

MIO Bellezza Le bellissime giornate di luce di queste settimane fanno scattare la voglia

RELAX E PRIMA TINTARELLA, PERÒ

Archiviato l'inverno, possiamo usufruire di tutti i benefici del caldo: gli effetti positivi, se si

di Francesca Frediani

Le prime avanguardie dell'estate ci stanno regalando la natura in pieno risveglio, il clima mite, i raggi del sole che ci riscaldano la pelle senza la fastidiosa afa dei mesi più caldi. Appena possibile ci regaliamo un weekend al mare o organizziamo gite "fuori porta". Finalmente ci vestiamo più leggeri e approfittiamo di ogni opportunità per esporci, finalmente, ai raggi solari. L'obiettivo è apparire il più presto possibile leggermente abbronzati perché, lo sappiamo benissimo, che mostrare i primi segni di un'abbronzatura leggera e naturale ci fa sembrare immediatamente più belli, con un aspetto più sano e anche l'umore (grazie anche alla serotonina che scaccia la depressione) salirà alle stelle. Possiamo dire addio ai fondotinta e alle texture più coprenti per truccare il nostro viso e lasciare spazio alla "leggerezza". Quando l'abbronzatura sarà più intensa, potremo osare make up più caldi o fluo per brillare in discoteca, o semplicemente per cambiare il nostro look. Naturalmente, il primo passo per una corretta esposizione e per ottenere un'abbronzatura perfetta senza macchie, scottature ed eritemi, è conoscere il proprio fototipo.

L'IMPORTANZA DEL FOTOTIPO

Saper riconoscere il proprio fototipo di appartenenza è dunque il primo aspetto

da considerare; i soggetti con pelle chiara, capelli biondi o rossi ed occhi chiari hanno difatti maggior probabilità di scottarsi, anche per esposizioni molto brevi e nelle stagioni meno calde. Come ovvio, questo tipo di pelle richiederà l'applicazione di filtri con SPF alti, poiché i rischi sono maggiori. Al contrario, i soggetti con pelle, occhi e capelli scuri si abbronzano più facilmente e potranno ricorrere a una protezione meno elevata. Più precisamente, vengono definiti con protezione bassa i prodotti solari con SPF 6 e 10; media quelli con SPF 15,20 e 25; alta quelli con SPF 30,40 e 50 e infine molto alta quelli con l'indicazione 50+.

CHE COSA È L'SPF?

Acronimo di Solare Protection Factor, è un numero indicato sui cosmetici che contengono filtri solari. In teoria definisce il multiplo della dose di irradiazioni UVB che produce eritema. Se senza protezioni vi scottate dopo 10 minuti, con SPF 30 sarete protetti per $10 \times 30 = 300$ minuti. Se sarete costanti nel seguire i nostri consigli, potrete passare gradatamente dalle protezioni altissime fino alle meno alte (SPF 20+). Impiegherete più tempo a prendere un bel colorito, ma ne vale la pena.

COME PREPARASI PER L'ESTATE

✓ **CON L'ALIMENTAZIONE:** una corretta e variegata alimentazione può apportare sostanze nutrizionali in grado di aumentare le difese della cute al sole. Tra queste, la vitamina A (nel fegato di vitello, uova, latticini, carote ed albicocche); la vitamina C (negli agrumi, peperoni, kiwi, pomodori ed ortaggi a foglia verde); la vitamina E (presente in vari tipi di olio, nella frutta secca, spinaci, asparagi e broccoli); i carotenoidi (nelle carote, mais, pomodori e peperoni) ed i polifenoli (di cui sono ricchi il tè, i legumi, la frutta o verdura di colore rosso o viola).

✓ **CON GLI INTEGRATORI:** alcuni integratori alimentari forniscono una protezione intrinseca ed aiutano la pelle a raggiungere una pigmentazione più omogenea; essi andranno assunti giornalmente, almeno un mese prima del periodo di massima esposizione al sole e durante, come complemento alle creme solari.



Carovit Forte Plus: ha una nuova formula potenziata. Integratore alimentare utile prima e durante il periodo di esposizione al sole. La formula tradizionale a base di Vitamina E, Vitamina C e Red Orange Complex è stata arricchita con Vitamina B2, Selenio. Assumere 1 capsula al giorno, 30 giorni prima dell'esposizione ai raggi solari. Da 30 capsule a € 23,90 in farmacia.

Defence Sun: è l'integratore alimentare di BioNike a base, principalmente, di B-Carotene, Vitamina C ed E, Zinco, Rame. Indicato come coadiuvante per la foto protezione, se ne consiglia l'inizio del trattamento 20-30 giorni prima dell'esposizione al sole, compreso il periodo di esposizione. Confezione da 30 compresse a € 26,50.

✓ **CON GLI AUTOABBRONZANTI:** soltanto se volete apparire subito abbronzati. Ma ricordate che l'imbrunimento della cute auto-abbronzata non è dovuto a un incremento della melanina e quindi questi prodotti non apportano alcun effetto protettivo dai raggi solari.



irresistibile di fuggire dalle metropoli e godersi il weekend in spiaggia

OCCHIO AI COLPI DI... SOLE

usano le dovute cautele, sono molti. Ma attenzione alle scottature



- 1. Bilboa Travel Viso e Corpo:** è la linea solari completa pensata per i viaggiatori. Si presenta nel pratico formato da 75ml da portare sempre con se anche per brevi weekend. La formulazione comprende attivi idratanti e anti-age che proteggono la pelle dal sole grazie a filtri fotostabili UVA/UVB di ultima generazione. Formati da 10, 20, 30 e 50+ www.bilboa.it
- 2. L'Erbolario Spray solare Velo invisibile spf 50:** offre una protezione eccellente ed è molto pratico da utilizzare: una volta vaporizzato, infatti, tantissime goccioline impalpabili formeranno un velo invisibile che lascerà sull'epidermide, anche su quella più delicata, una piacevole sensazione di benessere senza tracce. € 18,50.
- 3. Crema Solare Antirughe Viso UVA/UVB 15 di Clarins:** una crema leggera e non grassa adatta a tutti i tipi di pelle che favorisce un'abbronzatura luminosa, uniforme e duratura anche con una minore esposizione solare. La formulazione assicura una multi protezione cellulare rafforzata da un esclusivo brevetto Clarins (Phyto-Sunactyl 2). Prezzo applicato su Clarins.it € 28,00.
- 4. Lancaster Sport:** è la linea solari pensata per chi cerca una protezione anche mentre pratica attività sportiva all'aria aperta e necessita di filtri solari più resistenti. Invisible face Mist SPF 30 è uno spray che idrata ed è compatibile con il make up. Una vaporizzazione delicata che crea un velo protettivo invisibile, ideale per l'applicazione sul viso. Da 100ml a € 30,00.
- 5. Accelerator Extreme™:** è per chi vuole essere abbronzato e in poco tempo ma senza rischiare di scottarsi. È uno degli intensificatori best seller Australian Gold che si arricchisce di DHA, per un'abbronzatura ancora più rapida, intensa e duratura difendendo la pelle dall'eccessiva esposizione ai raggi UV. Flacone da 250ml a € 22,50.
- 6. Alma K Sun Care** è una linea di solari che dona idratazione e nutrimento alla pelle grazie alla formulazione a base di minerali del Mar Morto, oli vegetali naturali ed estratti botanici dalla forte azione lenitiva. Spray Corpo Idratante Protettivo SPF 15/30/50 da 150ml a € 19,90 in esclusiva nelle profumerie Limoni e la Gardenia.
- 7. Sublime Tan:** è la linea di trattamenti solari anti-età unisex di Eisenberg. Nel cuore di questi trattamenti, la Formula Trio-Moléculaire® (brevetto esclusivo) che rigenera, energizza e ossigena, e contribuisce a ottenere un'abbronzatura uniforme, rapida e luminosa. Grazie a filtri di nuova generazione, aiuta a ritardare l'eritema solare. A partire da € 30,00 solo da Sephora.
- 8. EcoBioSun Bambini di OMIA:** sono certificati e approvati da AIDECO (Associazione Italiana di Dermatologia e Cosmetologia) e studiati per soddisfare le esigenze di protezione di ogni tipo di pelle. La linea si compone di latte solare viso-corpo ad altissima protezione (SPF 50+) a € 18,90 per bambini sopra i 6 mesi e ad alta protezione (SPF 30) € 16,90 per bambini sopra i tre anni. Dospoole € 11,90.

LA PELLE DEVE ESSERE IDRATATA

Dopo un'esposizione prolungata, il contatto con salsedine e/o cloro, la pelle richiede detersione e idratazione. Nella doccia, meglio utilizzare detergenti delicati che non stressino ulteriormente la pelle. Fondamentale l'utilizzo del doposole, poiché esercita un effetto lenitivo, emolliente e rinfrescante. Si potranno scegliere prodotti specifici per il corpo o per il viso; l'applicazione darà sollievo alla pelle, attenuerà rossori e aiuterà a prevenire l'invecchiamento cutaneo.



Linea Dospoole Sunissime: dai Laboratori LIERAC i primi doposole che abbassano la temperatura della pelle, grazie alla tecnologia Crio Termica, evitando così reazioni infiammatorie dovute all'azione dannosa dei raggi UV e degli infrarossi. Il Siero Riparatore Sos Anti-età Globale si applica dopo ogni esposizione solare su viso, collo e décolleté. € 41,90 flacone da 30ml.

Non dimenticate la protezione

*I prezzi indicati sono a puro scopo indicativo per il consumatore e possono essere soggetti a variazione da parte del rivenditore