

GRAZIA



9 771120 511004

Lire 3500 in Italia Euro 1

MONDADORI

settimanale n. 28 18/7/20

EMOZIONI
Q
F
DI CUI N
MI PENT

IN VIAGGIO
Groenlandia,
diario di
tre giorni
in slitta

MODA
CAFTANI & CO

abiti sexy stile tango
nuovo sportchic da città


se ne discute
la psi nalisi fa male

Come difendere la pelle chiara e sensibile dai raggi UV e ottenere una abbronzatura uniforme? Con poche, semplici regole e con prodotti ad alto indice di protezione.

AL SOLE SI', MA PROTETTE

Due regole-base da adottare per i primi giorni al mare e al sole? Evitate di esporvi soprattutto nelle ore più calde, tra le 12 e le 15 e, se state molto in acqua, indossate una T-shirt. Servizio S. Bottone, E. Melik, L. de Gassart. Ha collaborato M.A. Masino. Foto G. Reynaud, still-life P. Riolzi.





Pelli chiare, che si scottano facilmente, sensibili e soggette a eritemi. Ma anche epidermidi che non sono ancora state esposte al sole. Per tutte, un'unica risposta: massima protezione. Perché, se è vero che il sole, dal punto di vista fisico e psicologico, fa bene, è altrettanto vero che, preso in eccesso e senza le dovute cautele, può procurare danni irreversibili alla pelle. In Australia i bollettini meteo ormai rendono noto anche l'indice di pericolosità delle radiazioni solari. Negli USA i dermatologi raccomandano solo esposizioni super-protette, senza mai scendere sotto il fattore 15, la soglia minima di sicurezza indicata dall'autorevole Skin Cancer Foundation. In Italia gli esperti sono più moderati, anche se, unanimemente, invitano a prendere le corrette precauzioni con creme ad alta protezione. Per sapere quali filtri scegliere, come e quando applicarli, abbiamo intervistato il professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano.

1 Protezione 30, 40, 60...: che cosa indicano questi numeri? E qual è la differenza tra filtro americano e filtro europeo?

«Il fattore di protezione 30, 40, 60 è un termine puramente orientativo. Un esempio: se una persona rischia l'eritema dopo 20 minuti di esposizione, applicando un solare con indice 4 può subire l'arrossamento cutaneo dopo 80 minuti. In questo caso, l'Fp 4 (fattore di protezione dai raggi UVB è il risultato della divisione 80:20, che appunto dà il numero 4). In genere, i filtri europei hanno un fattore di protezione che va da un minimo di 2 (corrisponde al 50% di raggi schermati) a un massimo di 13 (corrisponde a un'estinzione al 100% delle radiazioni solari), fino allo schermo totale di 30. Il sistema americano prevede altri numeri, più alti (fino a 60). Basta dividere la cifra per il numero due: così si ottiene la percentuale filtrante europea che per noi è un riferimento più comodo».

2 Qual è la soglia del rischio eritema?

«E' una risposta cutanea di allarme, in seguito a una prolungata esposizione della pelle all'azione dei raggi UVB. Compare nelle zone fotoesposte con un forte arrossamento che tende a regredire in qualche giorno. La causa profonda? L'aumentato apporto di sangue ai vasi della rete più superficiale della pelle. Fenomeno che può anche implicare un aumento della temperatura locale».

3 Macchie e cheratosi: come schermarle?

«Le macchie cutanee, dovute ad accumulo di melanina, devono essere schermate con fattori molto alti. Le cheratosi (accumuli di cellule cornee che causano ispessimenti cutanei palpabili) tendono, nei soggetti predisposti, ad aumentare con l'esposizione al sole. Anche in questi casi si consiglia un Fp alto: 30 europeo oppure 60 americano».

4 Filtro fisico e filtro chimico. Che cosa cambia?

«Il filtro fisico è rappresentato da polveri micronizzate (ossido di titanio o di zinco) che, applicate sulla cute con creme, gel o emulsioni, respingono i raggi ultravioletti. Per essere più chiari: queste sostanze si comportano come piccoli specchi riflettenti. I filtri chimici (antranilati, benzofenoni, cinnammati...), invece, sono molecole in grado di assorbire i raggi ultravioletti depotenziandoli».

5 Esistono filtri che resistono per tutto il giorno?

«No, non esistono filtri completamente stabili, capaci di resistere a lungo sulla pelle. L'efficacia dipende da molte variabili fra cui il sebo, i bagni, il vento, la temperatura corporea. Perciò l'applicazione sulla pelle va rinnovata spesso».

6 Quali sono i farmaci a cui fare attenzione sotto il sole?

«Gli antibiotici entrano in circolo nel sangue e arrivano sulla cute attraverso il sudore e il sebo. I loro scarti, depositati sull'epidermide, possono scatenare reazioni allergiche. Altri farmaci che possono interagire negativamente col sole sono gli antinfiammatori, la pillola anticoncezionale, i prodotti a base di ormoni».

7 E' vero che le essenze profumate macchiano la pelle?

«Sì. Se usate al sole, possono provocare la comparsa di dermatiti o di macchie cutanee soprattutto sui lati del collo o dietro le orecchie dove si ha l'abitudine di mettere il profumo».

8 E la differenza tra raggi UVA, UVB e IR?

«La differenza tra ultravioletti (UV) e infrarossi (IR) è che i primi sono atermici (cioè non scaldano) e i secondi termici. Tra UVA e UVB c'è poi una diversa capacità di penetrazione, che è maggiore nei raggi UVA: arrivano fino al derma (lo strato più profondo dell'epidermide) e sono responsabili della distruzione di collagene ed elastina. Gli UVB restano più in superficie e per questo scatenano più facilmente scottature ed eritemi. Ambedue però possono essere bloccati, o almeno ostacolati, con i filtri».

8 domande
al dermatologo



Da sinistra: Sun milk with tanning intensifier Spf 18 di **D&G Dolce & Gabbana Sun** (L. 36.000), Soir solaire protecteur corps Spf 15 di **Dior Bronze Christian Dior** (L. 42.500), Spray express haute protection Ip 20 di **Sôleil filtre beauté Lancôme** (L. 42.000).

Da sinistra: **C. Protection Wrinkles-Age damage sun care Spf 30** di **Helena Rubinstein** (L. 44.000), **Ultra anti-age solaire haute hydratation visage Ip 12** di **Soleil protection active Lierac** (in farmacia, L. 42.000), **Crema solare bifase Spf 22** di **Kleb sole Jean Klébert** (L. 41.000, nei Beauty Kléb).

Dopo i suggerimenti del dermatologo, ancora qualche regola da non dimenticare per ottenere un'abbronzatura intensa, senza rischi per la pelle. Iniziate a usare il solare sempre prima di andare in spiaggia. Al sole, assicuratevi di averlo steso ovunque, anche nei punti più insoliti come i lobi delle orecchie, la nuca, i piedi. E ricordatevi di ripetere l'applicazione dopo ogni bagno, anche se usate prodotti waterproof. Ecco allora una carrellata di tutti i solari ad alta protezione da portare in vacanza: dalle creme viso ai fluidi corpo, dai sun block alle specialità per pelli sensibili e refrattarie al sole.

solo per il viso

Volete abbronzarvi con cautela, salvaguardando la pelle dalle rughe? Optate per una formula che racchiude, oltre ai filtri solari, anche vitamina C ed E, potenti antiossidanti e antiradicali liberi. Come C. Protection Wrinkles-Age damage sun care Spf 30 di Golden defense Helena Rubinstein che associa alle due vitamine filtri UVA e UVB (Mexoryl SX e XL) fotostabili e ad ampio spettro d'azione. Se il sole favorisce la comparsa di macchie scure sul viso occorre una protezione mirata come quella della Crema solare bifase Spf 22 di Kleb sole Jean Klébert. E' un prodotto bifasico che uni-

sce una fase bianca, con filtro ad alta protezione e una fase gialla, a base di acidi kojico e glicolico, attivi nel contrastare il formarsi delle macchie.

Rughe a parte, la pelle del viso sotto l'azione del sole si disidrata. Per risolvere il problema Lierac ha messo a punto Soleil protection active Ultra anti-age solaire haute hydratation visage Ip 12. E' una crema che, oltre a difendere la pelle dal sole con un sistema di protezione naturale (le fitomelanine) anti-UVB e anti-UVA, contiene anche un complesso anti-disidratazione in grado di mantenere l'epidermide sempre morbida ed elastica.

dedicati al corpo

Massima protezione garantita da filtri stabili Mexoryl SX e Mexoryl XL e un'azione anti-sale e waterproof sono le caratteristiche dello Spray express haute protection Ip 20 di Sôleil filtre beauté Lancôme. Un prodotto leggero e piacevolmente profumato che si applica in un attimo e non lascia tracce bianche o untuose. Altri plus? Estratto di miele di fiori bianchi per mantenere la pelle idratata e vitamine per sconfiggere l'invecchiamento. Protezione efficace e un'abbronzatura luminosa uniforme e più veloce le promesse della linea Dior Bronze di Christian Dior e del Soir solaire protecteur corps Spf 15. Un risultato possibile grazie a un complesso bio-stimolante che contribuisce ad attivare la sintesi della melanina, il

pigmento che regala l'abbronzatura e da filtri solari ad ampio spettro, che formano uno scudo efficace tra il sole e la pelle. In più, una texture lieve che si assorbe all'istante. Profumato è invece il Sun milk with tanning intensifier Spf 18 della linea D&G Dolce & Gabbana Sun. Un latte che funziona per i primi giorni di esposizione e che regala un'abbronzatura uniforme e luminosa perché contiene tirosina, un intensificatore dell'abbronzatura e sostanze idratanti e nutrienti.

s.o.s. pelli reattive e sensibili

Anche le pelli sensibili possono abbronzarsi senza problemi con un solare ad alto indice di protezione attiva. Quale? Lo Spray écran total Ip 25 di Galénic Spécific soleil. L'ingrediente chiave è la Solaactina plus, principio attivo che preserva l'epidermide sotto il sole riparandola anche dai danni cellulari. Inoltre, è privo di oli e resistente all'acqua e quindi adatto anche a chi fa sport. Se avete problemi di fotosensibilizzazioni al sole, optate per uno schermo totale con filtri chimici e fisici (biossido di titanio) come DermaSol solaire Crema fluida solare a protezione totale dei Laboratori Biochimici PSN. Leggera e non grassa, offre uno schermo completo contro i raggi UVB, UVA e infrarossi. Per evitare il pericolo eritemi occorre munirsi di un solare ad hoc come Soir extrême protection visage

• segue

AL SOLE SI', MA PROTETTE



protezione totale: i sun block

Sono fatti apposta per filtrare i raggi del sole e per impedire alle epidermidi particolarmente sensibili di arrossarsi o irritarsi. Ecco qualche nome per orientarvi nella scelta. Total block Kaleido di Zeta farmaceutici (nella foto accanto, da sinistra) è adatto a chi non sopporta i raggi ultravioletti e tende ad arrossarsi anche all'ombra. Contiene sostanze idratanti che mantengono la pelle morbida (L. 24.000, in farmacia). Chi ha il viso che si copre di macchie dovute all'età, alla sensibilità cutanea, ma anche a trattamenti farmaceutici può usare Face zone sun block Spf 30 di Clinique. Anallergico, crea uno scudo invisibile sulla pelle (L. 36.000). Protezione totale dal sole e un perfetto make-up: sono i due plus di Sun block compact Spf 32 di Shiseido, un fondotinta solare cremoso che si applica con la spugnetta asciutta. Ha anche il vantaggio di resistere all'acqua (L. 45.000). Una crema specifica per salvaguardare le pelli facili a dermatiti da sole è Anthélios XL Crema a indice di protezione 60+ di La Roche-Posay. Questo protettore della nuova generazione contiene il filtro Mexoryl XL associato all'acqua termale de La Roche Posay ricca di oligoelementi che servono a rinforzare le difese della pelle (L. 27.500, in farmacia). Mirato invece alle zone facili alle scottature (naso, spalle e décolleté) è il Sun block stick di Pikenz the First che si può usare anche sul contorno occhi, per evitare il formarsi delle rughe, e sulle labbra per mantenerle lisce e fresche evitando la formazione di herpes da sole (L. 28.000).

AL SOLE SI', MA PROTETTE

Fsp 50 di Thérapie solaire Gatineau che protegge in modo efficace viso e zone fragili. I suoi atout? E' senza profumo e contiene un ingrediente attivo estratto dai fiori di girasole che difende la pelle dal sole. Creata apposta per chi ha intolleranze al sole e una pelle molto sensibile la Crema schermo totale Ip 45 UVA 15 di Vichy Capital soleil. Il suo sistema filtrante con Mexoryl SX e XL difende l'epidermide dai raggi nocivi e la sua formula ipoallergenica e senza conservanti è una garanzia per le epidermidi delicate.

specialità ad alta protezione

Ovvero sei prodotti «over 15» con caratteristiche particolari. Contribuisce a mantenere elastica la pelle sotto il sole la Crema solare idratante viso di Nivea sun (L. 17.050, nella grande distribuzione), Free, Latte solare Fp 15 di Coppertone (L. 16.800, grande distribuzione), Ecran bronzant visage et corps Ip 25 della linea Soins de soleil Carita (L. 55.000), di Cover system High cover foundation (L. 25.500), Bilboa Autobronze & Protection Ip 20 di Cadey (L. 22.500), Eclisse Fp 16 Crema solare idratante antirughe di Patricia Milton (L. 38.000).

e UVB, assicura una difesa efficace contro le scottature. Ha un indice 30 che protegge da almeno il 90% dei raggi UVA. Per chi ha la pelle molto chiara e vuole accelerare l'abbronzatura c'è Ecran bronzant Ip 25 viso e corpo di Soins de soleil Carita. Nella formula il principio attivo vegetale del tung-ping, la sostanza che richiama la melanina e favorisce la formazione di uno strato bronzato omogeneo e luminoso. Oltre a essere un idratante antirughe per il viso, Eclisse 16, la crema solare idratante antirughe di Patricia Milton, serve a proteggere l'epidermide sensibile e delicata di seno e décolleté. Un consiglio: stendetela con abbondanza prima di scendere in spiaggia e riapplicatela sempre dopo il bagno. Chi ha una pelle con tendenza a brufoli e punti neri deve usare formule cosmetiche prive di grassi. Questo vale anche per i

solari. Un esempio? Il Latte solare Free a protezione 15 di Coppertone, che ha il vantaggio di creare uno schermo protettivo perfetto sul viso senza però occludere i pori. Vi abbronzate poco? Scegliete un prodotto come Autobronze & Protection di Bilboa che agisce come solare proteggendo la pelle (Ip 20) e come autoabbronzante per assicurarle un bel colore dorato. Per nascondere macchie di vitiligine, angiomi e cicatrici potete usare Cover system High cover foundation. Come una cipria compatta, si stende sulle macchie riuscendo a mascherarle. (In queste pagine, abiti Accostage e Eye'dc per Stella Cadente, occhiali Ralph Lauren).

Qui accanto, da sinistra: Crema solare idratante viso Fp 30 di Nivea sun (L. 17.050, nella grande distribuzione), Free, Latte solare Fp 15 di Coppertone (L. 16.800, grande distribuzione), Ecran bronzant visage et corps Ip 25 della linea Soins de soleil Carita (L. 55.000), di Cover system High cover foundation (L. 25.500), Bilboa Autobronze & Protection Ip 20 di Cadey (L. 22.500), Eclisse Fp 16 Crema solare idratante antirughe di Patricia Milton (L. 38.000).



Qui sopra, da sinistra: Crema fluida solare protezione totale di DermaSol Soiree dei Laboratori Biochimici (L. 31.000), Crema schermo totale Ip 45 Uva 15 di Vichy Capital soleil (in farmacia, L. 23.000), Soins extrême protection visage Fps 50 di Thérapie solaire Gatineau (L. 82.000), Spray écran total Ip 25 di Spécific soleil Galénic (in farmacia, L. 26.000).