

# mari claire

ITALIA

AGOSTO 2019

**MESTRUAZIONI  
E AUTOEROTISMO  
NON SONO PIÙ  
TABÙ**

**PAOLO DI PAOLO  
GLI SCATTI SEGRETI  
DEL FOTOGRAFO  
DELL'AMORE**

**LA PIÙ BELLA  
DEL LICEO?  
È DIVENTATA  
COME TUTTE NOI**

**DOMINICA  
L'isola che vuole  
resistere  
ai cambiamenti  
climatici**

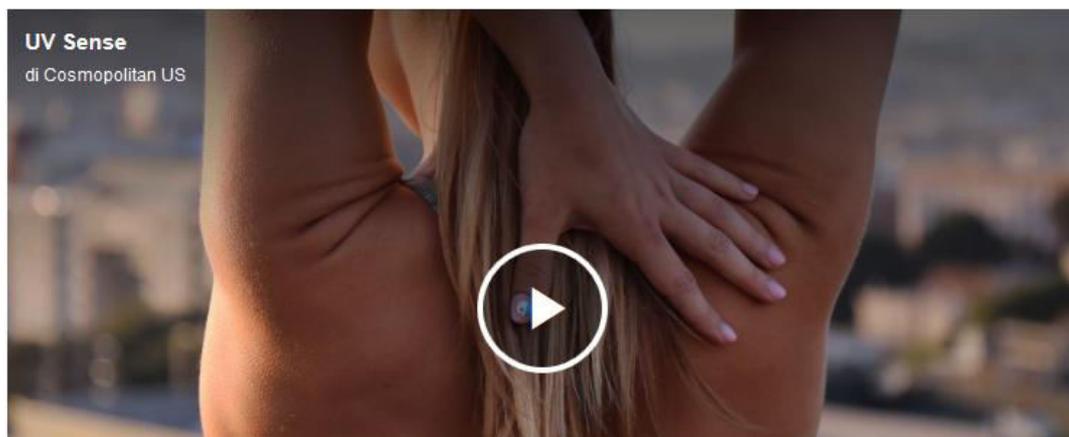
**MODA**  
pre-collezioni con  
**SARA SAMPAIO**

**+**  
**5 STILI  
FORTI**  
dalle sfilate  
autunno-inverno

# Come preparare la pelle al sole senza passare dalla primavera

Dal freddo secco al caldo torrido, abbiamo chiesto a due dermatologhe come coccolare la pelle in previsione dell'estate.

**mc** Di [Vanessa Perilli](#) 30/04/2020



Se durante la primavera con l'allungarsi delle giornate e l'innalzarsi delle temperature il nostro abbigliamento si alleggerisce anche la skincare routine cambia veste perché deve rispondere in modo appropriato alla domanda **Come preparare la pelle al sole?** Ma anche ai quesiti *Quali filtri solari devo usare?* e *Quali alimenti posso aggiungere alla mia alimentazione per nutrire la mia epidermide e renderla più forte?* "In inverno il calo delle temperature e l'alimentazione più ricca mettono a dura prova la pelle causando rossore, secchezza e, spesso, una maggiore produzione di sebo favorendo l'insorgenza delle imperfezioni. La primavera è il momento di risvegliare la cute e rinnovarla: via libera quindi a scrub viso, peeling e maschere purificanti che favoriscono l'eliminazione delle cellule morte e permettono di riattivare la microcircolazione sia del viso sia del corpo", consigliano da Abiby, talent scout di prodotti must have nel mondo beauty.

"La primavera e l'estate sono le stagioni nelle quali il nostro organismo fa scorta di vitamina D, che viene sintetizzata soprattutto con l'esposizione ai raggi UV e della quale non possiamo fare a meno perché contribuisce al buono stato della pelle e del sistema immunitario", spiega la dermatologa Mariuccia Bucci. "Inoltre il calore e la luce del sole ci regalano una sensazione di benessere e alzano il tono del nostro umore. In generale, se non si è carenti di vitamina D basta esporsi per 20 minuti al giorno, anche a giorni alterni. Questa vitamina può essere assunta anche attraverso il cibo. Quali alimenti ne sono ricchi? I pesci grassi come il salmone e lo sgombro, ma anche le uova, in particolare il tuorlo, il fegato e il formaggio. Infine si possono assumere integratori specifici solo dopo avere verificato, con l'aiuto del proprio medico di averne davvero bisogno", conclude Bucci.