

## Sole: ora preparati a quello vero!



A cura di Alberta Mascherpa

Aggiornato il 15/06/2020

È tempo di pensare all'abbronzatura e di darsi da fare subito. Perché il futuro della tintarella si gioca tutto ora



In terrazzo, in giardino, al parco. Mai come in questa strana primavera prendere un po' di sole, sia pur nei pochi metri quadri di un balcone, è stato, persino per chi non l'ha mai fatto, una piccola pausa di relax e serenità. Ma anche se sulla pelle è comparsa una doratura leggera, con il sole "vero", quello che si prende sulla spiaggia o distese su un prato, in una gita in barca o durante un'escursione ad alta quota e che sta ormai per arrivare, non si può scherzare.

*È IL MOMENTO PREPARARE CON CURA LA PELLE A RICEVERE AL MEGLIO I RAGGI, PER*

# CONQUISTARE UNA TINTARELLA DA MANUALE MA ANCHE PER NON SUBIRE DANNI.

## Scrub + idratante dall'esterno

«Solo se è morbida e compatta la pelle si colora con una tintarella uniforme e luminosa che per altro dura per tutta una lunga estate» spiega Anna Frascini, estetista a Piacenza. «Via quindi con lo **scrub** che va scelto in una formula dolce, con granuli piccoli e una base preferibilmente oleosa in modo che porti via le cellule morte, levighi e al tempo stesso nutra per dare compattezza».

A seguire sempre dosi generose di creme nutrienti ricche, di **burri** generosi e oli riconfortanti che possono essere sostituiti da un preparatore solare, un cosmetico ah hoc formulato con sostanze come la tirosina che aiutano la **melanina** prodotta ad affiorare più velocemente. «Bisogna tener conto infatti che questo processo richiede in genere non meno di 48 ore ed è per questo che non ci si abbronzia in un giorno ma si mette solo in pericolo la pelle» commenta il professor **Leonardo Celleno**, dermatologo a Roma, presidente Aideco, Associazione italiana dermatologia e cosmetologia.

## Acqua + integratori dall'interno

Preparare la pelle al sole vuol dire anche rafforzarne le difese con un apporto extra di sostanze **antiossidanti** capaci di arginare i danni dei radicali liberi prodotti durante l'esposizione e responsabili dell'invecchiamento rapido della cute. «Attenzione quindi a scegliere per il viso e il corpo formule di trattamento che, oltre ad idratare, apportino vitamina E, resveratrolo, flavonoidi, acido lipolico, coenzima Q10 che potenziano lo scudo antiossidante della cute, da rafforzare anche dall'interno assumendo almeno un mese prima dell'esposizione e per tutto il tempo in cui si sta al sole un integratore specifico».

Importante anche bere molto, i canonici due litri di acqua al giorno, per preservare l'idratazione della cute e scegliere a tavola frutta e verdura di colore giallo e arancio per un pieno di **betacarotene** che stimola la melanina ma anche di carne e parmigiano, legumi e frutti di mare, uova e semi oleosi che apportano tirosina, un aminoacido indispensabile per la colorazione della pelle.

---

### Ti potrebbe interessare anche:

- » [Spa e centri termali: riapertura in sicurezza](#)
  - » [Cellulite: esci, allenati e scegli il cosmetico giusto](#)
  - » [Gambe al top: è ora di scoprirle](#)
  - » [Centri estetici, riapertura in sicurezza](#)
  - » [Smagliature: attenuale con le strategie combinate](#)
-