

Bimboisani & belli

Lire 3.500

**QUANDO
NASCERA'?**
le tabelle
per scoprirlo

PANNOLINI
i più adatti
in caso di
arrossamenti

BEBE'
cosa fare
se si ammala
in vacanza

DIMAGRIRE
DOPO IL PARTO
la dieta del pesce

DA 0 A 30 GIORNI

PROBLEMI DI MAMMA E NEONATO

90007



10 consigli

primo-terzo
trimestre

Una bella tintarella dona un aspetto sano e sportivo. Per evitare di scottarsi e prevenire la comparsa di chiazze sul viso bisogna, però, adottare qualche precauzione

Servizio di Maria
Chiara Locatelli

Consulenza:
dottoressa
Mariuccia Bucci,
dermatologa
a Milano

1 l'ora più adatta

Le ore migliori sono le prime del mattino e il tardo pomeriggio. È bene evitare, invece, di prendere il sole tra le 11 e le 15, quando i raggi sono più intensi. Se si desidera comunque stare in spiaggia, bisogna ripararsi sotto l'ombrellone e applicare una crema protettiva, poiché i raggi, oltre a essere riflessi dalla sabbia, passano anche attraverso la tela.

2 i filtri per proteggersi

Per evitare arrossamenti e scottature, si deve applicare un prodotto solare. I filtri utilizzati si dividono, a seconda del meccanismo con cui agiscono, in fisici o chimici.

I primi svolgono un'azione di tipo schermante e respingono i raggi solari riflettendoli. I filtri chimici lasciano passare solo una parte dei raggi. Tutti questi prodotti permet-

tono, quindi, di abbronzarsi senza scottarsi. È importante tenere presente che, più è alta la protezione, minore è la quantità di raggi che raggiunge la pelle.

3 attente alle macchie

Durante l'attesa l'esposizione al sole può provocare il cloasma gravidico, un inestetismo caratterizzato dalla comparsa di macchie scure sul viso. Durante la gestazione, infatti, l'azione degli ormoni provoca una maggior produzione da parte di alcune cellule (i melanociti) di me-

lanina, il pigmento scuro che conferisce il colore alla pelle. Ma è l'esposizione al sole a scatenare il problema. I raggi stimolano la produzione di melanina che "affiora" conferendo l'aspetto abbronzato. Mentre, però, l'abbronzatura scompare nel giro di un paio di settimane,

le chiazze del cloasma tendono a persistere per circa sei-otto mesi. Nelle zone colpite, infatti, la melanina viene riassorbita più lentamente: è in questa fase quindi che diventano evidenti le macchie. Per evitarne la comparsa è dunque necessario utilizzare uno schermo totale.

4 niente rughe

L'esposizione eccessiva ai raggi solari favorisce l'invecchiamento della pelle ("photo-ageing"). I raggi ultravioletti, in particolare gli Uva, provocano danni alla struttura delle cellule e la degradazione delle fibre collagene e di elastina che rendono la cute morbida ed elastica. Per mantenere la pelle giovane bisogna proteggersi con creme dotate di filtro solare medio-alto.

5 la doccia che rigenera

Alla fine della giornata al mare una doccia tiepida elimina i residui di salsedine e rinfresca piacevolmente la pelle arrossata dal sole. Per lavarsi bisogna utilizzare oli da bagno o detergenti privi di sapone (i cosiddetti

"syndet"). Vanno, invece, evitati i bagnoschiuma ricchi di tensioattivi, sostanze che sgrassano eccessivamente la cute, eliminando anche il film idrolipidico, cioè la sottile pellicola di acqua e grasso che la ricopre.

6 i prodotti rinfrescanti

Al ritorno dalla spiaggia, dopo aver fatto la doccia, per rinfrescare la pelle si deve applicare un doposole, in alternativa, un fluido idratante

leggero. È invece meglio evitare le creme dalla consistenza più grassa che possono occludere i pori ostacolando la traspirazione.



sotto il sole

7 per mantenere il colore

Per mantenere l'abbronzatura anche dopo il rientro in città bisogna mantenere la cute ben idratata, applicando ogni giorno dopo il bagno o la doccia un latte o una crema, per evitare la "desquamazione" delle cellule dell'epidermide e,

di conseguenza, la scomparsa del colorito conquistato in vacanza. Per ravvivare l'abbronzatura sul corpo si può anche usare un prodotto autoabbronzante.

La crema protettiva va riapplicata se si fa il bagno o si suda molto

8 difendersi sull'erba

Se si prende il sole sui prati, bisogna sdraiarsi su un telo. L'erba contiene, infatti, sostanze fotosensibilizzanti cioè che, sotto l'azione del sole, possono provocare una

dermatite che si manifesta con un arrossamento "a colpo di frusta" nelle zone venute a contatto con i fili d'erba. Bisogna riapplicare spesso le creme solari.

9 uno spray d'acqua

Per rinfrescare la pelle è utile tenere a portata di mano uno spruzzino da giardinaggio, riempito con acqua o uno spray di acqua solare (ne esistono con e senza filtri). Nebulizzare sul corpo l'acqua fresca ogni dieci minuti, serve a contrastare l'effetto di vasodilatazione (dilatazione dei vasi sanguigni) provocato dagli infrarossi e, quindi, a prevenire, gli arrossamenti. È bene spruzzare sempre un po' d'acqua sulla pelle, anche se si è applicata una crema protettiva.

10 se compare il prurito

L'eritema è provocato dai raggi Uvb, la cui azione è amplificata dagli infrarossi. Si manifesta con la comparsa di puntini rossi che provocano prurito. Per lenire il fastidio si può applicare sulla zona arrossata un fazzoletto di cotone bagnato in una bacinella piena di acqua e amido di ri-

so. In alternativa si può ricorrere a un impacco a base di pane ammollato in acqua o latte. Se il prurito è intenso si può applicare una pomata antistaminica o a base di cortisone. Questi farmaci vanno, però, usati soltanto su consiglio del medico e per periodi molto brevi.

COME AGISCONO I RAGGI

gli ultravioletti
I raggi ultravioletti stimolano la produzione di melanina, un pigmento colorato in grado di scurire l'epidermide. In particolare, gli Uva raggiungono il derma, lo strato più profondo della pelle, e sono i responsabili dell'invecchiamento cutaneo. Gli Uvb si fermano in superficie, provocando la dilata-

zione dei capillari (piccoli vasi sanguigni) e, di conseguenza, la comparsa dei puntini rossi che caratterizzano l'eritema.

gli infrarossi
I raggi infrarossi scaldano la pelle senza abbronzarla e amplificano l'azione degli ultravioletti B, aumentando il rischio di eritemi. Gli infrarossi passano attraverso i tessuti: non basta quindi proteggersi con una maglietta o restando sotto l'ombrellone.

il fattore giusto in base alla propria pelle

tipo di pelle	caratteristiche	sensibilità al sole	fattore di protezione consigliato
Fototipo 1	Carnagione chiarissima, occhi chiari	Massima: tende a scottarsi e non si abbronzia mai	25
Fototipo 2	Carnagione chiara tendente al rosato, tendenza alle efelidi, occhi e capelli chiari	Elevata: si scotta con facilità, ma riesce ad abbronzarsi leggermente	15
Fototipo 3	Carnagione chiara, capelli biondo scuro o castani, occhi castani	Media: tende a scottarsi, ma riesce ad abbronzarsi	10
Fototipo 4	Carnagione scura, occhi e capelli castano scuro	Scarsa: non si scotta e si abbronzia con facilità	6
Fototipo 5	Pelle olivastrea, occhi e capelli scuri	Minima: si abbronzia con facilità e raggiunge un colorito intenso	2
Fototipo 6	Ha le caratteristiche della razza nera	Nulla: non si scotta praticamente mai	2

segue a pag. 56

10 consigli sotto il sole

segue da pag. 55

una guida per scegliere



● I prodotti della linea **Lycia Solare** contengono olio di palma, che nutre e protegge la pelle, e filtri solari termostabili (resistenti al calore) che, oltre a proteggere dagli effetti nocivi dei raggi, permettono di prolungare l'esposizione al sole. Sono disponibili con diversi fattori di protezione, sotto forma di latte (da 22.000 lire, 200 ml), fluido e quindi adatto per il corpo, e di crema (da 24.000 lire, 75 ml), più idratante e quindi ideale per il viso. Lo stick per le zone delicate costa 9.000 lire (8 ml).

● I prodotti della **Linea solare di Korff** sono arricchiti con Novotan, un composto brevettato a base di Juglone e Tirosina, sostanze che favoriscono l'abbronzatura anche nelle pelli più delicate. Il complesso Infrablock permette,



invece, di contrastare la sensazione di calore e l'effetto disidratante dovuto all'azione dei raggi infrarossi. La linea comprende il Latte solare per il corpo (con fattore di protezione basso, medio, alto o totale), le Creme solari antirughe per il viso, lo Stick ad alta protezione per le zone delicate e l'Acqua solare rinfrescante. In farmacia, a partire da 21.000 lire.

● Sono ultraprotettivi i solari della linea **Soleil Ultra di Lancôme**. Hanno una consistenza setosa e contengono Mexoryl XI, un filtro che protegge da un largo spettro di raggi solari e Sun calm, un complesso lenitivo esclusivo a base di estratto di rosa. Il latte per il corpo fattore 50 e la crema per il viso a protezione 60 costano 44.000 lire. Lo stick protezione 50 è in vendita a 36.000 lire, il fondotinta protettivo a 44.000 lire.



● I prodotti della linea **Capital Soleil di Vichy** proteggono la pelle grazie al filtro Mexoryl Sx, in grado di preservare le cellule dalle aggressioni dei raggi Uva, Uvb e infrarossi. Disponibili in due versioni: crema (in tubo da 50 ml) e latte (150 ml) costano 21.000 lire. Nella stessa linea anche lo Spray doposole (23.000 lire, 125 ml). In farmacia.



● **Soleil Protection Active dei Laboratoires Lierac** è una linea di solari anti età a base di fitomelanine, un principio naturale che agisce come uno scudo contro le aggressioni dei raggi solari. Comprende un'emulsione protezione 25 (28.000 lire, 75 ml.), una crema per il viso a protezione 12 (42.000 lire, 50 ml) e un latte crema protezione 6 (26.000 lire, 125 ml). Inoltre, doposole per il viso (37.000 lire) e il corpo (25.000 lire). In farmacia.



● I solari **Nivea Sun** sono formulati con il sistema Nivea Active cell protection e assorbono almeno il 90 per cento dei raggi Uva, come previsto dallo standard australiano. I nuovi Solari spray sono molto pratici da applicare e di rapido assorbimento. Il Latte solare protezione 2 o 5 (da 16.800 lire, 200 ml) è adatto per chi è già abbronzato. Il doposole lenitivo costa 18.400 lire (200 ml).

● I **Solari Ricerca Derm**, grazie all'innovativa formula con Langherine, proteggono e idratano la pelle. La linea comprende: Crema Plus protezione 12-15 (26.500 lire, 100 ml); Latte Medium protezione 6-9 (25.500 lire, 150 ml); Doposole lenitivo e idratante (26.500 lire); Gel solare abbronzante protezione 6-9 (26.000 lire). In farmacia.



● La linea **Ambre Solaire dei Laboratoires Garnier** grazie all'esclusivo filtro brevettato Mexoryl Sx assicura una difesa efficace contro i raggi Uva e Uvb. Comprende diversi tipi di prodotti: Acqua protettiva con fattore 3 o 6 (da 18.300 lire, 400 ml); Latte idratante IP 20 Spray (25.500 lire, 100 ml); Fluido doposole alla vitamina (20.700 lire, 200 ml.); Olio doposole satinante all'olio di cartamo (19.000 lire, 200 ml.).



in breve

● Per abbronzarsi senza rischiare di scottarsi o di danneggiare la pelle bisogna sempre applicare una crema solare ed evitare di

esporsi ai raggi nelle ore più calde della giornata.

● Soprattutto in gravidanza bisogna utilizzare per il viso

prodotti a schermo totale per prevenire il cloasma, caratterizzato dalla comparsa di macchie scure sul viso.