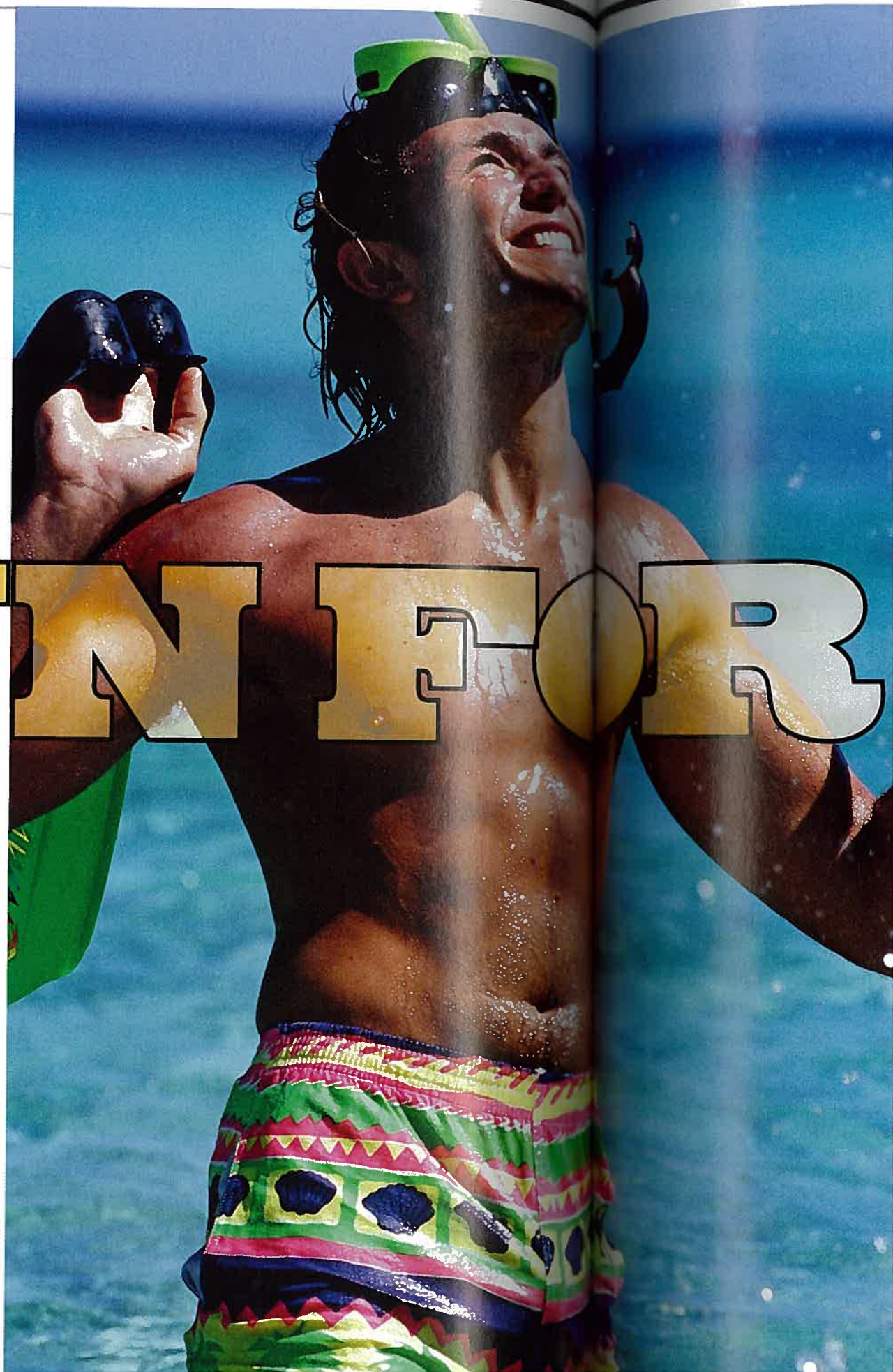


La pelle abbronzata fa gola a tutti. Ma prima di buttarsi sotto il sole meglio sapere come ottenere il massimo. E, tornati dalle vacanze, come far durare a lungo la tintarella



SUN FOR YOU

A prendere il sole sono bravi tutti. Meno ad abbronzarsi ottenendo un risultato perfetto e duraturo, senza compromettere il benessere della pelle. Un colorito da far invidia non è frutto del caso. La pelle va preparata prima, protetta durante e curata dopo. Quali sono le regole d'oro per un'abbronzatura in grado di durare al rientro dalle vacanze, senza lasciare brutti ricordi? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Chantal Sciuto, responsabile di dermatologia e medicina estetica del Villa Borghese Institute di Roma.

Quali sono le basi per un'abbronzatura intensa e duratura?

Prima di esporsi al sole è importante effettuare un gommage. Applicate sulla pelle pulita una buona crema esfoliante e massaggiatela a lungo. Poi risciacquate. Fate particolare attenzione all'esfoliazione del viso, evitando la zona degli occhi e le labbra, perché si può irritare. Poi applicate sul viso e sul corpo una buona crema idratante. Questi trattamenti assicurano l'eliminazione delle cellule morte e stimolano la circolazione sanguigna e la

produzione di cellule nuove, pronte a catturare i raggi solari.

È possibile prevenire la formazione di macchie e ottenere un colorito uniforme?

Per evitare un'abbronzatura non omogenea e la comparsa di eritemi si possono utilizzare integratori alimentari con antiossidanti, utili contro i danni causati dai radicali liberi, da prendere anche un mese prima e poi durante l'esposizione solare. In commercio è possibile trovarne di diversi tipi, consiglio comunque di acquistarli in farmacia.

Sole, vento, salsedine rendono la pelle arida e disidratata. Come evitarlo?

È importante utilizzare prodotti cosmetici con emulsioni idratanti a lunga durata e seguire

(fototipo) sia della destinazione della propria vacanza. In generale, consiglio una protezione elevata durante i primi giorni e uno stick con protezione totale per il contorno occhi e labbra. Sono molto indicate anche le creme con proprietà abbronzanti e addizionate con proteine ad azione anti-age e riparatrici, in grado quindi di proteggere la pelle dall'invecchiamento precoce. Poi, vale la solita vecchia regola: non esporsi al sole durante le ore più calde del giorno.

A proposito di invecchiamento precoce, per mantenere la pelle in forma quali sono le precauzioni da adottare?

Dopo una giornata al mare, è buona norma utilizzare prodotti doposole a effetto ultra riparatore. Potenziando la missione anti-photo

un'alimentazione ricca di vitamine e sali minerali. Inoltre, bisogna bere molta acqua, almeno 2 litri al giorno, per favorire l'idratazione cutanea. Prima di applicare la crema, è utile anche vaporizzare la pelle con acqua termale. Per una maggiore azione contro la disidratazione sono disponibili trattamenti a base di acido ialuronico "slow-release" (infiltrazioni non dolorose per un lento rilascio di acqua).

In commercio ci sono numerose creme solari. Come orientarsi e scegliere un prodotto che non deluda?

Per l'universo maschile sono indicate creme solari molto leggere, mai troppo corpose, magari spray perché più facili da distribuire. Oggi le creme solari sono arricchite di principi attivi che garantiscono protezione e trattamento. Ottime quelle attive per le macchie, per l'acne e per le pelli sensibili.

Come ci si deve regolare per il fattore di protezione?

La scelta della protezione solare va fatta tenendo conto sia delle caratteristiche personali

aging (invecchiamento da esposizione solare) ne intensificano l'azione autoriparatrice, prevenendo l'aridità e le reazioni cutanee. L'idratazione a effetto immediato restituisce morbidezza e ha un'importante azione lenitiva e rinfrescante.

Come far durare la pelle scura?

Sono in commercio i "prolungatori di abbronzatura", creme che fissano e mantengono il colorito raggiunto. Per valorizzare e conservare un'abbronzatura perfetta, si possono anche prendere integratori ricchi di antiossidanti, vitamina A ed E, che permettono di ottenere risultati duraturi.

Autoabbronzanti, sì o no?

Per chi prende le ferie a stagione inoltrata o non vuole rinunciare all'aspetto abbronzato tutto l'anno, sono una valida soluzione, di certo meno nociva delle lampade artificiali. Ci sono numerosi prodotti validi, ma consiglio di acquistarli in farmacia, addizionati di schermo protettivo e poco profumati.