

# GLAMOUR

€2,00 (Italy only)

www.glamour.com



n. 172 GIUGNO 2006

## Sesso

«finalmente  
ho imparato a  
viverlo bene»

## voglia di sole!

ecco quanto ne  
sopporta davvero  
la tua pelle

summer

*Mix*

gente  
glamour  
paul bettany &  
patrick tuttofuoco

## idee creative

diventare  
artista hi-tech


24 stage nell'  
entertainment

festival: c'è  
bisogno di te

## vacanze speciali

così ti  
inventi un  
viaggio  
tutto

moda  
colorata, sexy,  
femminile



C'è un nuovo  
test per  
saperlo (e noi  
l'abbiamo  
fatto in  
anteprima).  
Ma ci sono  
anche gli ultimi  
solari, che  
proteggono  
molto di più.

*quanto  
sole  
sopporta  
la tua  
pelle?*

di Elena Colombo Kapsa  
Foto di James Houston

**a**rrivano i primi week end di sole ed eccoci prede del rito dell'abbronzatura. «È una tentazione irresistibile, un piacere da assaporare con spensieratezza, ma anche con un po' di saggezza», dice il dermatologo **Antonino Di Pietro**. «Perché può bastare un'ora senza la giusta protezione per mandare in tilt la pelle. Con conseguenze ormai risapute: fastidiosi rossori, eritemi immediati e invecchiamento cutaneo con rughe precoci a lungo termine».

**OGNUNA DI VOI REAGISCE IN MODO DIVERSO**

«C'è quella che si arrossa, quel-

la che soffre l'azione del caldo (provocato dai raggi infrarossi) o, ancora, quella reattiva, più predisposta a fastidiosi eritemi. C'è la pelle che, a causa di stress o scompensi ormonali, improvvisamente muta le caratteristiche di base e, al sole, reagisce in modo nuovo e anomalo», dice **Di Pietro**. «Il limite di sopportazione al sole dell'epidermide non è uguale per tutte, ma è facile individuarlo: senso di fastidio, pelle che tira, pruriti, arrossamenti, bruciori. Sono tutti segnali che lo si sta superando».

**LA PARTENZA SICURA PER UN BEL COLORE**

«Le prime 72 ore sono le più critiche per ogni tipo di epidermide», dice **Di Pietro**. «Per fare affiorare la melanina, il naturale sistema di difesa della pelle,

Per vivere meglio il primo approccio con il sole, è meglio trattare la pelle come se fosse ipersensibile.

occorrono tre giorni, durante i quali non bisogna risparmiare sul fattore di protezione: l'ideale è usare specialità con schermi massimi (spf40/50+), per passare a un filtro medio (spf20/30) nei giorni successivi. Evitate di stare al sole nelle ore più calde: il mix di raggi Uv e lo shock termico sono una bomba di radicali liberi che inceppa i meccanismi cutanei di qualsiasi carnagione, sia chiara, sia olivastra».

**LA PELLE HA UN'OTTIMA MEMORIA**

«La pelle è l'antologia delle nostre abitudini, la nostra memoria inconscia», dice **Di Pietro**.

per il viso

**Multiprotezione contro rughe e rilassamento**  
Sun Anti-Rides Solaire Multi-Protection, Biotherm (€26,70): crema con filtri a largo spettro e un complesso antirughe e rassodante, associati al plancton termale.

**Per pelli chiare e sensibili e per sole intenso**  
Schermo Solare Viso 50+ Azione Anti-rughe, Angstrom (€15): protegge con filtri a largo spettro e combatte le rughe stimolando il sistema di difesa e riparazione cellulare. Di rapido assorbimento.

**Per epidermidi che non tollerano il sole a lungo**  
Crème Solaire Anti-Rides Très Haute Protection spf30, Clarins (€23): una formula inedita che assicura una multiprotezione contro le alterazioni cellulari del Dna e del collagene.

**Per pelli over 40, segnate, a rischio di macchie**  
Crème Protectrice Visage spf15 Reconstituante Profonde, Absolue Sôleil, Lancôme (€70): rinforza il sistema di difesa della pelle, riattiva la sintesi di lipidi e collagene e frena l'esuberato di melanina.

**Se la pelle si irrita facilmente ed è a rischio allergie**  
Crema Viso Altissima Protezione, Bioetyc spf 25 (€11,30): con due filtri naturali e un complesso vegetale che lenisce, rigenera e riduce la reattività cutanea.

**Per chi vuole un'abbronzatura sicura, luminosa**  
Golden Beauty Sun Defense Optimal Face Cream spf50, H. Rubinstein (€37): come un vero trattamento anti-età, antirughe, antimacchie. Sfrutta l'azione rigenerante della vitamina C.



per il corpo



Per pelli sensibili che si irritano facilmente Capital Soleil Latte-Gel Effetto Fresco Corpo ip20, Vichy (€14,90): ha un sistema di schermi in grado di creare sulla pelle una fitta maglia che non lascia spiragli alle radiazioni dannose.



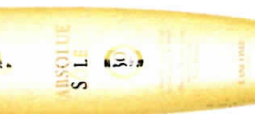
Per chi non ha pazienza: è antietà e antiscottature Solar Expertise Latte Nebulizzatore Protezione Avanzata ip20, L'Oréal Paris (€19,20): applicazione express che raggiunge i punti difficili perché il flacone funziona anche a testa in giù.



È ideale anche se andate ai Tropici Latte Solare Idratante fp50+, Nivea Sun (€18,82): ha un innovativo sistema di filtri bilanciati Uva-Uvb e una formula efficace anche per le pelli più sensibili. È ideale per difendersi da condizioni di sole intenso, tipico delle località esotiche.



Per chi ama stare a lungo al sole UV Response Body Cream spf50 Sun-Care, Clinique (€29,50): una crema leggera priva di oli, con una rivoluzionaria tecnologia che aumenta la protezione proporzionalmente all'intensità del sole. Ha una formula ricca ma non oleosa, resiste all'acqua e lascia una pelle morbida.



Per le over 40 un trattamento rigenerante Absolue Soleil Creme Protectrice Corps spf30, Lancôme (€70): è a base di estratti naturali e sinergici per rattivare le funzioni vitali della pelle, nutrirla profondamente, proteggere le fibre di collagene e prevenire rughe e macchie.

**S**e viene maltrattata dagli Uv, la pelle se ne ricorda, registra i danni e ne porta i segni, con iperpigmentazioni che si addensano e diventano macchie, inizialmente non leggibili a occhio nudo. Poi, con il tempo, appaiono più intense in superficie: la pelle, infatti, per difendersi dai raggi Uv, quando viene esposta nuovamente al sole, scatena in quelle zone una superproduzione di melanina».

#### LA RICERCA DEL SOLARE SICURO

«Scegliete specialità con sistemi filtranti a largo spettro, con una scala di livelli di protezione dai raggi Uvb e Uva ben equilibrata», dice il cosmetologo Luigi Rigano. «Verificatela sull'etichetta: lo schermo Uvb è espresso con un valore numerico, quello anti-invecchiamento (contro

rughe, macchie, disidratazione, perdita di elasticità) sarà obbligatorio l'anno prossimo, ma è già presente su molte confezioni. È indicato con la sigla UVA accompagnata da +++ per la protezione massima, da ++ per la media, e da + per la bassa. Le nuove formulazioni, inoltre, sono ultramirrate: hanno filtri micronizzati che restano leggeri e trasparenti sulla pelle e funzionano come un vero trattamento con complessi di sostanze superidratanti e specifiche anti-invecchiamento».

#### VACANZA BREVE = ESPOSIZIONI INTENSE

Vacanze frammentate? Fatte solo al week end? «Ne risentirà la pelle, che ha bisogno di più di un fine settimana per difendersi e abituarsi ai raggi», dice Di Pietro. «Per neutralizzare l'aggressione solare, aiutatevi anche con l'alimentazione, facendo il pieno di antiossidanti e aumentando il consumo di verdure e frutta a polpa gialla. Sono alimenti ricchi di provitamina A che regolano la produzione di melanina. Sono utili anche gli integratori a base di vitamine A, C ed E. Il primo giorno del week end usate l'spf50+ anche se la pelle è già abbronzata e scendete al 30 il giorno successivo solo se state in spiaggia al mattino e non nelle ore centrali della giornata».

Prima di partire, fate un peeling al viso e al corpo: aiuta a eliminare gli ispessimenti cutanei e favorisce un'abbronzatura più uniforme, luminosa e duratura.

per le  
zone più  
sensibili



Per chi è soggetta alle macchie scure Attiva Anti-Rughe & Macchie Solari ip30 Solar Expertise, L'Oréal Paris (€15,30): con Melanin Control regola la produzione della melanina, e in più ha principi dermo-distendenti e rigeneranti.



Per rafforzare le difese della pelle chiara e sensibile Innéov Solaire (€23): integratore a base di Skin Probiotic, licopene e betacarotene, che rinforzano le difese immunitarie cutanee e favoriscono l'abbronzatura.



Per proteggere le zone delicate, i nei e le cicatrici Stick Cream SPF40, Dermosolare Rilastil (€9): idrata e protegge le labbra e le parti più sensibili del viso. È ideale da usare in caso di esposizioni prolungate e se il sole è intenso.



Per il contorno occhi, previene le zampe di gallina Soin Anti-Rides Contour des Yeux Très Haute Protection SPF30, Clarins (€22): con filtri minerali leggeri e sottili in una formula lenitiva, fluida, non grassa, che non cola negli occhi.

**M**on abbiate timore di restare bianche: ricordate che anche il sun block lascia filtrare una parte dei raggi e che un SPF 50, dopo mezz'ora dall'applicazione, può ridursi a 30, a causa della sudorazione, del contatto con l'asciugamano e con la sabbia.

#### SE L'ERITEMA NON VI DÀ TREGUA

«Si tratta di un processo infiammatorio che provoca la dilatazione persistente dei capillari. Per prevenirlo, almeno un mese prima di partire, fate una cura per rivitalizzarli e mantenerli elastici», dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «Assumete degli integratori a base di flavonoidi, polifenoli, antiradicali liberi e vitamine. Se il problema si ripete da più estati, è opportuno consultare il dermatologo. Il

fastidio si risolve con un antistaminico, da prendere prima di partire e durante i primi quattro giorni di vacanza».

#### IN SPIAGGIA DAL MATTINO AL TRAMONTO

«Il bagno solare è sempre un piacere, una leva energetica e antidrepressiva», dice il dermatologo. «Ma dieci ore di sole, vento e caldo hanno un forte impatto disidratante e si amplifica il rischio di danni da fotoinvecchiamento su ogni tipo di pelle. Quindi, alternate momenti al sole a intervalli all'ombra, in spazi freschi e ventilati, per permettere alle difese cutanee di

riorganizzarsi. E per proteggervi con efficacia, spalmate uno strato di solare uniforme e abbondante. Quanto? Tanto. I test di laboratorio prevedono una noce circa per viso e collo, una per braccio, due per le gambe, il torace e la schiena. Rinfrescate spesso la pelle con acqua dolce, meglio se termale. E la sera non dimenticate di applicare una crema doposole con sostanze lenitive e idratanti».

Se fate spesso il bagno, ricordate che il solare perde efficacia. Quindi va riapplicato.

## Il check up cutaneo? È gratis

> Dopo il successo dell'anno scorso, torna nelle piazze di 13 città italiane il Centro per la Pelle Sana, promosso da Vichy con il contributo scientifico dell'Isplad. Qui i dermatologi valutano lo stato della pelle e forniscono consigli (fino al 28/7, info: 800-0032860). > A Milano e Roma, rispettivamente il 12, 13 e 14/6 e il 19-20-21/6, potrete fare il test con il sistema Anthology. Quattro nostre lettrici lo hanno provato in anteprima (voltate pagina e vedrete).

**S**erve per verificare le iperpigmentazioni e i danni da foto-invecchiamento che non sono visibili a occhio nudo», spiega il dermatologo Di Pietro. Qui, ha fatto il test per noi su 4 donne

e il momento del test

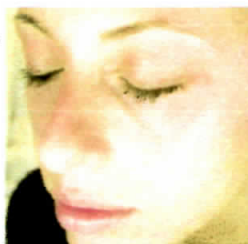
che hanno pelli e comportamenti al sole differenti. «Il sistema Anthology», continua il dermatologo, «si avvale di una fotocamera digitale con un flash a luce

ultravioletta, collegata a un computer. Su questo appare l'immagine normale e, accanto, il viso con i segni da fotoinvecchiamento non visibili in superficie».



Alice Berlonghi, 21 anni, aspirante modella

«Sto al sole da mattina a sera senza mettere il solare. Non mi sono mai scottata e divento nera».

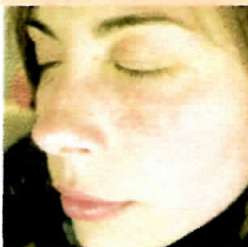


**Cosa ha visto il dermatologo** Non ci sono danni da sole: la pelle (fototipo 2) produce molta melanina e si difende bene. Ma è fine, delicata.  
**Cosa le ha consigliato** Un solare con filtro medio-alto e tanta crema idratante la sera. Alla sua età la pelle riesce a rigenerarsi, ma nel giro di pochi anni, se non si protegge, potrebbero apparire tante rughetta.



Elena Gualtieri, 30 anni, impiegata

«Ho fatto la lucertola fino a 4-5 anni fa e stavo bene. Ora sento che mi fa male e mi proteggo».

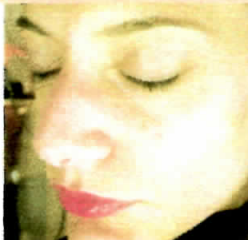


**Cosa ha visto il dermatologo** Accumuli di cheratina per esposizioni al sole prolungate e piccole macchie di melanina destinate a diventare più scure. È un fototipo 3.  
**Cosa le ha consigliato** Un peeling per rendere la pelle uniforme e compatta, un solare con spf 25-30 e un superidratante per la sera.



Teresa Barone, 25 anni, truccatrice

«Non amo stare ferma al sole. Uso occhiali scuri, solari con spf 6-8 e sun block per il contorno occhi».

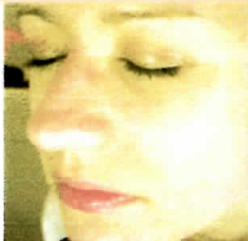


**Cosa ha visto il dermatologo** Una pelle mista fototipo 3, con macchie scure dovute a minitraumi come brufoli schiacciati e poi esposti al sole.  
**Cosa le ha consigliato** Un solare con spf 20-25 per evitare foruncoli. Una crema schiarente da mettere sulle macchie, la sera. E una crema per il contorno occhi, il suo punto a rischio.



Annalisa Bassi, 32 anni, addetta stampa

«Mi arrosso, mi riempio di lentiggini, ma mi abbronzò. Uso solari con spf 20 i primi giorni, poi scalo fino al 2».



**Cosa ha visto il dermatologo** Una pelle sensibile, fototipo 2, a rischio couperose. Le macchie scure sono i segni di vecchie scottature e quelle vicino al naso i segni degli occhiali.  
**Cosa le ha consigliato** Solari con spf50 i primi giorni, poi 25-30. E, per rinfrescare la pelle accaldata, acqua minerale. Per ossigenarla, di rigore pulizia delicata e massaggi.

[www.glamour.com](http://www.glamour.com) Nella sezione Bellezza, idee shopping: i solari per i capelli.