

LUGLIO 2021 - N. 7

Inspira il tuo benessere

Starbene

2,00 €

-2, 4, 10 CHILI
CON IL METODO
DEL "PIATTO SANO"

Bergamotto
COMBATTE
IL COLESTEROLO

ARRIVA
IL ROBOT
ANTI
TENTAZIONI

VACANZE
IN BICI
• Organizzate
• Fai da te
• Nei bike hotel

**IMMUNE SÌ,
MA QUANTO?**

Scopri subito e parti serena

5

ESERCIZI
CONTRO IL MAL
DI SCHIENA
DEL MATTINO

Solari: la rivoluzione
delle alte protezioni

IN
REGALO
IL GEL
detergente
igienizzante

file italia edizioni



IL LATO LIGHT DEI NUOVI SOLARI

Nel mondo della fotoprotezione si fanno largo prodotti smart: impercettibili, morbidissimi, supercomodi. Per un'abbronzatura uniforme e luminosa, che vince le insidie degli Uv

di Laurence Donnini



Di leggero, nell'estate 2021 non ci sono solo le tante aspettative di un periodo di libertà, tutto da vivere all'aperto. Anche i solari, croce e delizia di ogni calura, si sono alleggeriti nella texture, e potenziati nella performance.

Alla fine, le case cosmetiche hanno trovato la soluzione tra la necessità di proteggersi dai famigerati raggi ultravioletti e la nostra voglia, sempre riluttante, di usare sulla pelle quei prodotti appiccicosi, difficili da spalmare e con residui di patina bianca, così poco attraenti. Non c'è un gran feeling tra noi e queste creme salva-scottature, ammettiamolo: per un sondaggio svolto da *yougov.com*, il 31% degli italiani (soprattutto uomini) non li utilizza. Adesso, però, non ci sono più scuse: i solari ultimo lancio hanno un peso piuma, con consistenze così lievi da ricordare l'acqua, impercettibili sulla pelle. Unite a un tocco asciutto e trasparente. «Oltre a resistere alla sabbia, al sudore, alla salsedine, all'acqua, si possono applicare anche sulla cute bagnata (Wet Technology), dunque proteggono più a lungo. Molti, inoltre, impiegano la tecnologia Swop (Switch oil phase technology) che trasforma un'emulsione da olio in acqua, con il vantaggio di lasciare l'epidermide più morbida e idratata, senza però ungere. Alcuni, addirittura, hanno un effetto mat, quindi sono perfetti per schermare il viso», illustra la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologo plastico a Sesto San Giovanni (Milano).

Pochi, ma buoni

I solari di tendenza sono sì leggeri ma ancora fortissimi sul fronte protezione, specie se hanno il fattore alto (da 30 in su). Con filtri, peraltro, sicuri sia per la salute sia per la salvezza dell'ecosistema marino. «Ormai sono stati scartati quelli più controversi (come octocrylene, octinossato, ossibenzone) o le nanoparti-

Gli integratori per la tintarella

Il tocco finale per una pelle abbronzata come si deve sono gli integratori specifici. «Evitano eritemi e arrossamenti, rendono la tintarella più duratura e più luminosa, ma vanno assunti un mese prima di esporsi al sole, fino al ritorno in città», consiglia la dottoressa Bucci.

«Molte di queste sostanze pro-tintarella si trovano negli alimenti». Ecco le più attive.



VITAMINA C

Difende la cute dallo stress ossidativo



PROBIOTICI

Sono ingredienti utili per favorire la tintarella.



LICOPENE

Presente nei pomodori, protegge la pelle dagli eritemi



ASTAXANTINA

Ricavata da alghe e pesce, aiuta a produrre melanina



CATECHINE

Contenute nel tè verde, aumentano le difese dai raggi Uv



VITAMINA E

Abbonda nei semi oleosi ed è un potente alleato della pelle



POLIFENOLI

Estratti dall'uva e da molti altri frutti sono buoni antiossidanti

celle; mentre c'è via libera al biossido di titanio e all'ossido di zinco e, soprattutto, a formule completamente biodegradabili (ma resistenti all'acqua), in modo da limitare la dispersione dei filtri in mare», spiega la dermatologa. Prodezze tecnologiche che si traducono in lattini impalpabili sul viso, stick scorrevoli da passare su naso, orecchie, zone sensibili o spray speed da nebulizzare sul corpo e in cima alla testa se si porta la riga in mezzo. Sì, perché si scotta anche il cuoio capelluto!

Basta lacrime

Le più recenti novità "barriera viso" sono anche



intelligenti perché evitano quel fastidioso bruciore nella zona pericolare quando, per colpa del caldo o dell'acqua, il prodotto si scioglie. Un vantaggio non da poco, ottenuto grazie a formule innovative che hanno Spf alti (da 30 in su) che, però, non irritano o "migrano" nella zona pericolare, e che quindi si possono tranquillamente stendere intorno al contorno occhi. «In più, i solari per il viso devono essere ricchi di antiossidanti, utili a contrastare gli effetti dei



→ radicali liberi, la cui produzione si intensifica sotto il sole, e di agenti idratanti», consiglia l'esperta. Tra gli ingredienti top, ci sono la vitamina E, i peptidi biomimetici, il Q10 e l'acido ialuronico, tutti ottimi per contrastare i segni visibili del foto invecchiamento. «La tipologia ideale come schermante per il viso va, comunque, individuata in base all'età, al tipo di pelle e alle attività in programma, perché le esigenze di chi gioca a beach volley in spiaggia sono diverse da chi preferisce una passeggiata o opta per l'alta montagna», suggerisce la dottoressa **Bucci**. Lo scopo è ottenere certo un colorito dorato, ma senza dover poi pagare dazio in termini di rughe o macchie al ritorno in città.

Prima di uscire

Meglio andare in spiaggia già pronte a stendersi al sole: è una precauzione importante contro i danni da raggio solare. «Non solo si riesce a spalmare il cosmetico anche nei punti nascosti del corpo, ma soprattutto i filtri hanno bisogno di circa 20 minuti per attivarsi. Perciò la prima stesura va fatta in casa, e non quando si è già in spiaggia o in piscina», dice l'esperta. Così si evitano "buchi" nella fotoprotezione. Ricorda che l'Spf (fattore di protezione) aumenta il tempo che ci è concesso prima di arrossarci ma non azzera ogni raggio. Infine, una sola volta non basta: occorre ripetere l'applicazione ogni 2-3 ore, senza lesinare sulle quantità.

Per il viso

Applica i prodotti solari dopo i trattamenti di skincare quotidiani e prima dell'eventuale make up

1. Vellutata

Un'unica crema ultra-soffice per il viso e il corpo che, pur essendo water resistente e ad altissima protezione, è lieve sulla pelle e si assorbe subito.

Crema Solare Protezione Attiva viso-corpo Spf 30 di Collistar, 33 €. In profumeria.



2. Trasparente Lascia un velo invisibile ma protettivo sul viso contro i danni del sole. Si può mettere sotto o sopra il make up. **Clear Suncare Stick Spf 50+ di Shiseido, 32 €.** In profumeria.

3. Opacizzante Non lascia il viso lucido, ma mentre protegge dal sole opacizza e idrata. La formula, priva di oli, si assorbe subito ed è waterproof. **Crema Solare Viso SPF 30 Shine Control di Avon Care Sun+, 7,99 €.** Su avon.it



5. Leggerissima Una brume che unisce alla protezione da ultravioletti e infrarossi un'azione anti-rughe e antimacchie grazie a un cocktail di principi melanoregolatori e acido ialuronico. **Fluide solaire anti-age Uve Bronze Face Spf 50+ di Filorga, 32,50 €.** in farmacia.