

BEAUTY Se non vuoi scottarti e spellarti subito, basta seguire queste regole

TUTTI IN SPIAGGIA! SCOPRI I SEGRETI PER UNA TINTARELLA A LUNGA DURATA E SENZA DIFETTI

Mangia ortaggi rosso-arancio e non stare sempre sdraiata: muoviti

Ci siamo, finalmente sono arrivate le vacanze! Adesso devi soltanto rilassarti e goderti il sole. Certo, oltre a questo potresti riportare in città un'abbronzatura invidiabile. Basta seguire i nostri consigli per conquistare una pelle dorata in tempi record e una tintarella che duri nel tempo.

✓ **Accorcia i tempi** Qualche trucco per abbronzarsi più in fretta esiste: prendere il sole in riva al mare o a bordo piscina riesce quasi a dimezzare i tempi di abbronzatura. I raggi solari, infatti, si riflettono sulla superficie dell'acqua raddoppiando così la loro intensità.

Nei primi due giorni serve prudenza

Abitua la pelle al sole in modo graduale: se ti esponi per tante ore già dai primi giorni, aumenti il rischio di scottature ed eritemi.

✓ **Attenzione agli infrarossi** I solari ci proteggono dai raggi ultravioletti (Uva e Uvb), ma sapevi che anche gli infrarossi (Ir) sono dannosi? Sono quelli che danno la sensazione di calore e hanno un'alta capacità di penetrazione (l'ombrellone quindi non protegge). Un'eccessiva esposizione agli Ir può determinare disidratazione cutanea e vasodilatazione, un rischio per chi ha problemi di couperose e fragilità capillare. Come puoi, quindi, evitare i rischi? Basta rinfrescarsi spesso con acqua nebulizzata sul viso, fare una doccia oppure un tuffo in mare.

✓ **Più omogenea se ti muovi** Non startene sdraiata immobile per ore girandoti come una "cotoletta" a pancia in su o in giù. Passeggia in riva al mare, gioca a beach volley: in questo modo si offre la superficie del corpo al sole in diverse posizioni e, quindi, l'abbronzatura è più uniforme.

Non trascurare le zone delicate

✓ **Quando va messa la crema?** Non aspettare fino a quando non sei distesa sull'asciugamano in spiaggia per applicare il solare, destreggiandoti fra lacci e gancetti del costume: la crema va messa a casa, almeno mezz'ora prima dell'esposizione al sole perché così ha il tempo di essere assorbita dalla pelle.

✓ **Sos labbra** In spiaggia non usare il tuo solito burroca-

cao: sotto il sole si comporta come un olio, lasciando che i raggi penetrino ancora di più. Meglio utilizzare uno stick per la zone sensibili con un filtro solare alto, spf da 30 in su.

✓ **Occhio all'alimentazione** Certi alimenti possono avere un'influenza sulla formazione di macchie solari; in particolare modo tè, caffè e cioccolato perché stimolano la produzione di melanina.

✓ **Il piatto perfetto per favorire l'abbronzatura?** Un'insalata appetitosa e leggera con un ottimo abbinamento di alimenti: carote e pomodori con l'aggiunta di avocado, che aumenta l'assorbimento dei carotenoidi (betacarotene e licopene) contenuti nei due ortaggi.

✓ **Protezione multifunzione** I solari sono nati per evitare scottature ed eritemi, ma oggi sono in grado di sod-

disfare esigenze diverse. Puoi scegliere tra creme protettive con agenti antimacchia e antietà, resistenti all'acqua e al sudore per le sportive, con attivatore di melanina per chi si scotta spesso, antiacne per chi ha la pelle grassa.

Per le più pigre ci sono gli spray

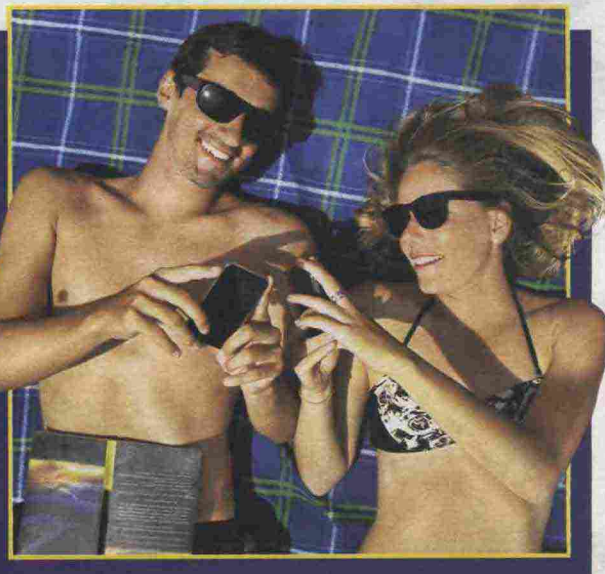
I nuovi solari sono anche più facili da applicare di un tempo; una volta disponibili solo in crema, ora si va dalla formula spray al nuovissimo brume, pratico e leggero: si nebulizza il prodotto senza che sia necessario spalmarlo, permette di raggiungere anche le zone più scomode e si assorbe in pochi secondi.

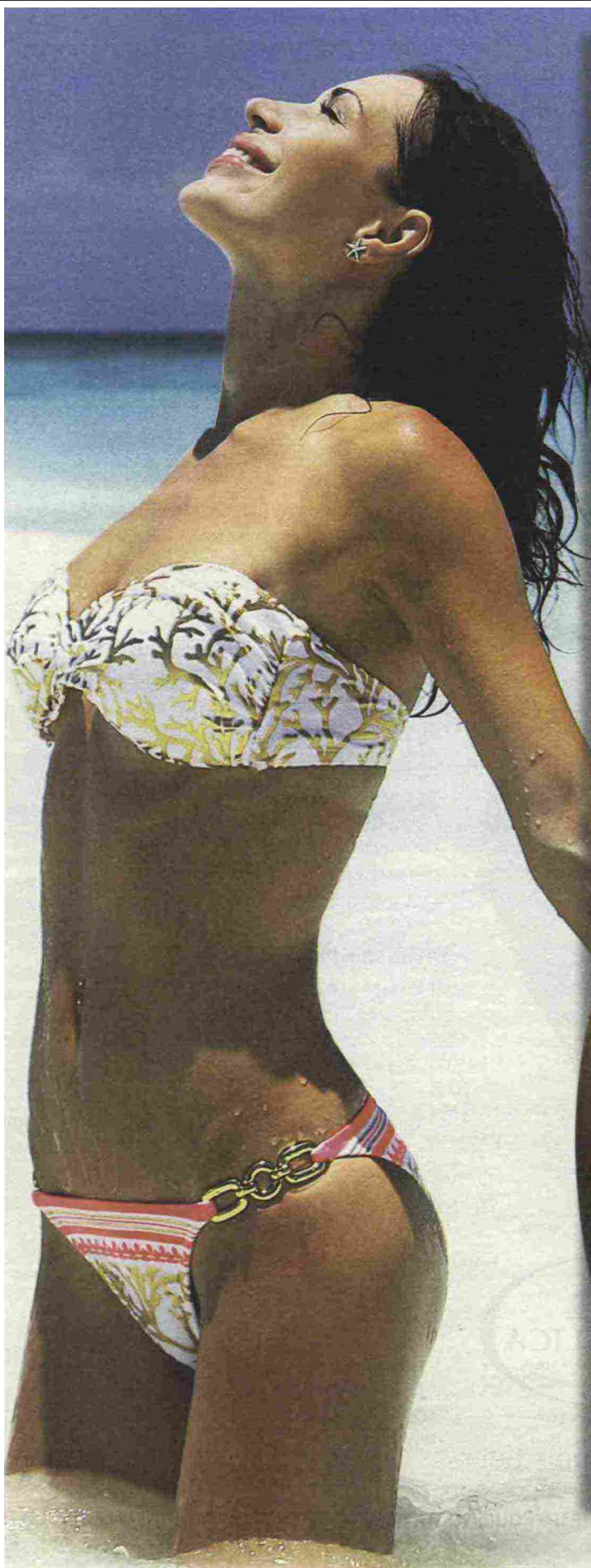
La sera non dimenticare il doposole. In alternativa va bene una crema ricca idratante per dare sollievo alla pelle. ◆

Il consiglio in più

LE APP CHE TI SALVANO LA PELLE

Il tuo smartphone ti aiuta a proteggere la pelle da scottature e melanomi, grazie alle app. L'applicazione **Sole amico**, creata in collaborazione con oftalmologi e dermatologi, aiuta a proteggere gli occhi e la pelle dal sole. Tu inserisci le tue caratteristiche dal fototipo di pelle al colore degli occhi e la app ti dice come proteggerti. Si chiama **Salvati la pelle** la app della Fondazione Melanoma Onlus: con un dispositivo di localizzazione individua la tua posizione, quindi rileva l'intensità dei raggi Uv e lo spessore dello strato di ozono, suggerendo per quanto tempo esporsi al sole.





CREME

1) **ANTIETÀ** - Cremoso latte corpo per pelli chiare che necessitano di una protezione alta. Contiene antileukine 6 che preserva il dna cellulare dalle aggressioni dei radicali liberi. Réponse soleil anti-age lait protection solaire, Matis, € 41,00.

2) **BIOLOGICO** - Latte per viso e corpo, per minimizzare il rischio di irritazioni e allergie da filtro solare. È arricchito da una miscela di olio di argan, di cocco e di sesamo, antiossidanti e fotoprotettivi. Latte solare biologico olio di argan, Omia, € 15,90.

3) **PER ZONE SENSIBILI** - Indicato per le parti del corpo più sensibili e per la pelle dei bambini, grazie ai principi attivi di burro di karité, aloe vera, olio di argan, estratto di calendula e di tiglio. Latte solare miele spf 50, Witt, € 23,00.

4) **IDRATANTE** - La crema per il viso offre alla pelle la giusta idratazione necessaria durante l'esposizione al sole. Dermatologicamente testata, priva di parabeni. Con spf 30. Crema solare protettiva viso, Dermasensitive, Sodico, € 8,50.

SPRAY

5) **ACCELERA L'ABBRONZATURA** - È arricchito con melastim tech, stimolatore di melanina, per un'abbronzatura rapida che dura a lungo. Per viso e corpo, resiste all'acqua. Super latte spray abbronzante intensivo, Pupa, € 20,00.

6) **ULTRARAPIDO** - Per pelli ipersensibili, è arricchito con luteina, vitamina E, olio di jojoba ed estratto di opunzia. Con lo speciale erogatore spray a 360°, consente un'applicazione rapida su tutto il corpo, comprese le zone più difficili da raggiungere. Spray solare protezione attiva spf 50+, Collistar, € 32,00.

7) **ANTI SALE E CLORO** - Spray nebulizzatore per viso e corpo, unisce la protezione solare all'idratazione rinfrescante. Con aloe vera e tè verde, protegge dall'invecchiamento cutaneo, è antisale e anticloro. Hydrafresh protect 30, L'Oréal, € 15,90.

8) **FORMATO DA VIAGGIO** - Si può portare nel bagaglio a mano. Con Schisandra chinensis, un attivo elasticizzante di origine vegetale ad azione anti-età. Sun System spray trasparente pocket spf 50+, Rilastil, 75 ml, € 13,90.

NUOVO 95