

BEAUTY

I numeri della perfetta

DORATURA

Un colore intenso è soprattutto luminoso è (anche) una questione matematica. Dal fattore di protezione alla dose ottimale di creme e oli, fino alla percentuale di radiazioni riflesse da sabbia oppure mare. Coordinate da tenere a mente prima, durante e dopo l'esposizione per mettere la pelle al riparo da scottature, macchie e invecchiamento. E godersi solo il buono dei raggi

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

2 ANNI IN PIÙ DI VITA

se ti fai baciare dal sole (con la giusta protezione)

La luce dispensa tanti e importanti benefici a tutto l'organismo: detossina, accelera il metabolismo e il ricambio cellulare cutaneo, scalda e illumina l'incarnato. In più favorisce la longevità, come dimostra uno studio condotto dai ricercatori svedesi delle Università mediche di Solna e Lund. Infatti su un campione di 30mila donne, seguite nell'arco di 20 anni, quelle che si sono esposte regolarmente al sole hanno vissuto più a lungo, in media due anni, rispetto a quante lo hanno evitato. Oggi sappiamo che bastano 20 minuti all'aperto (senza filtri e con braccia o gambe scoperte) in una giornata soleggiata, per innescare la produzione di vitamina D in dosi ottimali, utile a rafforzare le ossa e il sistema immunitario, e a ridurre i livelli di cortisolo, e dunque lo stress. «Per proteggersi con efficacia da tutta la gamma delle radiazioni, Uv, infrarossi e luce visibile, la migliore soluzione è usare solari di ottima qualità, che mischiano schermi fisici minerali a filtri di nuova generazione, rispettosi della cute come mexoryl e tinosorb», raccomanda [Leonardo Celleno](#), dermatologo e cosmetologo a Roma e presidente [Aideco](#). ▶



BEAUTY



1. Si può indossare sotto il sole l'eau de toilette luminosa al bergamotto e neroli, French Riviera Lancaster (39 euro).
2. Si agita prima di vaporizzare il doposole lenitivo e rinfrescante, Spray Bi-fase con Aloe Collistar (25,50 euro).
3. Nutre la pelle con olio di jojoba e karité, lenisce con

aloe vera e amamelide e rallenta la crescita dei peli, Nohair After Sun Skin's (26 euro, kit da 2).
4. Con olio di monoi e di cocco spremuto a freddo, Latte Protettivo Spf 20 Spray Leocrema (4,50 euro).
5. Idrata con frutti esotici e monoi di Tahiti, Latte Doposole Sol Tiare Bottega Verde (18,99 euro).

15 GIORNI PRIMA DI PARTIRE

fai il pieno di frutta, alghe e crostacei

Per conquistare un colore duraturo e garantire maggiore protezione, gioca d'anticipo. «Due settimane prima delle vacanze applica cosmetici per attivare la melanina, ricchi di sostanze immunostimolanti, per esempio chitosano e felce amazzonica *Polypodium leucotomos*, per prevenire i danni solari», suggerisce Carlo Di Stanislao, dermatologo presso l'Università dell'Aquila.

Utile anche rivedere il menu quotidiano, privilegiando frutta e verdura per l'alto contenuto antiossidante di minerali e vitamine. Aggiungi alghe e porzioni settimanali di salmone e crostacei, fonte di astaxantina, contro il fotoaging. «Nei 15 giorni prima assumi integratori a base di carotenoidi, rame, resveratrolo e luteina, che rinforzano le difese cutanee anche contro gli infrarossi, e favoriscono la sintesi della melanina», rivela [Leonardo Celleno](#). Altri protagonisti sono gli omega 3 e 6 e i probiotici, che potenziano le difese immunitarie e la funzione barriera della pelle. E ancora la classica accoppiata vitamina E e C, insieme a sostanze emergenti come l'acido ellagico estratto da bacche di goji e lamponi.

1 SETTIMANA ALLA SPIAGGIA

sospendi i farmaci nemici della luce

Quando mancano sette giorni sospendi l'assunzione di medicinali fotosensibilizzanti: antibiotici, psoraleni, Fans, diuretici per via orale, ma anche pomate con ketoprofene (fanno parte della categoria dei Fans) o cortisonici (per esempio per trattare le punture d'insetti). Il più delle volte macchiano la pelle. Stesso discorso per pillola e terapia ormonale sostitutiva per la menopausa, in questo caso la prevenzione delle discromie passa attraverso l'uso di un'altissima protezione su viso, décolleté e mani. «Importanti anche i nutricosmetici antimacchia, specie quelli contenenti picnogenolo, che funzionano sia a livello preventivo sia trattante. Prendili sotto forma di integratori, per tutto il periodo estivo, nella dose di 150 milligrammi al giorno. Ancora meglio se abbinati ad alimenti ricchi di proantocianidine, anti-tia e schiarenti, che trovi in cacao, uva, tè verde, mele e mirtilli», sottolinea Di Stanislao.

24 ORE DI PAUSA PER LA CUTE

dopo lo stress di ceretta e crema depilatoria

Se devi programmare una ceretta o eliminare la peluria con la crema o l'epilatore elettrico, lascia passare almeno 24 ore prima di esporti, o rischi di ritrovarti delle macchie ▶

BEAUTY



1. Regala un bel colore con olio di argan bio e schermo pelle e capelli, Olio Solare Spray Spf 30 Argà Nature's (20 euro).
2. Integratore alimentare con tè verde, vitamine C, E, D e carotenoidi, Capsule Sun Isdin (29,90 euro).
3. Gel abbronzante con unipertan veg per il viso rende la tintarella più

duratura, Siero Attivatore dell'Abbronzatura Anti-age PhysioBronz +40% Rougj+ (14,90 euro).
4. Capsule vegetali con carota e acerola, Carosole Erbamea (7,50 euro).
5. Combatte i radicali liberi, tonifica la linea e intensifica l'abbronzatura, Almost Famous Australian Gold (70 euro).

scure o rossori da irritazione. «La cute diventa sensibile e ha bisogno di un giorno per ricostruire le sue difese dopo lo stress della depilazione», ricorda Celleno. L'alternativa è ricorrere al rasoio, il metodo più sicuro per evitare di chiazarsi. Allarme rosso anche per profumi e deodoranti alcolici, non indossarli prima di andare in spiaggia (fanno eccezione quelli creati ad hoc) e fai una doccia per eliminare i residui di tutte le sostanze fotosensibilizzanti.

DAI 15 AI 30 MINUTI PER L'SPF è questo il tempo che ci mette ad attivarsi

Il filtro deve essere adatto al proprio fototipo ma anche al luogo, e l'applicazione va rinnovata ogni due ore e dopo ogni bagno (l'Spf mantiene tra il 20 e 30 per cento mentre nuoti). «Due milligrammi è la dose ottimale di prodotto per ogni centimetro quadrato di pelle. Il consiglio è quello di non massaggiare il solare fino all'assorbimento, piuttosto di distribuirlo superficialmente in uno strato spesso e omogeneo», dice Carlo Di Stanislao. Dopo i primi giorni è sufficiente un Spf 30, purché steso secondo le raccomandazioni, inoltre al mattino presto o al tramonto puoi osare una protezione media sul corpo, mentre per viso e décolleté meglio mantenerla alta. Tieni presente che i filtri hanno bisogno dai 15 ai 30 minuti per attivarsi, per questo devi mettere la crema mezz'ora prima. Certo anche la location è importante. «Tra il 60/80 per cento di radiazioni penetra i primi 30 centimetri d'acqua di una piscina, mentre in mare l'acqua riflette il 50 per cento dei raggi. Prima di tuffarti, quindi, spalmati con dosi generose di prodotti waterproof». E ancora la sabbia bianca tipica dei Tropici riflette il 15 per cento degli Uv, e non va meglio in barca dove l'azione intensa degli ultravioletti, amplificati fino al 30 per cento dal riverbero dell'acqua, si somma a quella di vento e salsedine. Infine se vai in montagna, fino ai 1.500 metri, puoi usare le stesse protezioni per il mare. «Oltre il sole è più forte, perché si riduce progressivamente lo strato d'atmosfera, soprattutto sui ghiacciai, dove la neve riflette l'85 per cento di Uv».

3 ORE DOPO L'ESPOSIZIONE gli ultravioletti "scottano" ancora

Dopo la spiaggia i radicali liberi sono ancora attivi e danneggiano il dna cutaneo fino a tre ore dopo. «Per questo al rientro serale è consigliabile applicare il doposole, ricco di ingredienti lenitivi e restituitivi, dalla calendula ai burri vegetali, dall'aloè vera alle staminali verdi. Ripeti l'operazione dopo un'oretta se la pelle "tira" ancora», conclude Carlo Di Stanislao. ■