

LE REGOLE PER L'ABBRONZATURA PERFETTA

PRIMA DI ESPORTI
AL SOLE VERIFICA
LE TUE CONOSCENZE SU
COME VA PREPARATA
LA PELLE ALLA TINTARELLA
E SULLE PROTEZIONI
DAI RAGGI UV

Bello dire sì al sole e all'abbronzatura. Senza pagare, però, un «pedaggio» troppo elevato, mettendo a rischio bellezza e salute della pelle. Prima di partire per le vacanze, meglio chiarire, dunque, ogni dubbio in merito. Per questo abbiamo rivolto le domande più frequenti su solari & co. a Marina Romagnoli, dermatologa a Genova e segretario dell'Isplad (Società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica).

Prima di partire, come si prepara la pelle al sole?

Ogni mattina detergi e idrata il viso con una crema a base di estratti vegetali, vitamina C, dotata di una duplice azione anti-età e protettiva dei capillari, e sostanze antiossidanti, che contribuiscono a ridurre i rischi di scottature ed eritemi. Puoi anche utilizzare una formula arricchita con tirosina, che stimola la pigmentazione, riducendo, nel contempo, i danni del sole. E sul corpo? Applica due volte al giorno, un'emulsione

con Nmf (fattore idratante naturale) o acido ialuronico, alternandola, magari, a una rassodante, con elastina e fitoestratti.

Qualche lampada previene eritemi e scottature?

Solo in parte. Un ciclo di cinque-sei sedute all'anno può aiutare soprattutto le carnagioni più sensibili e soggette a eritema. Ma non le pone al sicuro dalle scottature, perché i raggi emessi dalle lampade sono in prevalenza Uva (anche se una manutenzione non sempre corretta lascia passare una minima quantità di Uvb) e si limitano a stimolare solo la melanina più superficiale. Dunque, è necessario applicare, comunque, un solare a elevata protezione.

Cos'è il fototipo e come si stabilisce?

È una sorta di profilo, che stabilisce il grado di reattività della pelle al sole, tenendo anche conto del colore di pelle, occhi e capelli. In genere i fototipi sono sei e si ricavano da tabelle specifiche. Identificare il tuo aiuta a definire con più esattezza il grado di protezione richiesto

dalla tua carnagione per un'abbronzatura perfetta, senza rischi.

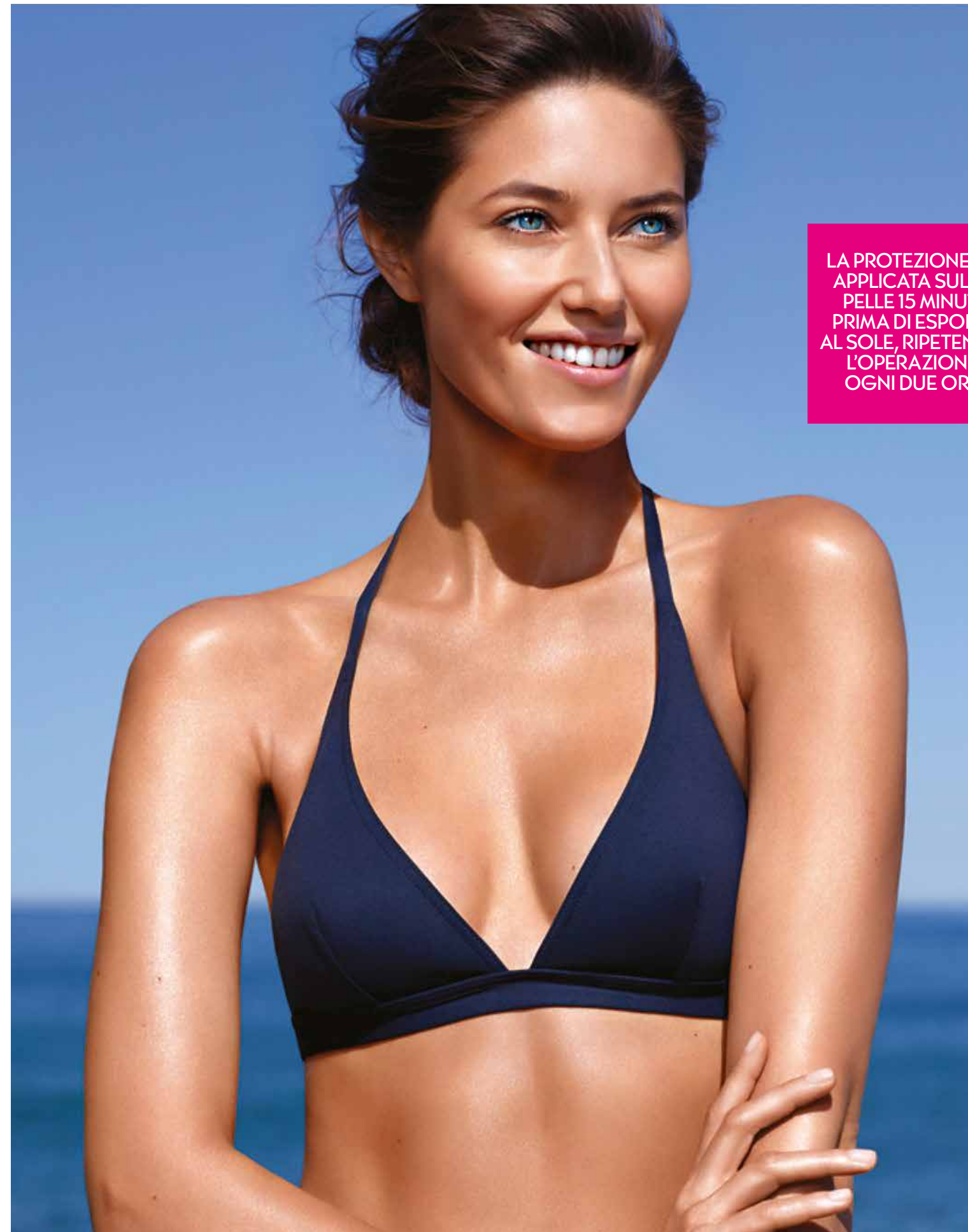
Come scegliere il solare in base al fototipo?

Per le carnagioni bionde e rosse, che corrispondono ai primi tre fototipi, l'Spf (Sunburn protection factor) che indica la capacità schermante del prodotto dai raggi Uvb, responsabili dei danni a breve termine per la pelle, cioè eritemi e scottature, dev'essere pari a 50 durante la prima settimana di esposizione, per poi scendere al 30-20. Le pelli olivastre, invece, possono variare da un Spf 30 fino a 15. Dipende dalle condizioni ambientali.

Come leggere le etichette dei solari?

Innanzitutto, verifica l'Spf. Più questo valore è elevato, maggiore è la percentuale di radiazioni Uvb «bloccata» dal prodotto e, dunque, la difesa garantita alla pelle. Il livello schermante è talvolta riassunto anche nelle diciture: bassa (che corrisponde a un Spf da 6-10), media (15-20), alta (25-30) e molto alta (50-50+). A indicare, invece, i

LA PROTEZIONE VA
APPLICATA SULLA
PELLE 15 MINUTI
PRIMA DI ESPORSI
AL SOLE, RIPETENDO
L'OPERAZIONE
OGNI DUE ORE



NATHANIEL GOLDBERG

filtri Uva - responsabili dei danni a medio e lungo termine - è la sigla racchiusa da un cerchio o la scala Pa+.

Alcune formule riportano anche sull'etichetta la protezione dai cosiddetti Uva lunghi: particolarmente insidiosi, accentuano l'invecchiamento cutaneo. Ancora: molte specialità sono provviste di un mix di antiossidanti - indicato dalla sigla Aox - che, abbinato ai filtri Uv, combatte i radicali liberi generati appunto dagli infrarossi, aumentando sino a otto volte l'azione protettiva del prodotto e rilancia le naturali capacità di autoriparazione dei tessuti, prevenendo la formazione di rughe, macchie e cedimenti dell'ovale.

È vero che l'esfoliazione è nemica dell'abbronzatura e, dunque, in estate andrebbe evitata?

Vale proprio il contrario. Lo scrub non attenua la tintarella, ma la rende più uniforme e luminosa. Una prolungata esposizione al sole ispessisce, infatti, lo strato corneo superficiale. A danno dell'abbronzatura, che diventa opaca e «a chiazze». Va dunque applicato almeno due volte alla settimana. Ma al momento giusto, cioè la sera, prima di coricarsi. Poi fai la doccia e, infine, stendi una crema idratante o un doposole. Evitando le ore precedenti e successive all'esposizione al sole: così non si irrita la pelle. Un'ultima precauzione: se devi depilarti

(con la ceretta, ma anche con la crema), rimanda lo scrub di almeno 24 ore.

Si parla talvolta di filtri fisici e chimici. Che differenza c'è?

I primi riflettono i raggi come uno specchio, gli altri li assorbono in modo selettivo e ne riducono l'impatto sulla pelle, grazie a una reazione chimica. In un solare efficace dovrebbero essere presenti entrambi, per garantire la minima aggressività delle radiazioni luminose, in parte riflesse e in parte assorbite.

Quanto dura l'effetto di un prodotto waterproof?

I prodotti resistenti all'acqua forniscono maggiori garanzie rispetto a quelli normali. Ma, una volta terminato il bagno, è sempre meglio applicarli nuovamente.

Quando e come applicare il solare?

Quindici minuti prima di esporti al sole, ripetendo l'applicazione ogni due ore. Meglio se al mattino, dopo la doccia, con un rapido massaggio, che ne favorisce la penetrazione. Questo è il tempo necessario perché la crema sia assorbita del tutto dalla pelle, esplicando la sua efficacia protettiva contro i raggi solari. Ancora: la protezione di un solare dipende anche dalla giusta quantità, pari a un cucchiaino per ogni parte del corpo: braccia+gambe, busto e schiena.

Anche l'applicazione dev'essere molto accurata: non tralasciare nemmeno un centimetro di pelle, compresi il dorso di mani e piedi, l'attaccatura dei capelli, le orecchie, la nuca e in prossimità delle zone coperte dal costume. Ultimo consiglio: stendi il solare sempre, anche se il cielo è nuvoloso e sei sotto all'ombrellone, in quanto alcuni raggi vengono riflessi dal terreno e in parte passano la tela.

Quali sono i criteri per un'esposizione sicura?

Meglio esporsi gradualmente, evitando le ore centrali del giorno (tra le 11 e le 15), quando gli Uv cadono perpendicolari alla terra. Non stare fermi al sole, ma passeggiare, muovendosi possibilmente in acqua: così si stimolerà la circolazione delle gambe. Attenzione alle superfici riflettenti, che enfatizzano la potenza dei raggi solari. Infine, niente prodotti fotosensibilizzanti, come profumi o deodoranti alcolici.

Cosa fare in caso di scottature?

Non esporti (anche per qualche giorno) fino alla scomparsa dei sintomi. In più, fai delle spugnature con acqua fredda e amido di riso e idrata costantemente la pelle con un doposole ad azione rinfrescante e lenitiva. Se a essersi scottato è il viso, aggiungi una maschera lenitiva ai trattamenti quotidiani, applicandola mattina e sera.

Protezioni e doposole

1. FOTOPROTECTOR ACTIVE OIL SPF 30 di Isdin (200 ml, 23,90€, farmacia) contiene Pro-Melanin Technology che potenzia il naturale processo di abbronzatura. Specifico per pelli secche.

2. BB CREAM 7 IN 1 SPF 30 di Lichena Sole (50 ml, 18,90€, farmacia) protegge dai raggi Uva e Uvb, idrata e lenisce, copre le imperfezioni, illumina e uniforma la carnagione, difende il Dna cellulare e aumenta la capacità di adattamento al sole dei tessuti.

3. SOINS SOLEIL À L'UNCARIA D'AMAZONIE HUILE SÈCHE SOYEUSE CORPS SPF 15 di Galénic (150 ml, 24€, farmacia) è rinforzato con filtri Uva; l'uncaria d'Amazzonia, un potente anti-ossidante, contrasta l'invecchiamento cutaneo.

4. SUN STICK VISO E CORPO SPF 50+ di Mediterranea Pharma (9 ml, 6,50€, in vendita su www.mediterranea.it) con complesso filtrante Uva e Uvb, burro di karité, squalene e tocoferolo, è ideale per le parti più sensibili di viso e corpo.

5. SUNIFIC PREMIUM BAUME RÉGÉNÉRANT APRÈS-SOLEIL di Lierac (50 ml, 44,90€, farmacia) per viso e décolleté, dalle proprietà nutrienti e rigeneranti.

6. SPRAY SOLAIRE LACTÉ SPF 30 di Biotherm (200 ml, 29€, profumeria) unisce l'efficacia schermante alla fluidità della texture.

7. CREMA SOLARE PROTETTIVA SPF 50+ di Coppertone Kids (150 ml, 20€, farmacia) contiene olio di luffa cilindrica in grado di ristabilire e man-

tenere l'equilibrio fisiologico della pelle.

8. MINERAL EYE UV DEFENSE SPF 30 di Skinceuticals (10 ml, 32€, farmacia) protegge il contorno occhi grazie a un filtro al 100% minerale specifico; arricchito con ceramidi, nutrienti, attenua i segni del tempo e dell'affaticamento.

9. DOCCIACREMA DOPOSOLE di Biopoint (250 ml, 5,90€, profumeria) è un detergente in crema con 1/3 di latte doposole per esaltare l'abbronzatura e prolungarne la durata. Senza parabeni, oli minerali, coloranti e alcol.

10. INVISIBLE GEL SOLARE SPF 10 di Bilboa (150 ml, 12,70€, farmacia) con la tecnologia AcquaPro System composta da filtri Uva e Uvb trasparenti.



OCCHI AL SICURO COME LA PELLE

Forse non tutti lo sanno, ma i raggi Uv sono dannosi per gli occhi come per la pelle. D'obbligo, dunque, proteggerli con lenti solari adatte. Le Eye&Sun di Essilor, per esempio, sono provviste di un Spf pari a 50+. Senza rinunciare al glamour: argento, bronzo, rame, oro, o fresche tonalità di blu e verde, sono i nuovi colori specchiati dell'estate proposti da Essilor. Si può scegliere il colore che meglio si abbina alla montatura preferita - anche la più avvolgente - optando tra una specchiatura intensa, una più delicata e trasparente o dégradé, molto sofisticata.



Il sole giova alle ossa?

Sì, i raggi solari favoriscono la sintesi, da parte dell'organismo, di vitamina D, che svolge un ruolo fondamentale per l'assimilazione del calcio, un minerale responsabile della formazione delle ossa. Dunque, hanno effetti benefici anche per chi soffre di osteoporosi.

Prendere il sole in gravidanza comporta qualche rischio?

No, basta esporsi con gradualità e qualche precauzione in più. Bisogna prevenire, con prodotti specifici, il cloasma gravidico, cioè le macchie scure che compaiono soprattutto sulla zona a T (fronte, naso, mento) del viso. E proteggersi dal calore dovuto ai raggi Uv, specie gli infrarossi. Può provocare abbassamenti di pressione

(a cui la futura mamma è già predisposta) e, di conseguenza, svenimenti e vertigini. Peggiorando, inoltre, le difficoltà circolatorie alle gambe, con la possibile comparsa di capillari e varici.

Lunghe esposizioni possono favorire l'insorgenza dei tumori cutanei?

Sì, è stato dimostrato che la pelle esposta al sole troppo a lungo e di frequente è più soggetta a melanomi, i tumori della pelle più gravi. Specialmente se ha subito scottature. Il motivo? Non ha avuto il tempo di attivare i naturali meccanismi di difesa e ciò, a lungo andare, la indebolisce. Questo non significa, comunque, rinunciare alla tintarella, ma proteggersi con solari ad ampio spettro per tutta la durata della vacanza.

Dopo un peeling, un filler o un trattamento con il botox, ci si può esporre ugualmente?

Dopo essersi sottoposti a un peeling è assolutamente consigliato esporsi ai raggi solari: le sostanze chimiche presenti nella soluzione possono, infatti, indurre fenomeni di fotosensibilizzazione più o meno rilevanti a seconda della molecola utilizzata e della sua concentrazione. Di conseguenza, aumenta la possibilità di macchie e scottature, perché la pelle si è assottigliata. D'obbligo, dunque, astenersi dal sole per un periodo che varia da un minimo di 15 giorni per un trattamento superficiale a un massimo di due o tre mesi per uno profondo. Anche dopo un filler o un'infiltrazione di tossina botulinica niente esposizione diretta per almeno 48-72 ore, perché potrebbe richiamare liquidi nelle zone trattate, causando edemi e gonfiori localizzati.

È vero che, assumendo la pillola anticoncezionale, bisogna prendere il sole con più prudenza?

Sì, gli estrogeni che sono contenuti nella pillola anticoncezionale favoriscono l'attività dei melanociti, cellule responsabili della produzione di melanina. Dunque, se non ti proteggi in modo adeguato, rischi di far comparire macchie brune o di aggravare quelle già esistenti.

SOLE SÌ O NO? DIPENDE DAL BRACCIALE

Chi non è capitato almeno una volta? Di aver applicato attentamente un solare ad alta protezione per poi trovarsi, di sera, la pelle arrossata e dolente. Allora serve una precauzione in più. Come il braccialetto

Evita Sun Uv Indicator. Registra e mostra, cambiando colore, il livello di esposizione al sole, ricordando quando è necessario stendere ancora una crema protettiva o... andare direttamente all'ombra!

Giallo intenso: tutto bene. Giallo pallido: è il momento di un passaggio supplementare di crema. Rosa: stop al sole, meglio coprirsi. Clinicamente testato, è venduto in farmacia al prezzo di 9 euro.