



SALUTE E BENESSERE

www.ok-salute.it

le confessioni di

Matt Damon
 Silvio Orlando
 Emma Watson
 Russell Crowe
 Rita Pavone

**DIETA
 SCOPRI
 SE MANGI
 BENE
 CON 8 TEST**

sordità

le ultime novità
 e le tecnologie
 del futuro

cibi integrali

impara a cucinarli
 con le ricette
 sane e gustose
 della nutrizionista

**DOSSIER
 OK SALUTE**
 I CONSIGLI
 DEGLI
 SPECIALISTI

**MARIAGRAZIA
 CUCINOTTA**
 «La mia nevralgia
 del trigemino
 curata con l'aiuto
 del fisioterapista»



**ALTISSIMA
 PROTEZIONE**

Difenditi dai raggi UV
 Dalla testa ai piedi

Amst. € 5,90 - Belgio € 5,30 - Canada CAD 11,90 - Germania € 6,90 - Francia € 5,20 - Principato di Monaco € 5,20 - Spagna € 4,80 - Svizzera Canton Ticino CHF 7,00 - Svizzera CHF 7,50 - USA \$ 10,50



ALTISSIMA PROTEZIONE

Le novità per difenderti dai raggi UV dalla testa ai piedi e i consigli degli specialisti per goderti i benefici del sole

Testo di Alice Di Pietro - Still life di Decabibò

Diciamolo: esporsi al sole fa bene alla salute (e allo spirito!). Hai paura di scottature, eritemi, invecchiamento precoce della pelle e macchie cutanee? Puoi evitare tutto questo prendendo il sole nel modo corretto e (soprattutto!) con la protezione giusta, che abbia un spf (acronimo dall'inglese solar protect factor, fattore di protezione solare) dal 30 in su.

La tecnologia cosmeceutica (termine che unisce cosmesi e farmaceutica) ti viene in aiuto con formulazioni all'avanguardia e specifiche per viso, corpo, capelli, e anche per i bambini. Non solo: esistono pure solari ad hoc per pelli acneiche, con macchie cutanee, e anche trucchi con spf alti per essere perfetta anche sotto l'ombrellone.

Quante volte ti sei scottata perché, per paura di non abbronzarti, non hai usato in maniera adeguata (o non hai proprio usato) la crema solare? E poi ti sei ritrovata con rossori antiestetici e immancabili spellature a fine vacanza. Oppure sei una di quelle persone con la pelle talmente candida e sensibile da avere paura di scottarti dopo dieci minuti. Non rinunciare più né alla tintarella né a rilassanti passeggiate in riva al mare, perché la soluzione c'è: proteggiti con le altissime protezioni, soprattutto al primo sole! Perché fa bene prendere il sole? «Il sole non è cattivo, siamo noi che abbiamo comportamenti scorretti», spiega Giuseppe Monfrecola, professore ordinario di dermatologia all'Università Federico II di Napoli e responsabile fotodermatologia dell'Isplad. «È noto che i raggi UV hanno un'azione antidepressiva, curano psoriasi e altre malattie cutanee, producono sostanze antimicrobiche e stimolano l'organismo a produrre vitamina D, chiamata anche "vitamina

del sole". La vitamina D, che in realtà è un ormone, aiuta le difese immunitarie, è una sostanza indispensabile per l'assorbimento del calcio, minerale prezioso per le ossa, e collabora nella prevenzione di alcuni tumori».

Insomma, lo dice anche la scienza: il sole fa bene, ma è tutta una questione di equilibri. Pensa che secondo la mitologia greca, il dio del sole, Apollo (che tra l'altro era anche il dio della medicina) diceva: «Tutte le cose con moderazione». Non potrebbe valere regola migliore per l'esposizione ai raggi ultravioletti. D'altra parte l'uomo è un animale diurno! Per noi il sole è vita, come l'acqua che beviamo. Ma così come sarebbe impensabile bere in una giornata dieci litri d'acqua, o bere dell'acqua non potabile, dobbiamo pensare che troppo sole fa male, e fa male non filtrarne i raggi. «Sfatiamo un mito: i solari non impediscono l'abbronzatura e devono servire per evitare che intense esposizioni al sole possano rendere inefficaci le naturali protezioni di cui è dotata la cute e fra queste c'è la produzione di melanina», continua il dermatologo. Quindi, non avere fretta di diventare un cioccolatino, ma goditi una rilassante e piacevole esposizione con l'aiuto della protezione più appropriata, consapevole che la priorità è preservare la bellezza della cute e prepararla per il bagno di sole estivo. «Il fattore spf indica il grado di protezione che un solare offre nei confronti dei raggi UVB, che attivano sì la melanina, ma causano anche le scottature», prosegue Monfrecola. «Gli UVB, concentrati soprattutto nelle ore centrali delle giornate estive, sono fondamentali per la sintesi della vitamina D, processo che si verifica anche esponendo aree limitate del corpo o applicando filtri solari».

Poi ci sono gli UVA, in grado di arrivare al derma. «Il fotoinvecchiamento è causato anche dagli UVa. Per limitarlo, è



necessario applicare un prodotto in grado di proteggere da entrambi i tipi di raggi anche quando la pelle è già abbronzata», chiarisce Monfrecola. Ci sono anche altri raggi, gli infrarossi, radiazioni termiche che aumentano la temperatura della cute, e che non possono essere schermati dalle creme solari. Il rimedio? «Rinfrescare spesso la pelle con dell'acqua nebulizzata o con un bel tuffo in mare o in piscina, perché il nemico, in questo caso, è il calore», conclude l'esperto.

COME SCEGLIERE I SOLARI

La prima regola è scegliere il corretto veicolo del filtro, che deve garantirne la permanenza e quindi l'efficacia. Quindi, per il viso è bene scegliere una texture più densa, per le zone ultrasensibili come le labbra e il contorno occhi ci sono gli stick specifici, mentre per il corpo va bene anche un latte, sempre ad altissima protezione. Per i bambini, assolutamente, una crema molto corposa che resiste più a lungo. Ecco allora i solari giusti che puoi trovare in farmacia e in profumeria.

● **Per i capelli.** Anche i capelli subiscono una serie di alterazioni a causa della luce solare. Il capello contiene melanina, che, con il sole, subisce il fenomeno del bleaching, cioè dello sbiancamento, come se si usasse dell'acqua ossigenata: ecco perché la chioma nei mesi estivi si schiarisce. Anche le cheratine vengono alterate dai raggi ultravioletti ingiallendosi, ma soprattutto rendendo le punte più fragili e spente. La novità cosmetica di quest'anno è la CC cream per i capelli, che si ispira alla versione già in commercio per il viso della Color Correction.

In questo caso CC sta per Complete Care: protegge, ripara e illumina la chioma, prima e dopo l'esposizione al sole grazie all'olio di semi di lino e di cartamo.

Via libera anche ai classici olii con fattore di protezione, ideali da vaporizzare sotto l'ombrellone tra un bagno e l'altro. Alcuni hanno una formulazione ottimale anche per essere usati sul corpo, altri invece sono specifici per i capelli. Gli attivi più importanti da ricercare? Vitamina E, vitamina C, olii vegetali e estratti di tè verde, per un'azione antiossidante, energizzante e «rimpolpante».

● **Per il viso.** Il volto è la parte più delicata a cui prestare maggior attenzione. Ecco

perché esistono formulazioni specifiche più dense dedicate all'ovale, per ogni esigenza. Ci sono protezioni ad hoc con acido oleanolico e diidroguairetico ad azione sebo-regolatrice per pelli impure a tendenza acneica. Altre ancora sono pensate per cute molto chiara, sensibile e intollerante al sole. Il comun denominatore è il fotoaging: tutti i filtri solari più all'avanguardia sono in grado di bloccare i raggi UVA, i responsabili dell'invecchiamento cutaneo e delle macchie, che ci sono tutto l'anno. Ecco perché è bene usare una protezione solare anche in città, e non solo durante l'esposizione volontaria al sole.

● **Per le zone sensibili.** Gli stick: sono un vero e proprio must have dell'estate che ti permette di proteggere in maniera specifica le zone super sensibili come contorno occhi, fronte, naso, zigomi e labbra. E anche nei e macchie sul corpo. Molte texture sono corpose ma trasparenti; altre, invece, soprattutto quelle per i bambini, sono volutamente bianche per permetterti di vedere dove hai applicato il prodotto ed evitare brutte scottature.

● **Per il corpo.** I prodotti specifici per il corpo promettono protezione e idratazione, per garantire un'abbronzatura uniforme e duratura, senza controindicazioni. Come per il viso, la parola d'ordine è combattere il fotoinvecchiamento: esistono anche alcuni solari specifici antiage, che preservano l'elasticità della pelle grazie ad acido ialuronico, flavonoidi ed estratti vegetali.

● **Per il make up.** Le stesse formulazioni delicate in stick sono disponibili anche in versione colorata, prodotti perfetti per coprire qualche imperfezione ed essere impeccabile sotto l'ombrellone. Una novità è la CC, Color Correction, con fattore di protezione altissimo e una texture densissima in stick, ideale per mascherare occhiaie, cicatrici e capillari. Ci sono anche fondotinta compatti con spf, ideali per una copertura più uniforme di viso, collo e décolleté.

● **Per i bambini.** La pelle dei bambini è molto più delicata rispetto a quella degli adulti perché ha una piccolissima quantità di melanina, pertanto i prodotti solari studiati per loro hanno un fattore di protezione molto alto e una texture particolarmente densa. I più piccoli giocano con la sabbia, entrano ed escono dall'acqua e fanno sport: per questo le formulazioni più all'avanguardia non solo sono resistenti all'acqua, ma pure alla sabbia e al sudore e sono applicabili sulla cute bagnata. Ricorda di proteggere al meglio il tuo bambino con magliette e cappellini oltre che con la protezione solare.

INTEGRATORI PER LA CUTE

A volte usare solari ad altissima protezione per proteggere la pelle dai raggi UV non basta. In caso di pelle molto sensibile e chiara, o anche per assicurarsi una tintarella duratura e omogenea, assumere degli integratori alimentari specifici è un'ottima

Le 5 regole per la tintarella sicura

- 1 Non esporti ai raggi del sole nelle ore più calde della giornata, tra le 11 e le 15.
- 2 Spalma la crema solare ad altissima protezione su tutto il corpo in maniera omogenea, e non dimenticare la superficie di mani e piedi (dita comprese), orecchie, ascella, pieghe di ginocchia e gomiti.
- 3 Bevi molta acqua fresca per mantenere l'idratazione. Via libera anche a succhi di frutta fresca e centrifugati, ricchi di vitamine e antiossidanti.
- 4 Ricorda di riapplicare la protezione solare (soprattutto ai bimbi!) ogni 40 minuti, e sempre dopo il bagno, la doccia o l'attività sportiva.
- 5 Rinfresca spesso corpo e testa con una doccia, se non hai voglia di tuffarti. È importante tenere sotto controllo la temperatura per evitare insolazioni e danni cellulari a causa degli infrarossi.



idea. «I fotoprotettori sistemici, ovvero gli integratori, vengono utilizzati in caso di stress ossidativo o di scatenamento di fastidiose fotodermatosi, o anche per preparare la pelle ad affrontare l'esposizione ai raggi solari stimolando la fisiologica produzione di melanina e migliorando i livelli di antiossidanti naturali», spiega Mariuccia Bucci, responsabile del dipartimento di nutridermatologia dell'Isplad. «Nel corso degli ultimi anni si sono moltiplicati gli studi sulle molecole naturali che difendono dall'interno la cute dai raggi UV», continua la dermatologa. Gli attivi più comuni sono estratti vegetali con forte attività antiossidante, come emblica e tè verde, e anche carotenoidi, molto efficaci nel prevenire l'eritema e la scottatura solare. «Le ultime tendenze nei

confronti degli integratori "pre-sun" sono quelle di utilizzare un mix naturale di carotenoidi, come estratti del frutto della palma da olio (Elaeis Guinensis), il licopene (estratto dal pomodoro), la luteina (ne è ricco il tuorlo d'uovo) e la zeaxantina (estratta dai fiori di calendula)», aggiunge Bucci. Molto usati sono anche gli integratori contenenti carotenoidi associati ai probiotici, sinergia utile per aumentare le difese naturali della pelle durante l'esposizione solare, favorendo tempi di esposizione prolungati nei fototipi più a rischio e maggiore intensità dell'abbronzatura in pelli normali. «I carotenoidi aumentano la resistenza cutanea all'esposizione UV e i probiotici riducono l'immunosoppressione indotta dai raggi UV», prosegue l'esperta.

Quando cominciare a prendere gli integratori? «L'ideale è iniziare anche un mese prima dell'esposizione al sole per aiutare la pelle ad abituarsi ai raggi UV», consiglia Bucci, «e poi continuare per tutta la vacanza e anche per un paio di settimane dopo il rientro».

Come scegliere l'integratore più adatto? Buona norma è chiedere consiglio al dermatologo o al farmacista, per individuare il prodotto giusto in base al proprio fototipo.

INTEGRATORI PER I CAPELLI

Mesi e mesi nascosti sotto il cappello di lana, e il risultato è una chioma spenta e indebolita. «Il passaggio dall'inverno alla primavera, e poi all'estate, è molto stressante per i capelli», ammette la specialista. «Da una parte si verifica un drastico cambio delle temperature; dall'altra la testa viene involontariamente esposta ai raggi ultravioletti già dal mese di maggio (e non solo durante le vacanze) e il fusto si indebolisce ancor prima di mettersi al sole», prosegue. Per questo è prezioso l'ausilio di integratori alimentari che rinforzino dall'interno la fibra e contrastino la perdita di densità della chioma. «I nostri capelli sono fatti di minerali, grassi, proteine, acqua, tutte sostanze contenute in quello che mangiamo. Ma laddove l'alimentazione non bastasse a limitare i danni del cambio di stagione, studi scientifici recenti hanno dimostrato che sono molto utili gli integratori. Vanno benissimo quelli che contengono antiossidanti come il sulforafano (derivato dalle crucifere, cavolfiore, broccoli ecc.) e l'acido ellagico che è contenuto nel melograno», consiglia Bucci. «Anche le vitamine sono fondamentali: la vitamina A (retinolo) è indispensabile per la rigenerazione dei tessuti e contribuisce al buon funzionamento del cuoio capelluto diminuendo il numero di capelli che si spezzano; la vitamina B5 (acido pantotenico) riduce la formazione delle doppie punte causate da una chioma disidratata e stanca. Poi i minerali (ferro, rame, zinco e selenio) e la taurina, ad azione nutritiva e protettiva del bulbo», conclude.

Per quanto tempo va preso un integratore? «Gli integratori per i capelli devono essere assunti quotidianamente per un periodo lungo, di circa tre mesi.

I risultati saranno visibili soltanto dopo circa

Integratori visti in commercio



Carovit Forte Plus di Rottapharm Madaus, a base di Red Orange Complex, vitamine C, E, B2, rame e selenio. È venduto in farmacia a 23,90 €.



Prime Renewal 40+ di Imedeen, antiage, indicato dai 40 anni in su, contribuisce alla formazione di collagene. È venduto in farmacia a 58 €.



Innéov Solaire, frutto della ricerca Nestlé & L'Oréal per pelli sensibili e chiare, con Lactobacillus La1 e licopene. In vendita a 28,80 € in farmacia.



Revidox+ di Difa Cooper, a base di resveratrolo e polifenoli con selenio, vitamina C, riboflavina (vitamina B2) e zinco. In farmacia a 49,50 €.



Benessere Capelli+ di Bottega Verde, a base di olio di semi di lino, vitamina B6 e zinco. Nei punti vendita Bottega Verde e online a 24,90€ (botteggaverde.it).



Bioscalin Retard Sole e Capelli di Giuliani, con CronoBiogenina®, con ubidecarenone, beta carotene, vitamine C, E e manganese. In farmacia a 24,50 €.



Capelli & Unghe di Erbamea, capsule vegetali con estratto di semi di miglio e di zinco più L-cisteina e vitamina C da rosa canina. In vendita in erboristeria a 9 €.



Phytophanère di Phyto, anche per unghie, con vitamine (B, C, E), acidi grassi essenziali (olio di borragine), estratti di piante. In vendita in farmacia a 26 €.