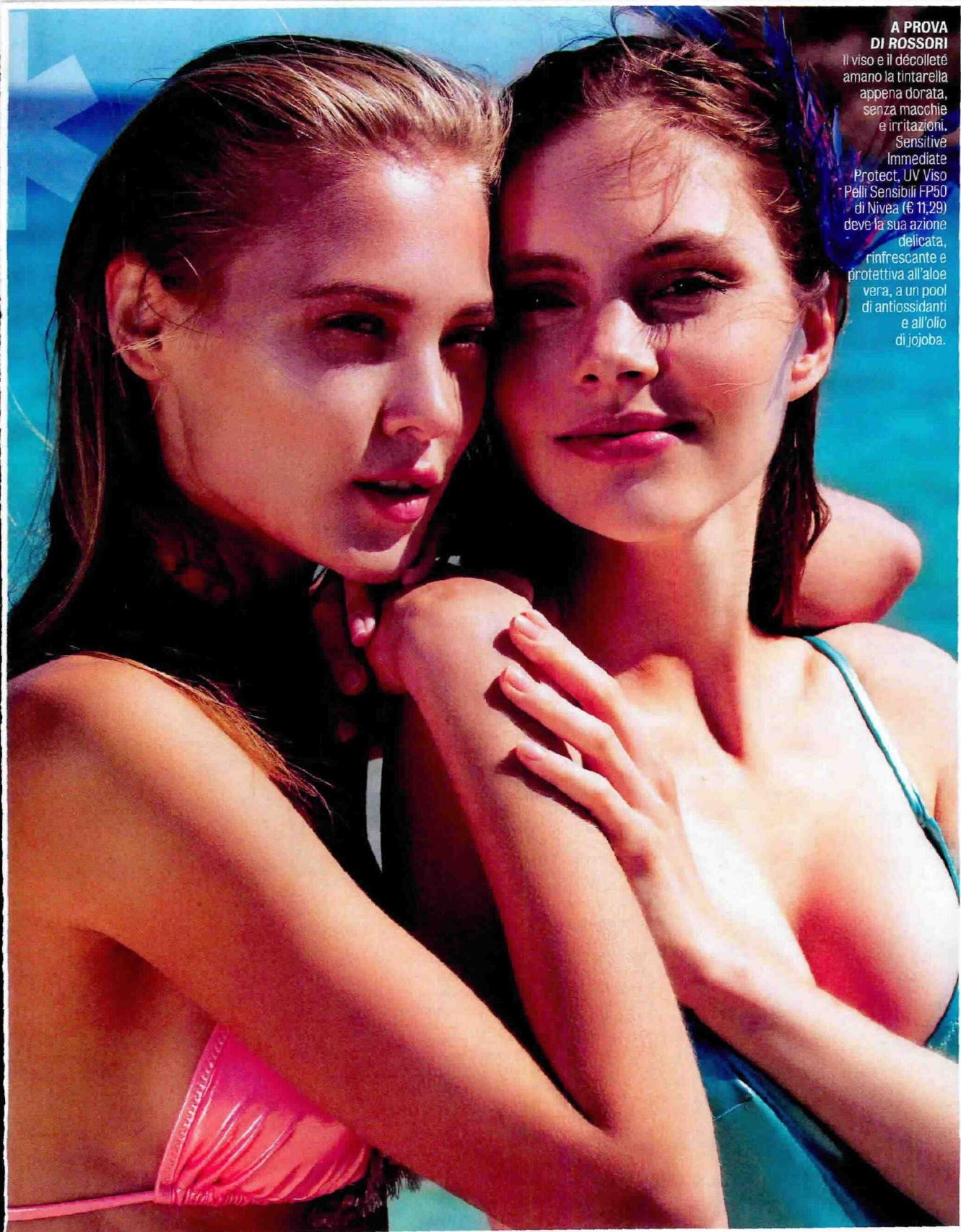
NON SOLO DOCCIA

Si comincia a "rinnovare" la pelle cambiando il bagnoschiuma, come spiega Monica Rossi, responsabile formazione Matis Italia: «Per la doccia scegliete una formula delicata, senza tensioattivi chimici, che neutralizza gli effetti nocivi del calcare nell'acqua e potenzia i trattamenti snellenti. Applicatelo dalle caviglie verso l'alto, stimolando il microcircolo specie dove c'è cellulite e la circolazione di andata e di ritorno si blocca, e sciacquatelo con il getto della doccia, caldo e freddo, sempre partendo dalle estremità». Il gesto che libera la pelle ispessita da un turnover rallentato e la illumina è lo scrub, ancora più efficace se si abbina al peeling. «Si esegue con un prodotto due in uno che unisce l'azione meccanica esfoliante a quella chimica di un peeling al 10 per cento di acido glicolico», spiega Costanza Consorti, trainer dei Laboratoires Filorga. «Si entra nella doccia riscaldata e si massaggia a secco, insistendo su avambracci, interno cosce, addome, décolleté, e si lascia agire 30 secondi prima di sciacquare, massaggiando dal basso verso l'alto specie nell'interno cosce, così da aiutare a drenare le tossine verso i dotti linfatici».

ABBRONZATI A COLPO SICURO

La difesa migliore per la pelle al sole? «Sicuramente il buonsenso. Occorre essere consapevoli che il sole può far bene ma essere dannoso se preso ▶▶

1. Sun Care, Sports BB SPF 50+ di Shiseido (€ 35,00): crema colorata, leggera.
2. Sun Protection, Pigment Control Sun Fluid SPF 50+ di Eucerin (€ 17,90): riduce e previene le macchie scure.
3. Capital Soleil, Beach Protect Latte Multi-Protezione di Vichy (€ 25,00): resiste all'acqua, anti sale, sabbia, cloro, vento.
4. Sol Tiare, Olio Secco Spray SPF 20 di Bottega Verde (€ 23,99): profumato, per pelli già abbronzate.
5. Waterlover Sun Mist SPF 30 di Biotherm (€ 28,99): con vitamina E. Fresco, idratante, rigenerante.
6. Sun Defence, Crema Solare Superprotettiva Viso SPF 50+ di Lepo (€ 17,50): con olio di oliva bio.



**A PROVA
DI ROSSORI**

Il viso e il décolleté
amano la tintarella
appena dorata,
senza macchie e
irritazioni.
Sensitive
Immediate
Protect, UV Viso
Pelli Sensibili FP50
di Nivea (€ 11,29)
deve la sua azione
delicata,
rinfrescante e
protettiva all'aloè
vera, a un pool
di antiossidanti
e all'olio
di jojoba.

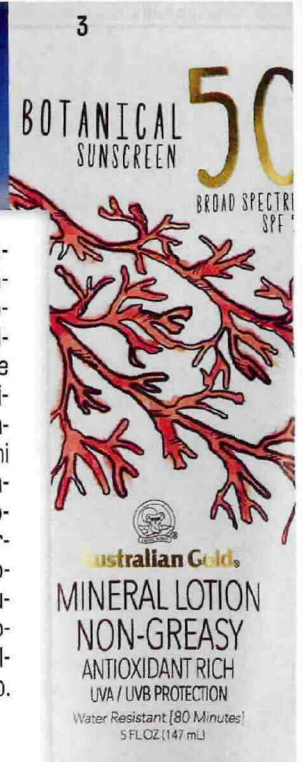
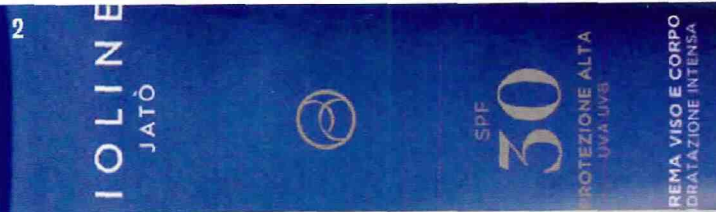
Bikini, mt.ma. Accessorio per capelli, Lagos Lya.



**AJUTI
NATURALI**

L'abbronzatura
luminosa seduce e
ci rende più belle.

Per ottenerla
basta un velo di
Crema Solare
Spray SPF 25 di
Equilibra (€ 13,50)
da applicare ogni
due ore. La
formula contiene
olio di carota e
vitamina E per
rafforzare le
difese della pelle,
olio di argan
antiossidante,
aloe vera
rinfrescante e
superidratante.



1. Spray Solare Corpo SPF 30 di Dermolab (€ 16,50): fresco e trasparente.
2. Sundefense, Crema viso-corpo Idratazione Intensa Protezione Alta SPF 30 di Bioline Jatò (€ 52,00): per pelli delicate e intolleranti.
3. Botanical Sunscreen, Mineral Lotion SPF 50 di Australian Gold (€ 33,60): con filtri minerali.
4. Heliocare 360°, Gel Oil-Free SPF 50 di Cantabria Labs Difa Cooper (€ 23,50): per pelli grasse.
5. Réponse Soleil, Crème Protection Solaire Visage SPF 50+ di Matis (€ 37,00): anti age e disidratazione.
6. Sun System Stick SPF 50+ di Rilastil (€ 12,90): protegge parti delicate: nei, cicatrici, vitiligine...

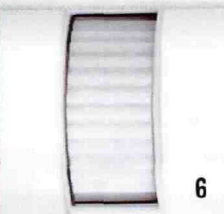
nel modo sbagliato con conseguenze negative per la nostra pelle: dalle più immediate, come scottature ed eritemi, a quelle tardive come l'invecchiamento precoce della cute e, nei casi più importanti, i tumori cutanei», spiega il professor **Leonardo Celleno**, dermatologo e presidente **Aideco** (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia). «Per questo, evitare di esporsi nelle ore più calde tra le 11 e le 15 e scegliere protezioni adeguate al proprio fototipo porta molti benefici. Non tutti reagiamo allo stesso modo: c'è chi si abbronzava subito e chi si arrossa e basta; chi si scotta facilmente e chi invece mai; chi ottiene una tintarella scura e intensa in poco tempo e chi rimane chiaro anche dopo settimane di esposizione. Questi comportamenti dipendono dal fototipo, determinato dal colore dei capelli e della pelle di ognuno di noi. Le carnagioni più chiare (fototipo I-II-III), facili a scottarsi, devono orientarsi su prodotti con SPF molto alto, 50+ o alto (30 e 50); mentre chi ha la carnagione scura può optare per un indice più basso, salvo i primi giorni. Importante è proteggersi anche quando si è già dorati: l'abbronzatura è una risposta della pelle ai raggi Uv, ma da sola non è sufficiente a proteggerla», conclude Celleno.

IL FILTRO GIUSTO FA LA DIFFERENZA

Per schermarci dai raggi possiamo orientarci verso formule con sistemi filtranti differenti: «Alcuni solari contengono filtri fisici, particelle minerali come l'ossido di zinco e il biossido di titanio che formano uno schermo, una leggera patina bianca sulla pelle che riflette i raggi e la luce. Per questo sono adatti a bimbi e donne in gravidanza. Altri invece, quelli chimici, si attivano da un range di lunghezza d'onda e riescono a coprire le varie lunghezze: Uva, Uvb, Uva lunghi e corti», continua Bucci. A differenza dei filtri fisici, sono leggerissimi e, in parte, vengono assorbiti dalla pelle, motivo sufficiente per applicarli più frequentemente. «Tra quelli chimici alcuni possono dare reazioni allergiche, come l'octinossato o l'octocrilene, quest'ultimo eliminato da quasi tutti i solari, o l'oxybenzone, efficace ma in grado di inquinare gli oceani e i coralli».

AMICI PER LA PELLE

Mettersi il solare diventa facile, anche per i più refrattari. Da qualche estate la cosmesi ci fornisce soluzioni efficaci e texture piacevoli. «Tra le formule più innovative troviamo le dry touch, a effetto tocco secco, invisibili, possono essere applicate anche vicino agli occhi senza dare irritazioni: il merito è di una tecnologia di pigmenti intelligenti che inglobano le molecole dei filtri solari in un network di micro cristalli, per permettere al fotoprotettore di aderire alla pelle, aumentando la resistenza all'acqua, al sudore, alla sabbia», spiega Bucci. Ma non solo, esistono anche formule spray che non si vedono e non si sentono e piacciono anche agli uomini o ancora solari da applicare su pelle bagnata. «Un'altra tecnologia interessante è la "swop": formule acqua in olio che a contatto della pelle diventano olio in acqua e quindi molto acquosi e ►►



← Un posto al sole

1 YVES ROCHER SOLAIRE PEAU PARFAIT 50+ UVA FPS/SPF UVB

2 NIVEA SUN sensitive immediate protect 50+ MOLTTO ALTA protezione da allergie solari

3 SVR UN SECURE EASY STICK 50+ haute protection invisible high invisible protection

4 SVR DEFENCE SUN 50 OILIO SOLARE PROTEZIONE ALTA peaux sensibles et intolérantes HUILE SOLAIRE HAUTE PROTECTION peaux sensibles et intolérantes SUN OIL HIGH PROTECTION sensitive and intolerant skin 150 ml e 5.07 fl. oz.

5 LANCAS SUN PERFECT Infinite Glow Highlighting Primer Wrinkles - Dark Spots Base Eclat Rides - Taches 30 SPF HIGH PROTECTION UVB + UVA + VISIBLE LIGHT + INFRARED

6 CLINIQUE Avene 50+ SPF 35 UVA UVB high/haute protection

7 NIVEA SUN B-Protect 50+ Pour peaux sensibles - for sensitive skin

fluidi, favorendo una maggiore scorrevolezza e applicazione del prodotto».

RISPETTARE I TEMPI (E I MODI)
È sbagliato pensare di mettersi il solare al mattino e ricordarsi di applicarlo il pomeriggio. «Va steso più volte, senza parsimonia, ogni due o tre ore, soprattutto se si suda, si fanno bagni o docce. Consiglio una prima passata a casa, mezz'ora prima di esporsi, davanti allo specchio, avendo cura di distribuirlo sulle zone più delicate come l'attaccatura della fronte, le orecchie, vicino e sotto il costume; e una seconda, più veloce, in spiaggia, per assicurarsi che il prodotto avvolga tutto il corpo, dalla testa ai piedi. Un punto da non dimenticare? La riga dei capelli, che si arrossa facilmente specie se non si mette il cappello. Quindi, oltre a un olio protettivo per capelli, vaporizzare uno spray trasparente sulla calotta della testa», suggerisce Mariuccia Bucci.

IL PIENO DI VITAMINA D
Se è vero che per non creare danni alla pelle e alla salute dobbiamo difenderci dal sole in modo corretto, è altrettanto importante sfruttare il periodo estivo per fare scorta di vitamina D, importante per fissare il calcio nelle ossa. «Se vogliamo prendere un po' di sole per favorire la sintesi di vitamina D è bene farlo durante le ore più fresche della giornata», conclude Celleno.

ACQUA: MAI SENZA
«Per ottenere e mantenere a lungo l'abbronzatura serve una corretta idratazione, fondamentale per predisporre la pelle ad assorbire i raggi solari nel migliore dei modi. Per questo consiglio di bere circa 2 litri di acqua al giorno: oltre a rendere elastica, compatta, turgida e meno rugosa la pelle è un atto cosmetico, come mettersi una crema per prevenire la secchezza o ravvivare un colorito spento», spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione. «Non tutte le acque sono uguali e, in base ai sali minerali che contengono, hanno caratteristiche specifiche».

LA TINTARELLA NEL PIATTO... È SERVITA
Oltre a bere, per massimizzare gli effetti positivi del sole, bisogna prediligere cibi ricchi di clorofilla come le verdure a foglia verde, di betacarotene che si trova nei vegetali di colore giallo, arancio e rosso, oltre a ingredienti che contengono vitamine A, B2, C ed E. «D'estate non possono mancare nel piatto asparagi, mandorle, soia, uova, calamari, tonno fresco, salmone, mais, menta, pomodori, fragole, albicocche, peperoni, ribes nero, olio extravergine di oliva. E per dissetarvi nelle giornate torride, favorendo una tintarella perfetta, sono ideali le centrifughe a base di papaya, pesca gialla, arancia e albicocche o di gambi di sedano, cetriolo, lattuga, spinaci, peperone verde e giallo, carote», conclude Sorrentino.



Bikini, mt.ma. Accessorio per capelli Lyra.

**IN RIVA
AL MARE**

Godersi la brezza del mare, attardarsi a chiacchierare sul bagnasciuga senza il rischio di scottarsi. La vacanza è sicura con un velo di Crema Solare SPF 50 viso/corpo di Rouj (€ 14,90): leggera e vellutata, idrata mentre protegge e si assorbe subito senza lasciare tracce.

TESTI Sabrina Bottone. HA COLLABORATO Chiara Padovano. STYLING Evelina La Maida. FOTO Polo Pagani. TRUCCO Claudio Fratoni per Suite 23. PETTINATURE Maurizio Fiumefreddo per TWA agency. INDIRIZZI a pag. 154