

7 MAGGIO 2019 - N. 21

Ispira il tuo benessere

Starbene

1,50 €

TUTTO
NUOVO!

**GAMBE
AL TOP**

con kravfit,
hydrobike e
trampolino

**GLI
INTEGRATORI
CHE FANNO
BENE
AL CUORE**

**I NUOVI
SOLARI
PROTEGGONO
ANCORA
DI PIÙ**

Elena
Vallortigara
**LA RAGAZZA
D'ORO
DEL SALTO
IN ALTO**

**«Pesavo
200 chili,
oggi insegno
a mangiare
sano»**



9 1921 >

GRUPPO  MONDADORI

Settimanale - maggio - anno XLII - n. 21 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P.D.L. 353/02 art. 1 comma 1 DDL Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,30 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Conf. Trib. D. 97 1/02 - Svizzera Conf. Trib. A. 60 - U.K. £4,50 - Usa & Canada 8,95 - India 200/- (tax 40/-)

ABBRONZATURA SANA

Proteggiti meglio con i nuovi solari

di Laurence Donnini

Non basta che respingano i raggi Uv. Ai filtri si chiede di essere ecologici, alle texture di difendere anche da sale e sabbia, alle formule di essere sempre più simili a un trattamento beauty

I solari 2019? Rispettosi dell'ambiente, con erogatori innovativi, antiossidanti mirati, texture che si trasformano...

Ce n'è davvero per ogni esigenza, e quindi nessuno avrà più scuse per esporsi senza protezione. Perché se è vero che il sole è vita (aiuta la formazione della vitamina D, migliora molte malattie dermatologiche, dalla psoriasi alla dermatite seborroica, alza il tono dell'umore...), come si sa bisogna prenderlo "bene". «I dermatologi non fanno che ripeterlo, ma a quanto pare non basta mai: si trova sempre una motivazione per "dimenticare" il solare», dice **Mariuccia Bucci, dermatologo plastico a Sesto San Giovanni (MI)**. «Se non ti spaventano l'eritema e la scottatura (con la possibile comparsa di alterazioni cutanee che possono diventare tumori), pensa ai danni estetici: macchie, rughe, disidratazione sono lì, dietro l'angolo», mette in guardia

l'esperta. «Per tenerli alla larga ricorda che se i raggi Uvb (quelli delle scottature) sono al massimo tra le 12 e le 15, gli Uva, che penetrano in profondità nella pelle, sono presenti tutto l'anno e per tutta la giornata. Proteggi quindi sempre, in vacanza e in città». Oggi è davvero più facile e piacevole, grazie alle novità solari che ti raccontiamo qui. →

**INIZIA ADESSO
CON GLI INTEGRATORI**

«Un'integrazione specifica per il sole è sempre utile, sia per contrastare i danni del sole e avere una tintarella più duratura e uniforme,





ARTHUR BELEAU-TRUNK ARCHIVE

sia per proteggere la pelle sensibile. Nel primo caso, è utile un cocktail di attivi come betacarotene, astaxantina, licopene e alghe, o antiossidanti come tè verde, polifenoli, vitamina E e C», consiglia la dottoressa Mariuccia Bucci. Per la pelle

sensibile, il segreto è la fotoimmunoprotezione: «Sotto il sole l'attività del cellule di Langherans, che proteggono la pelle, è danneggiata. Occorrono circa 8-10 giorni prima di ripristinare completamente la normale funzione

immunitaria. L'integrazione cosmeceutica, invece, è in grado di preservare queste cellule: l'estratto di *polypodium leucotomos*, una felce di origine acquatica, l'associazione di probiotici, come il

lactobacillus johnsonii, flavonoidi e antiossidanti presi almeno 30 giorni prima dell'esposizione e poi assunti con costanza fino al ritorno a casa possono aiutare a evitare eritemi e arrossamenti», conclude la nostra dermatologa.

Novità di stagione



①

FACILE DA USARE

Una texture idro-protettiva, un nuovo complesso antiossidante (pre-tocoferil e tilidina), un flacone con apertura super pratica. **Spray Spf 50+ adulti di Avène**, 24,50 €, 200 ml, in farmacia.



②

AMICO DELLA NATURA

Formula "Ocean protect": solo 4 filtri, senza perturbatori endocrini o sostanze nocive per l'ambiente. **Crème solaire visage Spf 50 di Caudalie**, 23,50 €, 50 ml, in farmacia.



③

AD AZIONE MIRATA

Ci sono complessi brevettati antieritema, antiossidanti e idratanti nello stick per i punti più esposti. **Stick Spf 50+ di Lichtena® Dermosolar**, 12,90 €, in farmacia.



④

NON BRUCIA GLI OCCHI

Con Safe-Eye Tech™ non brucia gli occhi, si può usare sulla pelle bagnata e lascia sul viso un velo di colore. **ISDIN Fotoprotector Fusion Water**, 23,50 €, 50 ml, in farmacia.



⑤

ULTRA RESISTENTE

Resiste al cloro e alla salsedine, così mantiene, oltre alla protezione dai raggi Uv (Spf 30), anche l'idratazione cutanea. **Capital Soleil Beach protect di Vichy**, 25 €, 200 ml, in farmacia.

→ Filtri eco-friendly e sicuri

«Alcuni filtri chimici sono sospettati di alterare il sistema endocrino (esempio octinossato e octocrylene), e di essere responsabili dello sbiadimento e morte dei coralli (ossibenzone, octinossato): così la maggior parte delle case cosmetiche sta cambiando le formulazioni dei solari», spiega il cosmetologo Umberto Borellini. Calano numero e concentrazione dei filtri chimici (possono passare da 8 a 4, dando la preferenza ad avobenzone e salicilicati), si evita o si limita l'uso degli schermi in nanoparticelle preferendo filtri fisici (ossido di zinco, biossido di titanio) e si studiano texture che veicolano senza inquinare e senza lasciare tracce bianche sulla

Oggi si tende a diminuire il numero dei filtri, preferendo quelli fisici e minerali. I più sicuri.

pele. Formule il più possibile biodegradabili, resistenti all'acqua, con filtri che non si sciolgono in mare. E, ciliegina sulla torta, alcune case cosmetiche istituiscono iniziative a sostegno della protezione degli oceani.

La carica degli antiossidanti

«L'esposizione al sole aumenta la produzione di radicali liberi, che si può contrastare con una dose adeguata

di antiossidanti, sia tramite integratori (vedi box), sia con solari che ne contengano in modo significativo», spiega la dottoressa Bucci. «Via libera quindi alle formule ricche di vitamina E, estratto di tè verde, o altri potenti antiradicalici quali la Sod (superossidismutasi), antiossidante enzimatico in grado di bloccare il radicale "superossido" che viene attivato dai raggi Uv, il betacarotene e la melanina pura, senza dimenticare l'estratto di staminali vegetali come quelle ricavate dai fiori di acacia, ricche di preziose sostanze attive specifiche per riparare i danni causati dai raggi solari», dice il cosmetologo Umberto Borellini. E poi la novità, tra i solari viso, è la formula che a con-



Grazie alla tecnologia Swop la pelle viene prima rinfrescata, poi protetta.

pastano" con la sabbia, sono resistenti all'acqua e al sudore. Quelli che impiegano la tecnologia Swop, che trasforma un'emulsione da olio in acqua ad acqua in olio, sono perfetti per i bambini, ma anche per proteggere zone delicate, pelli sensibili e tatuaggi», dice il cosmetologo. «Altra innovazione davvero valida è la possibilità di applicare il solare sulla pelle bagnata, in modo da poter rinnovare la protezione senza aspettare di essere asciutti», **precisa Mariuccia Bucci.**

Per i punti "dimenticati"

Punta del naso, sommità delle orecchie, riga dei capelli, cuoio capelluto sguarnito, attaccatura sulla fronte... Attenzione! «Sono punti molto esposti al sole, che spesso però non sono protetti in modo adeguato, con conseguente alto rischio di scottature», mette in guardia **la dermatologa.** Su naso e orecchie è utile un prodotto in stick perché non richiede specchio o una particolare manualità e rilascia uno strato consistente di prodotto, mentre è bene evitare di fare la riga alle chiome: quella parte di cute resterebbe esposta ai raggi (i solari per capelli non hanno una protezione elevata). Nel caso ciò non fosse possibile, e anche in caso di diradamento, meglio usare, almeno ogni due ore, uno spray invisibile a protezione molto alta sulla sommità del capo e proteggere la testa con un cappello (quest'ultimo è un consiglio valido per tutti)», **suggerisce la dottoressa.** Esistono poi solari multifunzione che si possono applicare su labbra, cuoio capelluto, viso e resto del corpo. Un'idea vincente se si è obbligate a viaggiare leggere. ●

tatto con acqua o sudore non fa bruciare gli occhi e si può quindi applicare anche sul perimetro palpebrale.

Facile è meglio

A fare la differenza tra applicazione distratta e insufficiente e stesura perfetta è la texture: se per raggiungere spalle, schiena e retro delle ginocchia devi diventare una contorsionista, non avrai voglia di rifarlo dopo ogni bagno o ogni due ore. Con le nuove formule da vaporizzare sul corpo il problema è risolto. I diversi erogatori (*trigger*, ovvero spruzzini stile lavaggio vetri, spray, nebulizzatori) depositano sulla pelle la protezione solare e si assorbono subito. «Inoltre hanno un tocco asciutto, non si "im-

LE REGOLE

Cambiano formule e texture, ma le modalità di applicazione dei solari no: **la prima stesura va fatta almeno 20 minuti prima di esporsi, tempo che serve ai filtri per attivarsi; tra viso e corpo la dose è di almeno 35 ml (circa 3 cucchiaini da tavola), mentre gli spray devono coprire tutta la pelle e lasciati assorbire. Sudore, acqua e sfregamento dissolvono la protezione, che va quindi rimessa ogni 2 ore e dopo ogni bagno.**