

Notes - Bellezza

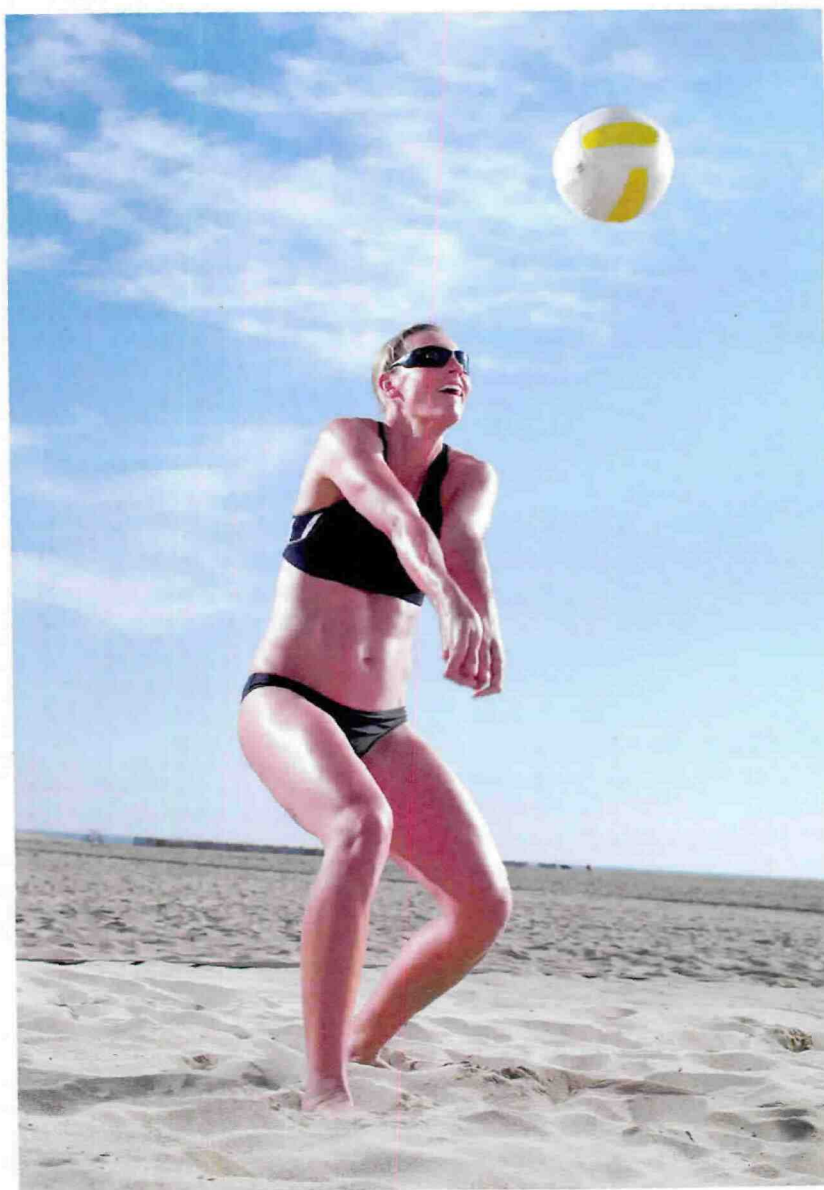
SOLUZIONI

Sport & sole? Coppia vincente, ma proteggiti bene!

Il movimento all'aria aperta è ancora più appagante, ma richiede qualche piccola cautela beauty

di Claudia Bortolato

Estate, il fitness si trasferisce all'aperto, ed è ancora più efficace: l'esercizio fisico al sole, specie al mare o in montagna, in sinergia con il rilassamento indotto dalla vacanza, è un boost di giovinezza. Ma soltanto se scegli bene i solari da usare, perché, con il corpo in movimento e le sollecitazioni che la pelle subisce durante lo sport, si modifica la capacità protettiva dichiarata dal prodotto. «Con le attività sulla sabbia, o anche con la semplice passeggiata sulla battigia a ritmo sostenuto, la sudorazione è più intensa e il solare viene eliminato più velocemente dalla pelle», avverte il dermatologo e cosmetologo [Leonardo Celleno](#), presidente [Aideco](#) ([aideco.org](#)). «Non va meglio in acqua: durante il nuoto anche un filtro water-proof mantiene solo una media compresa fra il 20% e il 30% della protezione dichiarata; quello water-resistant, secondo l'Fda americana, perde invece la sua efficacia dopo 40 minuti», continua l'esperto. Inoltre anche le superfici su cui si fa sport aumentano la riflessione e dunque l'intensità della radiazione solare. Una percentuale fra il 60-80% di radiazioni Uv, per esempio, viene trasmessa attraverso i primi 30 centimetri d'acqua di una piscina, mentre in mare l'acqua riflette il 50% dei raggi. La sabbia →



GETTY

Notes - Bellezza

IDRATAZIONE EXTRA IN SPIAGGIA

Il fitness in spiaggia richiede un plus di idratazione: inizia a bere almeno un paio d'ore prima 400-600 ml d'acqua, con sali minerali aggiunti in caso di caldo ed umidità elevata. «Mentre ti alleni sorseggia ogni 40-50 minuti una bevanda con soluzioni saline e carboidrati; se sudi molto aumenta la dose fino a 800-1200 millilitri all'ora», consiglia il medico dello sport Giulio Sergio Roi, direttore del Centro Studi Isokinetic (*isokinetic.it*). Se l'esercizio dura più di un'ora e mezza, ricorri ai cosiddetti "sport drinks" (con carboidrati, elettroliti) ipertonici.

→ aumenta la forza della radiazione di circa il 30%, con oscillazioni a seconda della sua composizione/tonalità cromatica. Morale: a secco o in acqua, il red alert non cambia.

Individua il solare "active"

Durante l'allenamento meglio usare quindi un Spf decisamente alto, ripetendo l'applicazione almeno ogni due ore: non solo i bagni in acqua e la sudorazione abbondante, ma anche l'attrito dell'asciugamano usato per asciugarsi o sul quale ti distendi elimina dalla pelle il solare, annullandone gli effetti. La protezione alta dai raggi Uva, Uvb e infrarossi, però, non basta, perché per invogliarti ad applicare la giusta quantità (2 mg di

prodotto per ogni centimetro quadrato di cute: per esempio, per le braccia ne servono almeno due cucchiaini da tè) e a ripeterla spesso deve essere pratico, leggero e sensorialmente gradevole. La scelta della texture diventa quindi fondamentale. «Ottime le formulazioni in creme fluide o in gel facili da stendere e che permettono una migliore traspirazione, e le water-resistant o water-proof per gli sport d'acqua», precisa Celleno. Ma bene anche gli spray, comodi da mettere anche nei punti più difficili da raggiungere: sono trasparenti, di rapido assorbimento, e hanno anche il vantaggio di poter essere usati sulla pelle bagnata e con una mano sola, senza bisogno di massaggio. Negli ultimi anni alcune case cosmetiche hanno creato linee suncare specifiche facendo scendere in campo le tecnologie più avanzate. Tra le caratteristiche ci sono la protezione full light (quindi anche su infrarossi e luce visibile, corresponsabili del fotoinvecchiamento), e texture con speciali polimeri che, creando una pellicola resistente e protettiva sulla pelle, aumentano la resistenza all'acqua e al sudore.

E dopo lo sport...

La pelle sollecitata dall'attività, dal calore, dalla luce ha poi bisogno di essere detersa con particolare delicatezza: scegli prodotti che rimuovano, oltre al sudore, anche i residui dei solari. Ok a un olio detergente, che pulisce per affinità. È poi il momento del doposole: ottime le texture fresche, con mentolo che dona un sollievo immediato. Evita i prodotti con alcol e con petrolati, preferisci quelli con oli vegetali lenitivi come aloe, argan, calendula.

SCELTI PER VOI

①

LO STICK

Comodo da tenere in tasca per proteggere le parti più delicate. Senza parabeni, alcol, oli minerali e coloranti. **Stick Solare Spf 50+ di Biopoint Solaire**, 10,50 €, in profumeria.



②

LO SPRAY

Asciutto, antisabbia e resistente all'acqua, si nebulizza anche capovolto su corpo e capelli. **Invisible Sun Spray Maxi Bronze Spf 50 di IncaRose**, 25 €, 150 ml, in farmacia ed erboristeria.



③

IL DETERGENTE

Per viso e corpo, elimina sudore e impurità, lenisce gli arrossamenti, rinfresca. **Doccia doposole Dermasensitive**, 4,10 €, 400 ml, grande distribuzione.

