

enjoy[®]



Tipi da spiaggia

INTERVISTA
Asia Argento

DESIGN
Occhiali da sole

TRAVEL
I Tropici al top

BEAUTY
Solari show

Il sole è buono o cattivo?

Dipende: da come e dove (nel senso di luogo geografico) lo si prende, e dalla propria pelle, cioè dal fototipo. In ogni caso occorre sempre proteggersi dai raggi ultravioletti: il sole 'a nudo' è pericoloso per tutti

Gli effetti del sole sulla pelle non sono uguali per tutti e l'abbronzatura è un fenomeno che, oltre alle diverse connotazioni estetiche, può nascondere risvolti negativi e positivi. Perché? Lo spiega Antonino Di Pietro, dermatologo, nel libro **"La bellezza autentica"** (Sperling & Kupfer editore): "L'abbronzatura è la difesa che la pelle mette in atto nei confronti dei raggi solari, attraverso la produzione di melanina da parte di cellule apposite dette melanociti. C'è chi si abbronzia in poche ore, chi impiega l'intera estate per ottenere un colorito appena dorato e chi, infine, si scotta appena si espone al sole. Anche questo grazie al nostro corredo genetico; la capacità di produrre melanina è, infatti,

ereditaria, si nasce già predisposti ad avere una pelle chiara o scura". Ecco come affrontare i raggi del sole per ottenerne solo benefici, qualunque sia il vostro tipo di pelle. Seguendo alcuni facili consigli, la pelle sarà non solo dorata e bellissima, ma anche sana e giovane.

Sole cattivo: un'esposizione aggressiva e non protetta gioca un ruolo fondamentale sull'invecchiamento precoce della pelle e può predisporre ai tumori cutanei. Vediamo come agiscono le principali componenti della luce solare.

"I raggi ultravioletti di tipo A (UVA) hanno la capacità di penetrare in profondità, distruggono le fibre elastiche, portano all'invecchiamento precoce della pelle e provocano

danni cellulari che predispongono alle neoplasie cutanee. Le radiazioni ultraviolette di tipo B (UVB), rimangono più in superficie, si fermano a livello dell'epidermide provocando danni immediati ma più contenuti come l'eritema solare e le scottature" si legge ancora nel libro del dottor Di Pietro. Per questo motivo i prodotti nati dalle ultime ricerche sulla protezione antisolare (che si sono intensificate negli anni '90 con il problema del buco nell'ozono) si orientano su filtri che schermino, non solo i raggi Uvb, ma anche gli Uva. Da non dimenticare: al ritorno dalla spiaggia o dalle camminate sotto gli UV, usate il doposole. "Questo trattamento, che ha un'importante funzione lenitiva, idratante e rigenerante, non può asso-

1



2



3



lutamente sostituire, però, l'utilizzo dei prodotti protettivi durante l'esposizione", ricorda Mauro Prevedello, cosmetologo. "Tra l'altro, se l'arrossamento rappresenta già un danno cellulare, contro le scottature occorre agire con veri e propri prodotti curativi, come le pomate all'idrocortisone".

Skin-guard

1. Bronzage Anti-Rides Extrême IP 12 UVB-UVA di **Lierac** assicura una protezione solare profonda e ha un'azione anti-rughe potenziata da un attivo specifico: smart vector UV. Composto da micro-particelle che esplodono con il calore del sole, libera gli attivi proprio nei punti dove la pelle è più colpita (**15,50 euro** in farmacia).

2. Il Kit Solaires di Sisley è una proposta completa per la bellezza e la cura del viso (già abbronzato): contiene **Super Crème Solaire**

4



Visage SPF 8 e il doposole **Crème Réparatrice pour le Visage** (**132 euro**).

3. Comodissimo da mettere in valigia, e in tasca, **Solar Expertise Sun Pocket IP 40 de L'Oréal Paris**. Trattamento ad alta tecnologia anti-solare, con effetti antirughe, dalla texture fluida e in una confezione piatta e leggera (**9,32 euro**).

4. Garnier Ambre Solaire Doposole: una vasta gamma che rac-

5



chiude il **Latte Riparatore**, quello **Idratante Calmante**, lo **Spray idratante** e la **Crema SOS Scottature** (Da **8,80 euro**).

5. Per proteggere le pelli più sensibili è indicata la **Crème Solaire Très Haute Protection di Clarins**, con SPF 30. Ricca di filtri UVA-UVB-IR (raggi infrarossi), è una crema morbida e idratante, particolarmente confortevole da stendere sul viso (**23 euro**).



Sole buono: non per niente esiste la fototerapia. La luce del sole è un'ottima cura antidepressiva e attenua l'eccesso di sebo delle pelli grasse e a tendenza acneica. Contribuisce a ridurre la forfora e a curare alcuni disturbi dermatologici, come la psoriasi. E, rendendo l'incarnato più scuro, la pelle più spessa, minimizzando le imperfezioni cutanee, regala fantastici effetti-beauty. Il sole è amico, in modo particolare, di chi ha la pelle naturalmente scura, che si abbronzava facilmente e può scegliere indici di protezione più bassi rispetto a chi l'ha molto chiara. Ma, attenzione! Occorre comunque esporsi al sole, applicando con frequenza sul viso e sul corpo – il solare perde la sua efficacia con il trascorrere delle ore e con il sudore - prodotti con indice non inferiore al fatto-

8



6



scottano! E alle rughe da foto - invecchiamento sono soggetti tutti. I solari senza protezione? Meglio riservarli a fine abbronzatura e alle ore del tramonto, per far risplendere la pelle.

Sexy - sun

6. Huile Fraicheur SPF 6 di Biotherm, protegge e rigenera la

9



Fitness da spiaggia

Per i patiti degli sport acquatici c'è solo l'imbarazzo della scelta: nuoto, snorkeling, windsurf, vela. Ma, anche se privilegiate le vacanze 'pigre', dedicare una mezz'ora alla ginnastica in un'atmosfera salubre non può farvi che bene. Scegliete le prime ore del mattino: sono meno calde e l'aria è più ricca di iodio. "La corsa sul bagnasciuga è un 'must': è piacevole e comprende anche il massaggio tonificante che l'acqua esercita sulle caviglie" ricorda Daniele Etro, medico sportivo. "Distesi sull'asciugamano, dedicatevi agli addominali: a gambe piegate, portate le mani dietro la nuca, quindi sollevate lentamente la testa e le spalle. Per far lavorare la muscolatura delle gambe, imitate i movimenti della cyclette a bacino sollevato o eseguite delle sforbiciate orizzontali per rinforzare l'interno coscia. Non dimenticate, soprattutto all'aria aperta, l'azione ossigenante di una corretta respirazione: espirate durante lo sforzo e inspirate nel momento del rilascio muscolare".

7



pelle, è un olio non grasso e ha un alto potere idratante e illuminante (**24,50 euro**).

7. Oil Free Glitter Latte Solare FPS 15 di Coppertone protegge la pelle efficacemente, resiste all'acqua e, al tempo stesso, la rende brillantissima e scintillante sotto i raggi del sole (**15,40 euro**).

8. Comodissime per il week end le bustine richiudibili della linea solare **Venus**. A base di principi naturali e vitamine, comprendono prodotti con diversi indici di protezione e il doposole (**1,99 euro l'una**).

9. Crema Viso Abbronzante Anti-Età SPF 6-8 di Revlon Gold & Bronze regala un intenso colore alla pelle, e mentre favorisce l'abbronzatura combatte i segni dell'invecchiamento da foto-esposizione (**16,90 euro**).