

bellezza starbene

SOS SOLLEONE

Se hai capillari, couperose, tatuaggi o cicatrici, l'obiettivo abbronzatura può sembrarti più arduo da raggiungere. Non è detto! Prima di esporti, leggi qui i consigli dell'esperta

di Paola Oriunno

Finalmente al sole. La tua pelle ne aveva bisogno e tu, distesa sul lettino con le tue creme, puoi tranquillamente rilassarti, abbronzarti e goderti tutto il buono dei raggi Uv. Ma se la tua epidermide ha qualche problema improvviso o di vecchia data, dalla cicatrice alla vitiligine, allora devi prendere qualche precauzione in più. Se non sei ancora partita, chiedi al tuo dermatologo un consiglio su come esporti e proteggerti per abbronzarti senza rischi. Se invece sei già in spiaggia, nelle prossime pagine trovi i suggerimenti dell'esperta su come goderti il sole in sicurezza, senza peggiorare la situazione.



Scegli bene la crema solare  starbene.it/bellezza

www.starbene.it 51

starbene **bellezza**> **couperose**

«Durante l'estate, sono più frequenti gli sbalzi di temperatura che provocano vasodilatazione peggiorando la couperose e il rossore sul viso», dice Maria Gabriella Di Russo, medico estetico. Quindi evita l'esposizione diretta al sole e utilizza sempre un solare ad altissima protezione. «È utile anche assumere integratori di sostanze che proteggono i capillari: flavonoidi, vitamina C e antiossidanti. Inoltre è bene mantenere la pelle sempre fresca».

> Usa uno spray con acqua termale da spruzzare tutte le volte che ti senti avvampare.

> **herpes**

Quando il sole è forte può peggiorare. Meglio proteggersi con creme o patch antivirali a base di *aciclovir*. In questa fase di infiammazione, prediligi il consumo di frutta, verdura e alimenti proteici ricchi di lisina (salmone, gamberetti, tonno, pollo, legumi) e riduci l'uso di carboidrati raffinati e di cibi proteici contenenti arginina (arachidi, cioccolato, mandorle, nocciole, noci, sesamo). «È utile assumere integratori fitoterapici a base di echinacea, aloe, liquirizia, zinco e vitamina C, in grado di stimolare le difese immunitarie», consiglia l'esperta. > Prova il gel di aloe: applicato 24 ore prima dell'esposizione solare, migliora la risposta immunitaria ai danni ossidativi.

> **vitiligine**

«Chi soffre di questo problema può esporsi al sole con tranquillità», osserva la dottoressa Di Russo. «Anzi, per un meccanismo non ancora del tutto chiaro, proprio le parti prive di melanociti sembrano meno esposte ai danni degenerativi del sole. La cute bianca della vitiligine si arrossa, le ustioni sono rare». Per quanto riguarda l'aumento della visibilità della vitiligine in estate, si consiglia di applicare la sera un autoabbronzante sulle chiazze bianche. Al mattino è meglio proteggere le macchie con un riflettente solare minerale.

> I fotoriflettenti sono composti soprattutto da argille naturalmente colorate. Evitano l'arrossamento e mascherano un po' la chiazza bianca.

> **tatuaggi**

«La pelle nell'area tatuata si può scottare. Anche in città. Quindi è bene usare una protezione elevata da applicare sia sull'epidermide chiara, così da evitare eritemi e scottature, sia su quella un po' dorata per prevenire macchie scure e iperpigmentazione», raccomanda Maria Gabriella Di Russo. Se il tatuaggio è ancora "fresco", proteggilo con un solare in stick con fattore di protezione 50+. Portalo sempre con te e applicalo spesso. > A fine giornata è importante usare un olio doccia così da ricreare il film idrolipidico (utile per proteggere la pelle danneggiata) e stendere un doposole idratante.

> cellulite

Il calore solare, unito a una dieta ricca di carotenoidi e a trattamenti tonificanti, è un ottimo alleato contro la cellulite. I bagni al mare uniscono all'azione del movimento l'effetto sgonfiante e riattivante del sale marino sui tessuti e il massaggio delle onde.

> «Sono controproducenti, invece, i "bagni di sole": è sconsigliato stare ferme sul lettino troppo a lungo, soprattutto in presenza di capillari deboli e tendenza alle varici. Evita il surriscaldamento delle gambe, che provoca vasodilatazione, stasi circolatoria e ristagno di liquidi e quindi favorisce l'inetetismo», avverte il medico estetico.

> Un'ottima soluzione è scegliere formule solari e doposole "trattanti": ossia creme o morbide emulsioni che combinano l'azione protettiva e rigenerante con un effetto riducente, rassodante e anticellulite dovuto alla presenza di agenti specifici.

> angiomi

«L'angioma è una proliferazione anomala di alcuni vasi sanguigni. Quindi, meglio non esporsi a temperature troppo elevate, evitando i raggi del sole direttamente sulla pelle: tendono ad aumentare il flusso di sangue nell'angioma, facendolo diventare più grande», spiega il medico estetico Maria Gabriella Di Russo. > Evita anche le scottature da sovraesposizione, proteggendoti con un solare a Spf alto.

> capillari

Il principale nemico di capillari e delle vene varicose non è il sole ma il calore. «Coprire le gambe con asciugamani o parei non farebbe altro che peggiorare il problema. Anche esporre le gambe troppo a lungo è un errore. Evita le ore centrali della giornata e fai ogni giorno lunghe camminate in mare per rinfrescarti», suggerisce Maria Gabriella Di Russo, medico estetico. «Proteggi la pelle con una crema solare a filtro medio-elevato. Sono invece sconsigliati gli oli: "friggono" l'epidermide e aumentano la sensazione di calore», continua l'esperta. > A fine giornata puoi applicare gel protettivi e rinfrescanti seguendo il microcircolo: dal basso verso l'alto.

> cicatrici

«Se sono ancora fresche (risalenti a uno-due mesi), non dovrebbero essere mai esposte direttamente al sole, per evitare un'iperpigmentazione», dice l'esperta. Il rischio è che il segno si veda per sempre. Inoltre si ha un rallentamento nella guarigione. > Se hai subito un piccolo intervento o hai una ferita è obbligatorio coprirla (per esempio con un cerotto) e non esporla ai raggi diretti. Nemmeno sotto l'ombrellone.