

La “settimana zero”: come preparare l'organismo al sole

Non si va al sole impreparati. Dagli integratori agli attivatori, fino ai solari nuovi avanzati, ecco quello che serve per affrontare il primo sole

di Claudia Bortolato

3 minuti di lettura

Primo sole, tentazione irresistibile. Quest'anno più che mai, dopo una primavera generosa di luce. Ma la “settimana zero” è la più insidiosa di tutte, indipendentemente dal fototipo. “A digiuno di sole, la pelle patisce l'irradiazione e le intemperanze stagionali: il film idrolipidico si compromette, le difese si abbassano, il fotoaging accelera”, avverte la dermatologa Mariuccia Bucci, Past President ISPLAD, aggiungendo che: “L'epidermide ha memoria: i danni si stratificano nel tempo e non contano solo i raggi di oggi, ma l'intera storia delle nostre esposizioni”. Da qui la regola della protezione intelligente: un approccio a due velocità, che integra gesti quotidiani e costanti con accortezze specifiche, da modulare secondo l'ambiente.

Settimana zero: il rituale pre-sole

Almeno due settimane prima dell'esposizione (l'ideale è un mese) si costruisce la difesa dall'interno: un'integrazione solare multifunzionale con antiossidanti come astaxantina, licopene e luteina per alzare le difese anti-radicali; aminoacidi come L-tirosina e rame per una doratura uniforme e saturo; *Polypodium leucotomos*, per proteggere il DNA e prevenire gli eritemi, e picnogenolo per le pelli più inclini alle macchie. “La dieta è il primo cosmetico inside”, sottolinea la dermatologa. “Carotenoidi da pomodoro cotto, avocado, verdure a foglia verde e Omega 3 e 6 da salmone selvatico, pesce azzurro e semi oleosi sono alleati preziosi per la barriera cutanea e per spegnere l'infiammazione”. Un'idratazione adeguata, preferibilmente con acque oligominerali alternate ad acque ricche di silicio e magnesio, completa il rituale per proteggere il glow e l'elasticità della pelle.

Settimana zero: i trainer solari cosmetici

La routine topica si affida a creme attivatrici ricche di derivati della tirosina e riboflavina, che stimolano la tirosinasi e dimezzano i tempi di doratura. “Chi desidera un effetto cromatico immediato può inserire un self-tan nelle prime settimane”, suggerisce Bucci. “Il DHA agisce in superficie senza interferire con gli attivatori, che lavorano più in profondità sulla melanina endogena: meglio il self-tan la sera e l'attivatore al mattino, con formulazioni idratanti che preservino il pH cutaneo”. A ridosso del mare, l'attivatore cede il posto all'acceleratore, da applicare trenta minuti prima del solare, che resta imprescindibile poiché gli acceleratori in genere sono privi di filtro. In città, con esposizioni discontinue, l'attivatore serale abbinato al self-tan mantiene un incarnato luminoso anche lontano dal sole diretto.

Settimana zero: esfoliare e idratare intensamente

Un peeling enzimatico o a base di poliidrossiacidi (una sera la settimana) uniforma la grana cutanea, ma va sospeso sette giorni prima dell'esposizione per preservare l'ottimale resistenza dell'epidermide agli UV. Da quel momento, doppia idratazione quotidiana potenziata da maschere antiossidanti, ad esempio con glutathione, che protegge il DNA dallo stress ossidativo, e niacinamide, che affina la texture ed eleva la luminosità dell'abbronzatura. “Per un boost d'eccellenza, consiglio una seduta di biorivitalizzazione tramite elettroporazione. Acido ialuronico, vitamine e antiossidanti agiscono in profondità senza aghi”, dice l'esperta.

Settimana zero: fotoprotezione attiva in città

Sotto il sole di maggio e giugno, la città non è neutrale: anche un'attesa al bus può incidere in modo significativo sull'esposizione quotidiana. È tempo di elevare la protezione viso a un Spf 50+, specialmente per pelli soggette a macchie, couperose o reduci da trattamenti estetici. Per tutti, la risposta risiede negli urban-smart, con emulsioni di nuova concezione che si fondono con l'incarnato senza appesantire, oggi disponibili nei formati più versatili: stick opacizzanti, mist nebulizzabili sopra il makeup, fluidi second skin con filtri ad ampio spettro e film anti-particolato. “La tecnologia punta anche sui compatti e cushion SPF, che uniscono protezione, attivi skincare, tra cui ectoina e peptidi alla correzione del colorito, rendendo la protezione un'abitudine invisibile ma costante, essenziale per prevenire quel cumulo di micro-danni da esposizione urbana che, lontani dai ritmi vacanzieri, siamo soliti sottovalutare”, osserva l'esperta.

Il battesimo del sole: mare o montagna

La regola d'oro è la gradualità: dieci minuti al giorno, evitando la fascia 11-16 e senza superare le cinque ore. La scelta del fattore protettivo è decisiva. “Sfatiamo il mito dell'Spf 50 come scudo assoluto, soprattutto per il corpo: la differenza reale rispetto a un 30 è minima”, spiega Bucci. “Il vero rischio è l'illusione di onnipotenza che porta a trascurare le riapplicazioni. Dopo i primi giorni, in assenza di problematiche particolari, un Spf 30, applicato generosamente ogni due ore, è più affidabile e consente la sintesi della vitamina D”.

“Riguardo ai solari, l'innovazione si muove su due fronti: da un lato filtri avanzati come UV MUNE 400 (Mexoryl 400) e Triasorb, che estendono la protezione agli UVA più insidiosi e alla luce visibile, dall'altro un approccio epigenetico che, tramite enzimi di riparazione del DNA e antiossidanti mirati, modula la risposta infiammatoria e contrasta il fotoaging cronico. Sul fronte texture dominano soluzioni ibride, emulsioni ultraleggere e fluidi serum-like anti-età. Per pelli miste e grasse: water-fluid e gel dal finish asciutto, particolarmente apprezzati nelle prime esposizioni.