

DIVA BEAUTY

PRIMI RAGGI
Qualche giorno
prima
di esporvi al
sole applicate
Sérum Eclat
Préparateur
de Bronzage di
Carita (€ 63,00):
stimola il
processo di
pigmentazione
e affina la grana
della pelle.

Belle
al SOLE in
20 mosse

Pronte
per i primi
weekend
al mare?
Ecco consigli
e solari per
un'estate
a tutto
fascino

di Paola Vacchini

UN BEAUTY
MIRATO

1. Emulsione Corpo
Doposole di
Mediterranea (€
16,20): attiva il
colore, contrasta
la secchezza
dell'epidermide.

2. Doposole di
Dermogella (€
7,40): al profumo
fiorito, ideale per
tutta la famiglia.

3. Solar Expertise
Attiva Anti-Rughe
Trattamento
Riparatore Intenso
di L'Oréal Paris (€
9,50): speciale per
viso e décolleté.

4. Eye Candy,
occhiali Uv
Colorati di
Australian Gold (€
4,30): massima
protezione anche
per occhi delicati.

5. Biafin, Emulsione
Idratante di
Johnson & Johnson
(€ 15,00): olio di
avocado e
derivati di alghe
per riparare
rapidamente le
scottature.

6. Stick Solare
spf50+ di Nature's
(€ 9,00): alga e olio
di caffè per una
protezione super.



Quest'anno è di moda la "young tan" ovvero la tintarella a prova di rughe. Sì a cosmetici e integratori **acceleratori di melanina**

5

BIAFIN
EMULSIONE
IDRATANTE

Voglia di sole, di caldo e di mare. Con una bella abbronzatura che illumina la carnagione. Il sole fa bene, favorisce la produzione di endorfine, sostanze che infondono benessere, ha un'azione disinfettante e aiuta a produrre vitamina D. Ma, come tutte le cose, ha un rovescio della medaglia per la cute. Infatti l'abbronzatura non è che il risultato di un meccanismo naturale di difesa e, se non si seguono certe regole, ci si ritrova con la pelle arrossata, spellata, invecchiata precocemente. Per abbronzarsi senza danni, utilizzate le creme più adatte al vostro fototipo e seguite i suggerimenti degli esperti.

1. Gli Uv non sono tutti uguali

Oggi la pelle rischia di più. Vacanze bre-

vi e intermittenti tendono a contrarre i tempi di acclimatamento, indispensabili per attivare le difese cutanee. **La melanina, che difende la pelle, impiega tre giorni prima di formarsi del tutto.** I danni immediati sono causati dai raggi Uvb, molto intensi, che provocano scottature ed eritemi. Gli Uva, più subdoli, passano anche attraverso il vetro, e minano in profondità il Dna cutaneo, indebolendo elastina e collagene.

2. Comportamenti virtuosi

Per ottenere una "young tan", come negli Stati Uniti viene definita l'abbronzatura che ringiovanisce, seguite l'indice di calore: al primo accenno di surriscaldamento ritirarsi all'ombra. «Durante i primi giorni frazionate l'esposizione in tempi massimi di un quarto d'ora», dice Maria Bucci, dermatologa e vice presidente dell'Isplad.



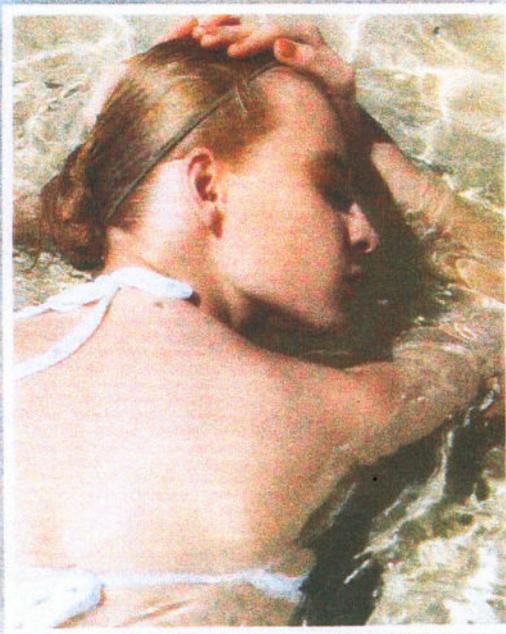
Johnson & Johnson

«Per tutti i tipi di pelle, all'inizio è meglio usare una protezione alta (meglio un spf 30), soprattutto nelle zone più delicate».

3. Occhio alle etichette

Da settembre 2006 è cambiata l'etichettatura dei solari. Secondo una raccomandazione europea un solare non può essere definito protettivo se ha un filtro (SPF) inferiore a 6. Sono state bandite diciture come "protezione totale", "schermo totale" o "sun block", perché non esistono filtri in grado di proteggere al 100% dalle radiazioni solari. Vengono considerati senza filtro tutti i prodotti con un SPF tra 1 e 5. Secondo la nuova normativa CEE i solari sono così classificati:

- Senza filtro spf inferiore a 6
- Protezione Bassa da 6 a 10
- Protezione Media 10 - 20 - 25
- Protezione Alta da 30 a 50
- Protezione Molto Alta 50+



GLAM & CURA
 1. Golden Beauty, Sun Defence face Cream spf15 di Helena Rubinstein (€ 40,00): pelle color miele.
 2. Defence Sun, Latte Solare Spray Bassa Protezione spf8 di Bionike (€ 18,50) per pelli sensibili.

4. Istruzioni per l'uso

Scegliere un solare adeguato non basta: è importante applicarne la giusta dose. «Una quantità scarsa di prodotto, riduce di 2/3 la protezione», dice la dermatologa. «La dose corretta dovrebbe essere 2 milligrammi per ogni cm² di pelle: deve ricoprire con uno strato uniforme viso e corpo; e va riapplicato ogni 2/3 ore, ogni volta che si esce dall'acqua, e quando si avverte che, a causa del sudore, i filtri non svolgono il loro compito. Infine, i solari dell'anno scorso vanno butta-

ti, perché perdono l'azione protettiva. In spiaggia conservateli al fresco, meglio in una bustina termica».

5. L'importanza del fototipo

Qual è il mio fototipo? Saperlo è importante perché indica le reazioni della pelle al sole e il tipo di abbronzatura che si può ottenere. Scopritelo voi stesse. **Fototipo I:** capelli biondi, rossi, pelle latte, si scotta molto spesso e si abbronzano raramente. **Fototipo II:** capelli biondi o castani, pelle chiara, occhi chiari, si abbronzano con difficoltà.



Pronto soccorso estivo

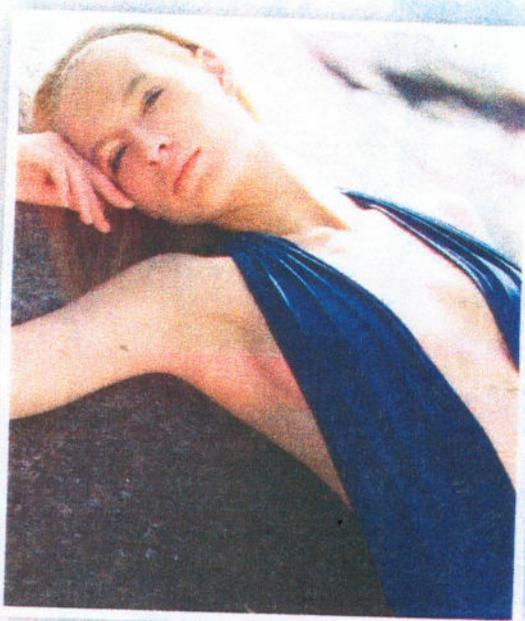
• **Valigia pronta con solari & co?** Prima di partire non dimenticate un rimedio in caso di scottature. Un valido aiuto è Foille Solare di Sanofi Aventis, a base di alcol benzilico, dalle proprietà antisettiche, e di benzocaina, contro il prurito. Il prodotto è indicato per le ustioni minori, gli eritemi solari, le irritazioni cutanee e le punture di insetti. È sufficiente uno strato sottile, direttamente sulla lesione, per avere un beneficio immediato. La zona va poi coperta con una garza sterile e fasciata in modo accurato. Per lesioni piccole è indicata la crema (€ 7,80), mentre se l'area è più estesa meglio lo spray (€ 10,30).

tà, rischia scottature. **Fototipo III:** capelli castani, pelle normale, occhi verdi o marroni. Minore il rischio di scottatura e si abbronzano dopo qualche giorno. **Fototipo IV:** capelli scuri o neri, pelle olivastria, occhi scuri. Si abbronzano con facilità e si scottano raramente.

6. Colore prêt-à-porter

False mistakes, così chiamano Oltremarina gli errori che commettono le persone, spesso le celebrità, per risultare abbronzate. Così capita di vedere la modella inglese **Jordan** con le gambe abbronzate ma i piedi bianchi e la burrosa **Scarlett Johansson** con il décolleté ambrato e il collo latteo. Abbronzarsi richiede impegno, e spesso gli autoabbronzanti non riescono a dare quella pelle ambrata che la vacanza assicura. Vanno applicati con cura. Mezz'ora prima fate una doccia fresca e un peeling leggero. Idratate la cute per facilitare la stesura. «**Per prolungare il colore evitate scrub aggressivi**», precisa la dottoressa **Bucci**. «E se si va al sole è necessario stendere la crema protettiva».

Costume, Je m'en Fous.



UNA PELLE LEVIGATA
L'eleganza di un costume intero è messa in risalto da un corpo impeccabile dal colore luminoso. Sotto la doccia, massaggiare la pelle con la Spugna Effetto Rilassante *Arôme Therapie* di Martini Spa (€ 4,50), delicata e morbida, rilascia olio essenziale di camomilla a tutto relax (in basso a sin.).

Lampade abbronzanti? Sì, ma con cautela. Il colore dorato che si ottiene non mette al riparo da scottature

vi», precisa la dottoressa **Bucci**. «E se si va al sole è necessario stendere la crema protettiva».

7. Tanoressia

Neri a tutti i costi, può diventare una vera ossessione. **Tanoressia** è il neologismo che mette insieme "tan" (abbronzatura) e anoressia, e indica un disturbo dovuto all'errata percezione del proprio corpo. I più colpiti sono i giovanissimi, che ricorrono alle lampade abbronzanti. «I rischi derivanti da un eccessivo uso di lampade solari sono rughe, ustioni e invecchiamento cutaneo, e nei casi estremi melanomi», spiega il professor **Marcello Monti**, responsabile di Dermatologia di Humanitas e docente dell'Università degli Studi di Milano. «Se la pelle ambrata è sinonimo di glamour, negli Stati Uniti l'associazione dei Dermatologi è preoccupata perché il concetto "scuro è bello" generato dall'immagine del presidente Barack Obama si sta diffondendo». Così le autorità di Usa, Francia, Germania, Inghilterra e Bra-

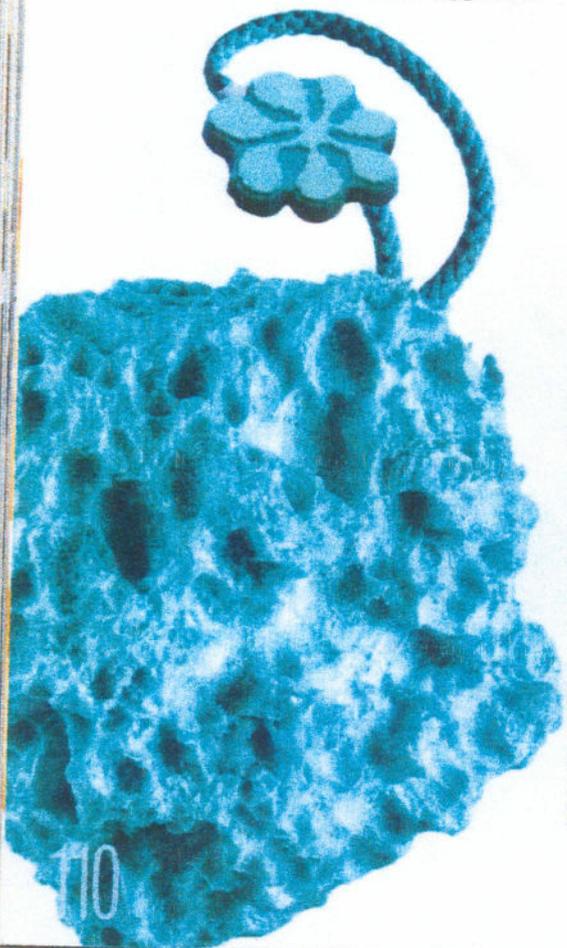
sile hanno vietato le lampade autoabbronzanti ai minori. **E in Italia?** È stata presentata alla Camera, dalla deputata **Gabriella Carlucci**, una proposta di legge in merito.

8. Zone delicate

Occhi & labbra, due zone a rischio età. La zona degli occhi, molto sottile, va sempre protetta con occhiali da sole, ad alto potere schermante. Meglio optare per i modelli a mascherina facciale. Le labbra, prive di melanina, vanno sempre protette con uno stick mirato da stendere ripetutamente.

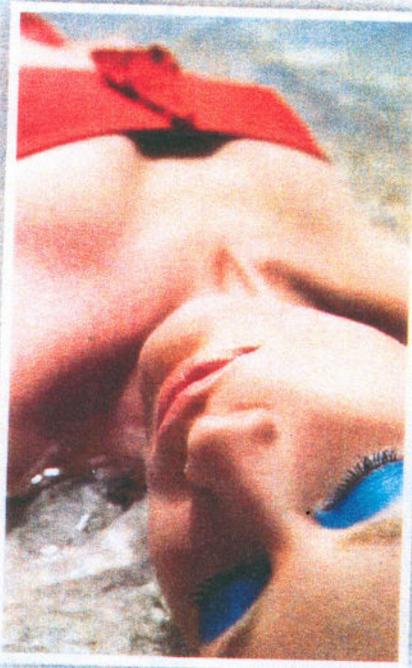
9. Cure serali

Prima di coricarsi vanno applicati cosmetici riparatori antimacchia. «Si a sieri ricchi di vitamine da alternare a creme nutrienti, che limitano l'effetto photoaging indotto dal sole», precisa **Bucci**. «Tra le novità esiste un siero derivato dalla lumaca che ha una potente azione ristrutturante, ma anche gli attivi come la vitamina E, gli isoflavoni di soia, i polifenoli del tè verde, sono dei potenti antiossi-»



UNA VERA
DIVA
Prima,
durante
(sotto al
solare) e dopo
i bagni di sole,
Anti-Age
Global

Activateur de
Hale di
Christian Dior
(€ 101,02)
attiva,
prolunga e
mette in
risalto il colore
dorato.



Bikini, Eres.

danti. Per il corpo consiglio dopo l'after sun l'applicazione di un olio secco in grado di aumentare l'idratazione».

10. Lo scudo dei cibi

Sotto il sole è importante la dieta. Lo sanno bene le dive che scelgono un'alimentazione ricca di frutta e verdura. Come **Nicole Richie** e **Mischa Barton** che adorano gli smoothie, frullati dietetici gustosi. Banditi gli alcolici, con il calore solo spremute, centrifugati, insalate e macedonie, ricchi dei sali minerali di cui l'organismo ha bisogno. Indicati anche i piatti a base di pesce, ricchi di Omega 3 protettivi. Bere spesso molta acqua.

11. Colore in Istituto

Per un'abbronzatura radiosa, stimolando la produzione di melanina e raf-

forzando le difese cutanee, c'è l'apposito Trattamento attivante di preparazione Solarium, che si effettua nei centri GTS. Si divide in due fasi: nella prima, l'estetista applica su tutto il corpo una maschera specifica a base di un attivo dalle proprietà antiaging. Dopo 20 minuti è la volta del massaggio con il latte dopo sole Solarium della stessa formulazione. Si consigliano quattro sedute prima di esporsi al sole. Info numero verde 800-155555.

Obiettivo pelle luminosa? Sì a **frutta e verdura** e cibi ricchi di **Omega 3**

12. Se fa male

A volte il sole è un nemico e può sostenere e peggiorare i problemi di pelle. «Il caso più frequente è l'elemento solare, un'ustione di primo grado con arrossamento della pelle, puntini rossi e prurito», spiega Moroni. «Il passo successivo è l'ustione di secondo grado, che si manifesta con delle vescicole. In questi casi non prendete il sole e fate impacchi lenitivi e soluzioni fisiologiche. Le ustioni si leniscono con acqua borica».

13. Sos labbra

Un altro problema è l'herpes labiale che compare ciclicamente nelle persone affette dal virus: state al sole, applicando sulle labbra un filtro solare alto. Non fidatevi invece di rossetti con filtro solare perché non bastano a proteggere le mucose.

14. Long lasting

Per prolungare l'abbronzatura abbinate con il doposole. Il suggerime-

Ragazzi sotto l'ombrellone

* Sono i **giovannissimi i meno attenti ai danni solari**. E pensare che le scottature prese in giovane età aumentano del 10% la possibilità di sviluppare i tumori della pelle, come il melanoma. * **Uno studio commissionato da Vichy ha preso in esame il comportamento dei giovani** (15-25 anni) nei confronti dell'esposizione solare e i risultati non sono dei migliori. Il 75% di loro ritiene che il sole sia il principale fattore di rischio per i tumori della pelle, ma nonostante questo il 50% non prende nessuna precauzione e questa percentuale sale al 60% per i maschi. Altri pensano che usando una protezione medio/alta (fattore 30) non si abbronzano mai (10%). Ma c'è addirittura chi pensa che sia inutile proteggersi quando si sta sotto l'ombrellone (25%). * **Queste errate percezioni hanno indotto Vichy e l'A.I.D.A. (Associazione Italiana Dermatologi Ambulatoriali) a sviluppare la campagna educativa "Senza crema solare sei fuori"**. * Per favorire l'uso dei solari Vichy offrirà in circa 5.000 farmacie italiane uno sconto di 3 euro sui prodotti Capital Soleil a tutti i giovani tra i 18 e i 25 anni che presenteranno il proprio documento d'identità. Info: www.vichyconsult.it



NELLA TASCA
DEI JEANS
Per non
dimenticare di
proteggersi al
sole, usate solari
formato pocket
come gli Stick
Ultra Protection
20 e 50+ di Vichy
a un prezzo
speciale per
giovani dal
18 e 25 anni.



STICK A FORMAZIONE
CAPITAL SOLEIL
HAUTE PROTECTION
20 e 50+
PROTEZIONE SOLARE
A SPOON

VICHY
LABORATOIRES

- HI-TEGH**
1. Speciale
Abbronzatura
Perfetta,
Trattamento
Doposole
Superlenitivo
Riparatore pelli
sensibili di Collistar
(€ 25,00) completo.
2. Lichtena Sole,
Latte Lenitivo di
Giuliani (€ 18,50):
prepara alle
esposizione.
3. Sun System, Latte
Doposole di Rilastil
(€ 16,00): sos
rossori.



Indossare una T-shirt bianca come barriera contro i raggi uv? Meglio il nero che protegge due volte di più

to è quello di miscelarlo con una noce di autoabbronzante. Questo gesto oltre a idratare la pelle, ravviva l'incarnato e mantiene un colorito dorato e luminoso.

15. Water Gym

Una vacanza al mare può essere l'occasione per ritrovare la forma, grazie alle proprietà benefiche di acqua, aria e sabbia. Passeggiare in acqua è come sottoporsi a un massaggio dolce che stimola la microcircolazione, attenua dolori articolari e vascolari ed è un valido aiuto anche contro la cellulite. Per levigare la pancia e il girovita, invece, passeggiare per qualche minuto al giorno con l'acqua che arriva alla vita.

16. Quale formula?

Crema, olio, gel, latte, spray, che cosa scegliere? L'olio è adatto alle pelli scure, già abbronzate e resistenti. Il gel, dopo un immediato effetto refrigerante, viene assorbito rapidamente ed è adatto per i bambini e per chi vuole distribuire veloce-

mente il prodotto (anche durante lo sport!). Lo spray dà un sollievo immediato ma ha il limite di evaporare velocemente perciò è sconsigliato a chi ha la carnagione chiara e sensibile. La crema, poi, è la formula migliore perché fornisce un vero schermo, tuttavia la sua composizione ricca e densa la rende poco pratica da applicare. Il latte rappresenta il miglior compromesso: un ottimo schermo e un'applicazione veloce.

17. Baby al sole

I bambini amano il mare e giocare sulla spiaggia. I raggi solari sono utili all'organismo in quanto attivano la vitamina D, che promuove la mineralizzazione ossea. Occorre però una equilibrata esposizione al sole: vanno esposti gradualmente e mai durante le ore centrali della giornata (dalle ore 11 alle 17). Inoltre devono portare cappello, occhiali e maglietta, meglio se il tessuto è a maglie strette. Possibilmente non esporre al sole i bambini sotto i tre anni. Va sempre usato il fil-

tro solare che deve avere un fattore di protezione alto.

18. Abiti giusti

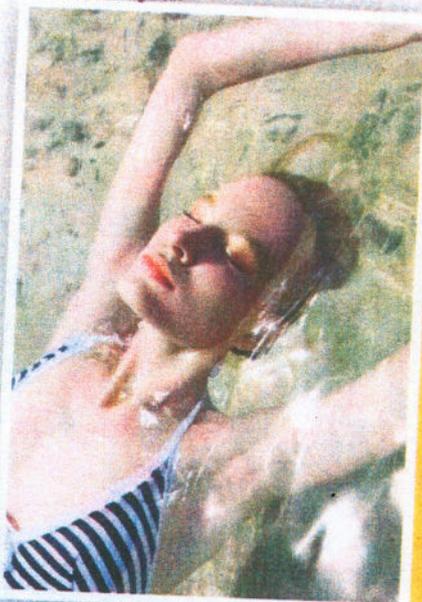
Vi siete mai chieste perché le mutte da subacqueo sono scure? Semplice: il nero protegge dal calore due volte di più. «Sfatiamo il pregiudizio che il bianco protegga di più dal calore dei raggi solari, al contrario i colori molto chiari li attraggono di più», dice la dermatologa Maria Bucci. La maglietta bianca, per esempio, fa passare il doppio dei raggi del sole di una T-shirt scura. E le persone che la tengono quando entrano in acqua non sanno che, bagnandosi, il tessuto attrae

- TEXTURE LIEVI**
4. Aloe Solar Olio
Spray spf8 di Esi
(€ 11,50): con
aroma di cocco,
contrastata i
radicali liberi.
5. Latte Spray
Bronzage
Intense spf15 di

- Lierac (€ 18,50):**
non grasso,
anche per lo
sport o le
gite in barca.
6. Soleombra,
Fluido Doposole
Setificante per
Viso e Corpo di
L'Erbolario (€
15,00) contiene
l'olio di argan.
7. Réponse
Soleil, Crema
Protezione
Solare Viso
spf50 di Matis
(€ 48,00) per
PELLI DIAFANE.



Costume, Valery Blu.



COCCOLE E FRESCHEZZA
1. Latte Dopusole Idratante e Rinfrescante di Prep (€ 6,90): l'olio di crusca di riso ha un'azione rinfrescante e idratante immediata. Calma i rossori.

2. Moisture Lock, Dopusole con Aloe e Vitamina E di Australian gold (€ 17,60): colore luminoso, al riparo da esfoliazioni. Anche come impacco nutriente.



maggiormente gli Uva e, quindi, è meglio toglierla».

19. Dopo gli "anta"

Quando si sono superati gli "anta" è consigliato prendere il sole con moderazione: meglio non esporsi al sole tra le 12 e le 16 perché l'irraggiamento è al massimo della sua intensità e il rischio di invecchiamento della pelle è altissimo. Le altre ore vanno bene, ma sempre proteggendosi con un solare e ritirandosi ai primi rossori. **Persino in una giornata uggiosa il 90% di raggi solari filtra attraverso le nuvole.**

20. Secca, grassa, sensibile

A ogni tipologia di pelle corrisponde una texture specifica di prodotto solare. Se la pelle è secca, meglio scegliere un cosmetico di consistenza cremosa, con un alto livello di idratazione e arricchito con sostanze nutrienti, come burro di karité, oliva

ESTRATTI PREZIOSI
3. Solaire intensif di Innéov (€ 23,00): con estratto di frutto emblica, vitamina E e carotenoidi per un colore intenso e lunga durata, al riparo da macchie scure e rughe precoci.

4. Estratto di carote Perle di Erboristeria Magentina (€ 8,70): un concentrato di betacarotene per migliorare la resistenza cutanea al sole. Ideale per prevenire fastidiosi eritemi e scottature.



Pillole & vitamine

«Gli integratori preparano la pelle al sole. Giorno dopo giorno agiscono dall'interno: allenano l'organismo e lo fortificano, preparandolo per tempo a ottenere solo il meglio dall'esposizione solare. Sono a base di vitamina A (e il suo precursore, il betacarotene) e vitamina E. **Il modo più corretto di assumerle è evitare il sovradosaggio** (la dose varia in base all'età e allo stato di salute) che comporta gli stessi sintomi causati da un'eccessiva assunzione delle sostanze che li compongono, e assumere la quantità giusta un mese prima e durante tutto il periodo di esposizione, seguendo le indicazioni riportate sulla scatola. ●

e avocado. Pelle sensibile che si irrita facilmente? Oltre a un fattore protettivo elevato la formula deve contenere degli attivi a base di aloe e acqua termale (di quest'ultima procuratevi anche un flacone da vaporizzare durante l'esposizione al sole). Niente profumazioni alcoliche. In caso di pelle grassa, invece, vanno bene tutte le formulazioni non grasse, (gel, acqua...) che non occludono i pori, pur essendo ricche di sostanze idratanti che non possono mancare.

Paola Vacchini

STYLING Evelina La Maida. FOTO Agnes Spaak.
STILL LIFE Paolo Pagani.
HAIR & MAKE-UP Loris Rocchi per Close Up
TESTI Monica Melotti
HA COLLABORATO Chiara Padovano.
LOCATION Sainte Anne Resort & Spa, Seychelles
INDIRIZZI a p. 178.