

# DONNA MODERNA

DONNA  
MODERNA  
+  
GIALLO  
ZAFFERANO  
2,90 €

**MA PERCHÉ  
DOVREMMO  
VACCINARCI  
TUTTI?**

LE RISPOSTE AI  
VOSTRI DUBBI

**VIRGINIA RAFFAELE**  
«RIDERE HA CURATO  
LE MIE CICATRICI»

**75 ANNI  
DI BIKINI**  
BREVE STORIA  
DI UNO  
SCANDALO  
AL SOLE

**QUANTO  
NE SAI DI  
ABBONZATURA?**  
SCOPRILO CON  
IL NOSTRO TEST

## L'ESTATE DEL CAMBIAMENTO

**A LEZIONE  
D'AMORE  
DAI VECCHI FILM**

**VIAGGIO  
TRA I MIRACOLI  
D'ITALIA**

SPECIALE  
OROSCOPO

**DARIA MILKO,**  
23 anni,  
studentessa

SETTIMANALE Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento  
Postale - AUT. n° MIPA/LG - NO/196 / A.P. / 2020 Periodiche ROC  
- Austria € 4,00; Belgio € 3,70; Canada Cad 15,00; Canton Ticino  
CHF 4,30; Francia € 3,90; Germania € 5,00; Lussemburgo € 4,70;  
MC, Côte d'Azur € 4,00; Portogallo (Cont.) € 4,00; Spagna €  
4,60; Svizzera CHF 4,40; UK GBp 3,40; Usa \$ 6,90

GRUPPO **MONDADORI**



9 771721 718109

**SE LA PELLE È DELICATA**

La protezione ideale per non scottarsi racchiude un mix di filtri fisici e chimici. Perfetta la Crema Solare con Estratto di Papavero della California 50+ di L'Erbolario con formula antiossidante (15,90 euro).

**SOTTO L'OMBRELLONE**

# QUANTO NE SAI DI ABBRONZATURA?

di **Claudia Bortolato**

Sei proprio sicura di conoscere tutto in fatto di tintarella e raggi UV? Gioca con noi. Fai il test e scopri se puoi avere il patentino da vera skin expert



Texture fluida per Waterlover Hydrating Sun Milk di Biotherm (29,77 euro) che protegge e idrata al massimo la pelle.

**S**iamo certe che la tua preparazione sul tema solari e dintorni abbia già raggiunto buoni livelli. Ma un breve ripasso dei "fondamentali", con relativo test, può darti la certezza. Conosci davvero tutti i segreti per conquistare un'abbronzatura invidiabile, proteggendo anche la salute della tua pelle? Rispondi al nostro quiz, segna per ogni affermazione se per te è un vero o un falso, quindi calcola i risultati e scopri se ti meriti o meno il titolo di super esperta di bellezza.

## Vero o falso



A sinistra, texture leggera per Bariésun Crème SPF 30 di Uriage (18,90 euro, in farmacia). A destra, ripara anche dalla luce blu, Intense Protect SPF 50+ di Avène (22,90 euro, in farmacia).



Con filtro SPF 20 il fondotinta in siero Even Better Clinical di Clinique (48 euro).

**1** Se spalmo un solare con SPF 20 e sopra ne stendo uno 30 ottengo una protezione 50

V F

**2** La tua ombra ti avvisa quando sei a rischio scottature

V F

**3** Un prodotto water resistant e uno waterproof sono la stessa cosa

V F

**4** Abbiamo tutte un "tesoretto protezione" che si esaurisce con gli anni

V F

**5** Il fondotinta con il filtro UV ti protegge bene anche in spiaggia

V F

**6** Perché il solare sia efficace devi applicare una quantità di prodotto pari a un bicchierino da shot

V F

**7** Le carote stimolano la melanina, quindi l'abbronzatura

V F

**8** Efelidi e lentigo solari sono la stessa cosa

V F

**9** I raggi infrarossi scaldano, ma sono innocui

V F

**10** La pelle molto chiara è più a rischio macchie

V F

**11** Gli smalti fluo ti fanno sembrare più abbronzata

V F

Ha una formula 10 free, ovvero priva delle sostanze potenzialmente tossiche, lo smalto Kester Black Barbie (18 euro su giadadistributions.com).



La cera depilatoria Sugaring di Strep (6,49 euro) è formulata con zucchero di canna e miele.

**12** Niente sole subito dopo la ceretta depilatoria



**13** La tanoressia è una vera e propria dipendenza



**14** Il filtro solare si attiva dopo 15 minuti dall'applicazione



**15** Le T-shirt di cotone scuro proteggono meglio di quelle bianche



**16** La vitamina C è l'ingrediente star della beauty routine estiva



Con sali marini e oli essenziali: Talasso-Scrub Tonificante di Collistar (49,50 euro) ha un'azione levigante.



**17** Lo scrub tende a portare via anche la tintarella



**18** Se ti sei scottata i medici consigliano di prendere un'aspirina



**19** I tatuaggi colorati sono quelli che rischiano di sbiadire di più al sole



**20** Basta anche solo guardare le foto delle vacanze al mare per stare meglio



**21** I raggi UVB sono i diretti responsabili dell'abbronzatura



**22** Se hai i capillari evidenti, meglio coprire le gambe quando stai al sole



Con il 20% di vitamina C, le capsule viso Multi-Correxion Revive + Glow di Roc (39,90 euro, 30 pz.) si applicano la sera per avere una pelle luminosa.





## LE RISPOSTE ESATTE

- 1 FALSO** Il layering con i solari non funziona: i filtri sono formulati per ottenere una determinata protezione, che non è sovrapponibile al momento della stesura sulla pelle. Prevale l'indice più alto, in questo caso il 30. non sempre proteggono ad ampio spettro. Inoltre, possono contenere profumi e altre sostanze fotosensibilizzanti che a volte irritano la pelle.
- 2 VERO** Se mentre sei in piedi la tua ombra è più lunga di te, puoi ancora goderti il sole. È più corta? Significa che il sole è allo zenit e che i raggi sono più intensi: riparati sotto l'ombrellone!
- 3 FALSO** Water resistant significa che l'SPF indicato sulla confezione resiste anche dopo due bagni di 20 minuti, mentre il waterproof dura il doppio, fino a 4 bagni.
- 4 VERO** La pelle ha la memoria lunga: registra sia i danni causati negli strati più profondi dagli UVA sia le scottature indotte dagli UVB, diventando via via sempre più vulnerabile.
- 5 FALSO** Meglio applicare solo le linee trucco specifiche da spiaggia. Quelle da città
- 6 VERO** È proprio su questa quantità, ovvero l'equivalente di circa 6 cucchiaini da tè, che le prove di laboratorio testano la capacità protettiva delle creme.
- 7 FALSO** Il betacarotene, il pigmento antiossidante dei vegetali giallo-arancio, non stimola affatto la melanina, semplicemente regala alla pelle un colorito arancio brunito.
- 8 FALSO** Le efelidi compaiono soprattutto sul viso già nei primi anni di vita, s'infittiscono in estate e quasi svaniscono in inverno. Le lentigo solari sono permanenti e affiorano dopo i 40 anni per un'eccessiva esposizione al sole, che induce una produzione incontrollata di melanina.
- 9 FALSO** Gli infrarossi (IR) penetrano in profondità, danneggiando le fibre elastiche (addio tonicità). Inoltre dilatano i vasi, andando a peggiorare couperose e teleangectasie.

immediatamente, mentre quello chimico, agendo per assorbimento della luce, ha bisogno di qualche minuto per attivarsi.

**10 FALSO** Poiché sono frutto del fotoinvecchiamento (oltre il 60%) le discromie affiorano più facilmente sulle carnagioni scure, cioè quelle che stanno più a lungo sotto il sole.

**11 VERO** Grazie al contrasto shock, le tonalità fluo intensificano il colorito. Se non vuoi sbagliare, scegli il fucsia vivace che si addice a tutti i gradi di abbronzatura.

**12 VERO** Lo strappo lascia la pelle più sensibile e ad alto rischio di irritazioni. Per almeno 24 ore evita il sole diretto o comunque stendi un SPF 50+ sulle zone trattate.

**13 VERO** Anche il sole, producendo ormoni euforizzanti, può spingere ad abbronzarsi compulsivamente, senza o con scarse protezioni. A volte, anche con l'aiuto delle lampade in inverno. Il problema va affrontato con il supporto di uno psicologo coadiuvato sempre da un dermatologo.

**14 VERO / FALSO** Dipende infatti dal filtro: quello fisico, rifrangendo i raggi solari, funziona

**15 VERO** Il bianco lascia filtrare maggiormente la luce e per questo protegge meno delle tonalità più scure (come il verde, il blu, il nero), che invece la assorbono al meglio.

**16 VERO** La vitamina C è ingrediente top al sole: neutralizzando i radicali liberi generati dai raggi UV e dalla luce visibile, previene rughe e macchie scure e regala un colorito uniforme.

**17 FALSO** Al contrario. Lo scrub agisce in superficie, eliminando le cellule morte e le impurità, che tendono ad offuscare l'abbronzatura.

**18 VERO** L'aspirina, come gli altri FANS, attenua il dolore e il bruciore. Prima di prenderla, prova a calmare la pelle con impacchi di acqua fredda e dosi generose di una crema lenitiva, per esempio, con aloe conservata in frigo.

**19 FALSO** I raggi ultravioletti tendono a far perdere definizione e brillantezza a tutti i colori e fanno virare soprattutto il nero, il blu e il rosso. Applica sempre una protezione 50+ sul tuo tattoo.

**20 VERO** Non è suggestione: agli inizi del 2000 gli scienziati americani hanno scoperto che il mare stimola una cascata di endorfine anche quando viene solo ammirato in foto e hanno chiamato questo fenomeno *Blue gym effect*.

**21 VERO** Ma con la collaborazione degli UVA. Gli UVB fanno gran parte del lavoro, stimolando la produzione di melanina. Gli UVA, invece, ossidano la melanina già affiorata, intensificando il colorito.

**22 FALSO** Non fatelo mai! Le vene e i capillari coperti si surriscaldano ancora di più, e come conseguenza, si dilatano diventando più visibili.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## PROMOSSA, BOCCIATA O RIMANDATA A SETTEMBRE?

Conta le risposte esatte e scopri se ti spetta il patentino di "beauty expert del sole".

### DA 18 a 22 risposte esatte

Complimenti, sei una super esperta in materia. Sai come prenderti i benefici che il sole sa dispensare, riducendo al minimo o addirittura annullando i potenziali danni che può causare alla tua pelle.

### Da 16 a 17 risposte esatte

Devi fare un piccolo sforzo, informandoti un po' di più, per essere promossa a super-esperta di tintarella. Dopo, potrai vivere la vita di spiaggia in tutta sicurezza e tranquillità.

### Da 9 a 15 risposte esatte

Devi rivedere un po' la tua preparazione per coprire quelle piccole lacune che hai riguardo ai lati "sì" e "no" del sole. Attenzione a non farti lusingare dalle esposizioni scriteriate: il rossore color gambero dei primi giorni, l'abbronzatura effimera e la pelle macchiata sono dietro l'angolo.

Con la consulenza di **Leonardo Celleno**, dermatologo presidente AIDECO e di **Mariuccia Bucci**, dermatologa, responsabile scientifico dell'ISPLAD.