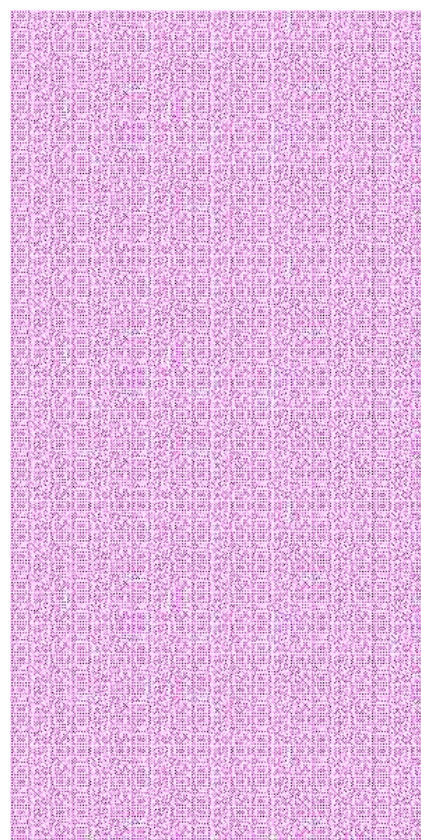
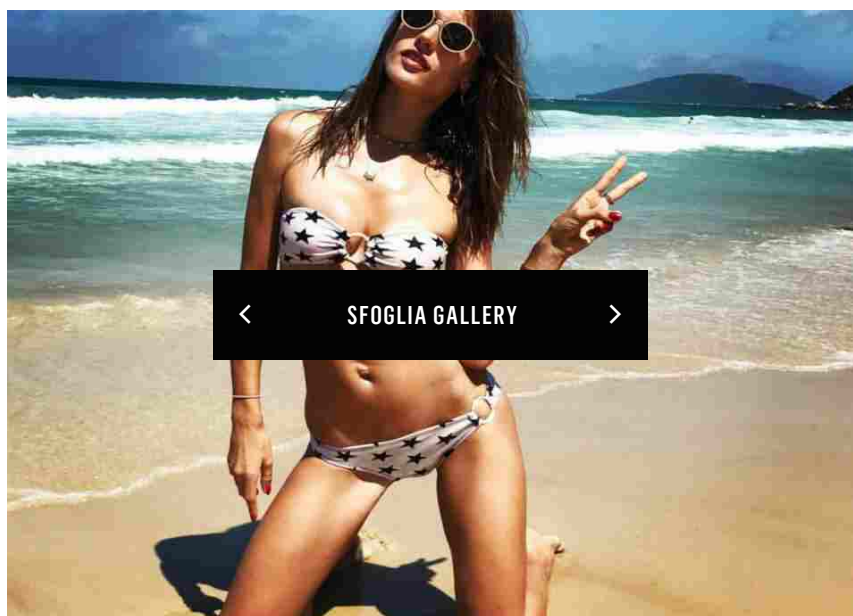


BEAUTY . VISO E CORPO

Abbronzatura: 3 giorni di training ed SPF giusto

12 MAY, 2017

di ELEONORA NEGRI



Sapevate che la pelle ha bisogno di tre giorni per prepararsi all'abbronzatura e che il solare va scelto in base al fototipo? Ecco il vademecum alla tintarella. Per partire con il giusto anticipo

La stagione non è ancora decollata, ma il tema [abbronzatura \(vera o finta\)](#) è

TOP STORIES

sempre di attualità, nonché l'obiettivo numero uno dell'estate ([se vi siete già messe in pari con la remise en forme](#)). Un'abbronzatura sana, uniforme, duratura va "preparata" in anticipo e difesa "sul campo". Già in primavera, quando i weekend lunghi non sono ancora cominciati, potete supportare la pelle con integratori a base di carotenoidi, vitamina A ed E. Per quanto riguarda la beauty routine, invece, [introducete uno scrub al corpo una volta a settimana per stimolare il turnover cellulare della pelle](#). E poi, depennate definitivamente dalle vostre abitudini alcuni comuni errori che si fanno quando ci si vuole abbronzare in fretta al primo sole. **Mai mettere in valigia solo solari con SPF basso o senza filtro, mai dimenticare il doposole, e soprattutto: mai arrivare in spiaggia durante le ore più calde.** La regola non vale solo per i bambini, ma anche per gli adulti. Il rischio? Scatenare l'altra faccia dell'abbronzatura. Ovvero, scottature e un'accelerazione dell'invecchiamento precoce delle pelle (*fotoaging e cronoaging*), a cui fa seguito una perdita di elasticità cutanea, iperpigmentazione e tante altre problematiche legate all'over-esposizione.

Protegersi utilizzando schermi specifici è il primo passo da compiere quando il rapporto tra la nostra pelle e i "nocivi" raggi ultravioletti si fa molto stretto: «I raggi UVA, costituiscono il 95% dei raggi che raggiungono la superficie terrestre; **UVB, che rappresentano il rimanente 5%, e sono molto più nocivi. Essi causano infatti un'ustione** con una velocità 1000 volte superiore agli UVA e inducono inoltre molti tipi di **cancro della pelle**; UVC, sono assorbiti al 99% dall'ossigeno della stratosfera e dalle molecole di ozono. I raggi UV insieme ai **radicali liberi** alterano la barriera cutanea dando luogo a infiammazione, meccanismo difensivo messo in atto dall'organismo contro le aggressioni fisiche, chimiche, biologiche», ci spiega la **Dott.ssa Maria Gabriella Di Russo** Medico chirurgo, specialista in idrologia medica e membro del comitato scientifico Agorà di Milano.

Cosa succede alla pelle quando si espone al sole?

«Nell'arco delle prime 12 – 24 ore, libera mediatori che causano vasodilatazione, arrossamento, eritema. Nell'arco di 72 ore produce melanina quindi forma una prima barriera agli UV, segue poi una riproduzione di cheratinociti con ispessimento epidermico cioè seconda barriera ai raggi. **Dopo 3 giorni la pelle comincia a essere in grado di difendersi dalle radiazioni UV**».

Come si ottiene un'abbronzatura sana?

«Un'abbronzatura sana si ottiene quando si verificano questi tre fenomeni: capacità della pelle di difendersi dall'infiammazione (eritema), una corretta dotazione melanica, e un'ipercheratosi (ispessimento dello strato corneo dell'epidermide, ndr) pronta ed efficace».

Quali sono le caratteristiche che deve rispettare una crema solare?

«Un buon prodotto deve poter prevenire eritemi e scottature, ossia proteggere da UVA e UVB, mantenere la cute idratata durante l'esposizione, quindi avere capacità idratante, prevenire i danni da fotiaging, cioè contenere antiossidanti e anti radicali liberi, e infine poter favorire l'abbronzatura».

LEGGI ANCHE

[Body Brushing naturale e high tech: guanti, peeling e spazzoline elettriche](#)

< SFOGLIA GALLERY >

Fortunatamente, di anno in anno, le case cosmetiche e farmaceutiche rinnovano le formule dei solari dotando le nuove formule di principi protettivi, idratanti, antiage e multi-sensoriali. L'abbronzatura sana, se si tengono in considerazione i consigli di cui sopra, è assicurata.

SOLARI: LE NOVITA'

Visto il successo che stanno avendo i cosmetici **effetto glow**, il marchio **Piz Buin** ha scelto di cavalcare il trend lanciando la linea **Instant Glow Lotion SPF15 e SPF30** (da usare dopo tre giorni di protezione con SPF alto) arricchita con "perle illuminanti" che lasciano un delicato riflesso dorato. Si può applicare prima del trucco, invece, il **Silk Hydration Air Soft Face SPF 30 di Hawaiian Tropic**, una nuova crema viso con **proteine naturali della seta** che lascia traspirare la pelle in modo naturale.

Ispirato ai rituali di bellezza asiatici, è lo spray **Hydrabomb SPF30 di Garnier**: un trattamento multi-protettivo a base di estratto di melograno che agisce come un booster, rinfresca immediatamente la pelle e la protegge dai raggi UV dall'inquinamento. Efficace in città come al mare è **Mineral Matte UV Defense SPF 30 di Skinceuticals**, una crema solare formulata con 100% filtri minerali che fornisce una protezione ad ampio spettro contro i raggi UVA e UVB. L'accoppiata solari e aloni su T-shirt vi dice qualcosa? Grazie a **Nivea** questo "imbarazzante" problema non esiste più. La casa cosmetica ha brevettato **una formula ANTI-ALONE** che protegge sia la pelle che i vestiti. In gamma: stick roll-on, latte e spray media e alta protezione.

LEGGI ANCHE

[Abbronzatura fai da te: tutti i prodotti self tan](#)

< SFOGLIA GALLERY >

ESPOSIZIONE RESPONSABILE

Forse fino a ora non ci avete mai pensato, ma un'abbronzatura perfetta comincia con la **consapevolezza del proprio fototipo**, ovvero quell'insieme di caratteristiche cromatiche della vostra pelle, capelli e occhi che vi dirà quale reazione avrà la vostra pelle al sole e soprattutto come potete proteggerla. Se vi siete mai posti il problema, sappiate che non è mai tardi per chiedere il parere di un dermatologo o del medico di famiglia. Ad aiutarvi a fare chiarezza sulla questione ci ha pensato anche il marchio **La Roche-Posay con MY UV PATCH**, un patch interattivo, dotato di pigmenti fotosensibili, che educa le persone a esporsi correttamente al sole, diminuendo così il rischio di scottature ed eritemi. I cambiamenti cromatici del patch vengono registrati su un'apposita **APP** (scaricabile su APP Store e Google Play) che al termine dei tre giorni di test ci riconsegna un piano abbronzatura su misura. My UV Patch è anche child-friendly.

NON SALTATE IL DOPOSOLE

È il cocktail dissetante che la pelle sorseggia all'ora del tramonto. Ma è anche il trattamento che aiuta a fissare l'abbronzatura più a lungo possibile. Perché perdersi questa piacevole occasione in vacanza? Ha preso sul serio questa mission la nuova linea **Dopobronze di Bilbao** che presenta una gamma di nuovi doposole arricchiti con il complesso idrabronze (un insieme di agenti idratanti e stimolatori di melanina) che stimola i naturali processi di pigmentazione della pelle. Grazie a elementi lenitivi e nutritivi come Aloe Vera, Vitamina E, Acido Ialuronico e Omega 6, **Doposole Latte Superidratante di Coppertone**, invece, aiuta a rigenerare la pelle irritata dal sole lasciandola con un piacevole "effetto seta". Specifico per le scottature è **Idéal Soleil Doposole Balsamo Riparatore di Soccorso Cellulare di Vichy** che allevia istantaneamente le sensazioni di bruciore e calore. Volete dare un tocco glam alla vostra tintarella? Provate **The Glowing Body Oil in edizione limitata, collezione Soleil de La Mer** che, oltre a nutrire, lascia sulla pelle una sfumatura lucente e dorata al profumo di fiori esotici.

LEGGI ANCHE

[Effetto Sunkised: Make up bronze per viso e occhi](#)

< SFOGLIA GALLERY >

TOP STORIES

MORE

SOLARI

VISO

VISO E
CORPO

New! STORIES

VISO E
CORPO

Chrissy Teigen: «La verità, vi prego, sulle smagliature»

Perché nasconderle? Amale! La moglie di John Legend, Chrissy Teigen ha taggato le proprie smagliature su Twitter con ...
di ELEONORA
NEGRI

