

**L'esperta**

# Città, mare montagna: come la pelle va protetta

di **Maria Gabriella Di Russo\***

**E**cco i principali consigli per affrontare il sole.

**Preparare la pelle del viso con un gommage:** rimuove le cellule morte, toglie il colorito spento. Subito dopo applicare una maschera alla vitamina C e vitamina E con effetto antiossidante e illuminante, proseguire con una crema notte ricca di acido ialuronico ad azione idratante, per ripristinare la perdita di acqua transepidermica.

**Al mare** Scegliere formule waterproof ad alta protezione. Importante: riapplicare il prodotto regolarmente durante la giornata, poiché la brezza marina inganna, in particolare dopo i bagni.

**In montagna** La radiazione solare, in modo particolare sopra i 2000 m, è molto intensa. Si avverte meno, perché la temperatura è più bassa, ma brucia. Ricordarsi di proteggere anche gli occhi, per evitare cheratiti e congiuntiviti, specialmente in presenza di terreno innevato.

**In città** Utili i prodotti barriera Uv che garantiscono una protezione fisica nei confronti delle radiazioni Uva ed Uvb, preservando la pelle dal fotoinvecchiamento e contribuendo a ridurre il rischio di allergie.

**Trattamenti estetici** Da evitare quelli fotosensibilizzanti: peeling medio profondi, laser e piccoli interventi, come quelli per le macchie, la couperose, l'acne, le

cicatrici. Il sole è nemico delle cicatrici, delle medicazioni e della pelle ipersensibilizzata, pertanto vanno eseguiti quando si è sicuri di non esporsi per evitare antiestetiche discromie.

**Dopo l'esposizione** Affidarsi ai prodotti dopo-sole con la capacità di apportare idratazione, dovrebbero anche essere privi di additivi, profumi e parabeni che possono irritare. La rigenerazione e la regolazione dell'equilibrio dell'umidità vanno messe in primo piano. Dopo avere preso il sole, aspettare prima di procedere alla doccia. L'acqua tiepida è consigliata, l'acqua calda o troppo fredda possono ritardare il recupero della rinnovamento cutaneo. Usare un asciugamano morbido per non irritare.

*\*medico estetico*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

