

DONNA MODERNA

PERCHÉ NELL'ANNO
DEL COVID TANTE
BAMBINE VIVONO UNA
PUBERTÀ PRECOCE?

BILLIE EILISH
SPIEGATA
AI "GRANDI"

TASNIM ALI,
22 anni, tiktokker
di Roma

CONOSCIAMOCI SIAMO IL NOSTRO VELO, E MOLTO DI PIÙ

NOI, CHE NON
ABBIAMO RINUNCIATO
ALL'ERASMUS

12 DOMANDE
PER NON
SBAGLIARE SOLARE

IMPARA A USARE
IL POTERE DELLA
TUA VOCE

1,50 €

SETTIMANALE Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - AUT n° MIPA / LO -
NO / 196 / A.P. / 2020 Periodico ROC - Austria € 4,00, Belgio € 3,70, Canada Cad 10,00, Canton
Ticino Chf 4,30, Francia € 3,90, Germania € 5,00, Lussemburgo € 4,00, MC, Côte d'Azur € 4,00,
Portogallo (Cont.) € 4,00, Spagna € 4,00 Svizzera Chf 4,40, UK Gbp 3,40, Usa \$ 6,90.

GRUPPO  MONDADORI



CAPELLI MORBIDI
Dopo il sole, per eliminare
cloro e salsedine usa un
prodotto delicato come Shampoo
alla Malva e Camomilla
di **Bsoul** (10, 50 euro, su bsoul.it).

GUIDA

12 DOMANDE PER SCEGLIERE IL TUO SOLARE

A cura di **Michela Duraccio**
e **Alberta Pianon**
testi di **Claudia Bortolato**
ha collaborato **Giulia Lenzi**

Questo è il momento di organizzare
il beauty case delle vacanze.
Ma sei sicura di sapere tutto su
abbronzatura & Co.? Se hai
dei dubbi, qui trovi le risposte degli
esperti. Che ti permetteranno
di affrontare il sole con intelligenza



2

CHE DIFFERENZA C'È TRA FILTRO FISICO E CHIMICO?

L'effetto protettivo dei due tipi di filtro più o meno si equivale: è diversa solo l'azione schermante.

«I fisici contengono particelle di titanio o zinco che riflettono i raggi solari, lasciandone passare solo una quantità minima attraverso la pelle. Al contrario, i filtri chimici assorbono la radiazione solare per evitare che raggiunga le cellule di epidermide e derma e le danneggi» spiega Celleno.

3

SI PARLA TANTO DI LUCE BLU: È DAVVERO COSÌ PERICOLOSA?

Gli studi sono ancora in corso, ma già si sa che può danneggiare gli occhi, che contribuisce a formare le rughe e a peggiorare le macchie scure, perché è dotata di un'alta energia che penetra in profondità nella pelle. I solari che proteggono meglio anche dalla luce blu hanno filtri ad ampio spettro (è indicato in etichetta) e antiossidanti come le vitamine C ed E, l'ectoina ed estratti dalla liquirizia. Per salvaguardare la vista e il contorno occhi da tutte le radiazioni, indossa sempre occhiali da sole con montature ampie, meglio se con le lenti polarizzate e con filtri UV.

1

VOGLIO PROTEGGERMI BENE, MA COME EVITARE QUEL VELO LASCIATO DALLE CREME CON SPF ALTO?

Stiamo parlando di una prerogativa dei filtri fisici di vecchia generazione. Quelli più nuovi, micronizzati, sono quasi impercettibili. «Un buon compromesso per avere una protezione alta ma invisibile sono i solari che combinano filtri fisici micronizzati e filtri fotostabili, come il mexoryl e il tinosorb, ben tollerati anche dalle pelli sensibili o con couperose» consiglia Leonardo Celleno, dermatologo e cosmetologo, presidente AIDECO (aideco.org).

4

SO CHE ALCUNI SOLARI HANNO EFFETTI NOCIVI PER L'AMBIENTE. QUALI SONO?

«Quelli che contengono parabeni, nanoparticelle, siliconi, microplastiche e altri ingredienti non biodegradabili, ma anche filtri chimici di vecchia generazione (benzofenone, octocrilene e octylmethoxycinnamate): tutte sostanze che possono danneggiare l'ecosistema marino» dice Mariuccia Bucci, dermatologa responsabile scientifico dell'Isplad (isplad.org). Attenta anche al pack: scegilo riciclato e riciclabile e controlla in etichetta che i filtri fisici siano approvati da organismi autorevoli, come l'FDA americana.



Scelte che rispettano la natura

1. Crema Solare con estratto di papavero della California SPF 50+ di **L'Erborario** (16,50 euro) è ricca di ingredienti naturali idratanti.
2. La formula di Capital Soleil Latte Solare Eco-sostenibile SPF 50+ di **Vichy** (24,99 euro, in farmacia) è biodegradabile al 94%.
3. Grazie a staminali vegetali di uva rossa, Latte Solare SPF 50+ di **Dermasensitive** (16,29 euro) contrasta la formazione di radicali liberi.
4. Pack ecosostenibile e formula con acqua termale lenitiva per Anthelios Latte Idratante SPF 50+ di **La Roche Posay** (26 euro, in farmacia).
5. Rispetta la salute della pelle e il mare, Crème Solaire Visage Anti-Rides SPF 50 di **Caudalie** (23,50 euro, in farmacia).
6. Arricchito con acido ialuronico, il Latte Solare Viso e Corpo SPF 30 di **Dermolab** (12,50 euro) idrata in profondità.
7. Waterlover Hydrating Sun Milk SPF 30 di **Biotherm** (29,77 euro) protegge e nutre. E il suo flacone è fatto con il 43% in meno di plastica.

9

ESISTE UN RIMEDIO SOS PER LE SCOTTATURE?

Per gli arrossamenti lievi bastano creme lenitive e rinfrescanti, meglio se arricchite con estratti di arnica o aloe. In alternativa, prova il rimedio della nonna: imbevi delle garze di lino o cotone con acqua fredda e amido di riso (5-6 cucchiaini per ogni litro d'acqua) e applicale per mezz'ora sulla pelle pulita.

«Se non passa, chiedi al medico una pomata che spenga l'infiammazione. In alcuni casi può essere necessario il cortisone» consiglia lo specialista.

10

QUAL È LA PROTEZIONE MIGLIORE CONTRO LE MACCHIE?

Gran parte delle macchie sono frutto del fotoaging e di una sintesi "disordinata" della melanina. Per non infittirle, su viso, décolleté e mani, le zone più fotoesposte, applica solari con complessi mirati per tutta la vacanza. «Scegli un prodotto con Spf 50+ e con ingredienti in grado di intervenire anche sulla formazione della melanina» dice il dermatologo Celleno. «Tra questi, funzionano bene l'acido ferulico e la vitamina C, antiossidanti e uniformanti. Controlla anche che siano presenti l'acido glicirretinico che è antinfiammatorio e degli isoflavoni della soia, schiarenti e ricompattanti».

11

IN SPIAGGIA FACCIO MOLTO MOVIMENTO: C'È UN SOLARE PIÙ ADATTO A ME?

Dovrebbe essere waterproof, che non ostacola la traspirazione, e "antiadesione", che garantisce una buona resistenza a sabbia, vento, cloro e sale. «Le linee solari adatte agli sportivi contengono spesso anche speciali polimeri che li rendono più resistenti all'acqua e al sudore» spiega la dermatologa Mariuccia Bucci. Ricorda di applicare il prodotto più volte durante gli sport intensi: più sudati, più si elimina velocemente il solare.

12

CON UN SPF ALTO CI SI ABBRONZA MENO?

No, ti colori lo stesso, solo i tempi saranno un pochino più lunghi. «Con una protezione 50, infatti, moduli il passaggio dei raggi Uvb rallentando lo stimolo sulla melanina. Ma riduci anche il rischio di scottarti e quindi otterrai un'abbronzatura più omogenea, e soprattutto più duratura» conclude il dermatologo Celleno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Specialità per un super colorito

1. Profumo delicato e texture fresca per una protezione formato famiglia: Spray Protettivo Anti-Age SPF 30 di Clinians (15,29 euro).
2. Texture impalpabile arricchita con oli di moringa, monoi, noce e jojoba, nutrienti ed elasticizzanti: Spray Solare Invisibile SPF 50 di Biopoint (15 euro).
3. Nella formula dello Spray SPF 50+ di Avène (24,50 euro, in farmacia) c'è un complesso antiossidante e antisScottature più acqua termale lenitiva.
4. Sunissime Lait Protecteur SPF 15 di Lierac (27,50 euro, in farmacia) rispetta il mare e protegge la pelle con una potente azione antiage.
5. La texture di Sun Secret Air Stick SPF 30 di Korff (22 euro, in farmacia) è trasparente. La formula, con estratto di centella asiatica e vitamina E, è antietà e rigenerante.