

BELLEZZA

Abbronzate e felici? Basta una pillola

Integratori a base di betacarotene. E creme che intensificano il colore. In tutta sicurezza

Conquistare una pelle dorata in fretta e senza scottature non è più un miraggio. Basta ricorrere ai «preparatori» della tintarella, ovvero integratori (da prendere per bocca) e attivatori (da applicare sulla pelle). Come funzionano? Lo abbiamo chiesto a due specialiste.

PELLE PROTETTA

«Gli integratori sono capsule contenenti sostanze che proteggono la cute», spiega Alessandra Bordoni, docente di Scienza dell'alimentazione all'università di Bologna. «In particolare, antiossidanti come i carotenoidi, in grado di contrastare i danni dei radicali liberi, e vitamina C, importante nella sintesi del collagene». Lo scopo principale degli integratori è prevenire l'arrossamento che segue le prime esposizioni al sole: «Con la scottatura, ossigeno singoletto e radicali liberi possono danneggiare la cute», aggiunge Bordoni, «con

Gli integratori vanno assunti 15 giorni prima di esporsi al sole.



conseguenze che vanno dall'invecchiamento ai tumori della pelle». **Gli integratori possono far male?** «No, a patto di rispettare le dosi indicate sulla confezione». **Quando vanno presi?** «È bene iniziare 15 gior-

ni prima dell'esposizione al sole, e continuare per tutta la durata della vacanza». **Sostituiscono la protezione solare?** «Assolutamente no: la pelle va comunque e sempre protetta!». **Pillole e capsule, quindi.**

Ma ci sono anche alcune creme solari che promettono un'abbronzatura più veloce e intensa. «Sono i cosiddetti acceleratori, prodotti che contengono tirosina, una proteina che stimola la produzione di melanina» spiega Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni.

EFFETTO RAPIDO

Cosa li distingue dagli autoabbronzanti?

«Mentre l'autoabbronzante "scurisce" soltanto lo strato corneo, l'attivatore solare innesca una vera e propria produzione di melanina. Ovvero abbronzata la pelle».

Non sono pericolosi?

«Anzi: la tirosina svolge un'azione positiva sulle cellule che proteggono la pelle dal sole».

Quando si devono applicare?

«Per evitare scottature, basta usare gli acceleratori ogni giorno da una settimana prima di esporsi al sole. E poi continuare, per intensificare l'abbronzatura».



IL NUMERO VERDE DELL'IDrataZIONE

Un numero verde per sapere come idratare la propria pelle al meglio e mantenerla elastica giorno dopo giorno. È un'idea di Dove, la casa cosmetica specialista della detersione e dell'idratazione: fino al 30 settembre, ogni lunedì dalle 12 alle 13, gli specialisti di Dove risponderanno al numero 800.974.223 per dare gratuitamente tutti i consigli per conquistare una pelle morbida e idratata.

La forma è... infradito



● Jennifer Lopez ne va pazzo, e ne ha decine di paia diverse. Le Fitflop sono le nuove infradito studiate in base ai principi dell'ingegneria meccanica che tonificano gambe e glutei semplicemente camminando. Costano da 69 euro in su (tel. 0471-84.45.92; www.fitflop.it).

scelti per voi

Dove trovare il sole in capsule

1. Betacarotene e vitamine C ed E contro i radicali liberi, con Bronze-Plus di Collistar, una bustina al giorno (21 €).
2. Vitamine e betacarotene, nell'integratore Bronze control Equilibra (7,62 €).
3. Latte solare abbronzatura rapida Sol Tropical di Bottega Verde (15,99 €).
4. Intensifica l'abbronzatura di viso e corpo del 40 per cento in più: Maxi Bronze Incarose (17 €).
5. Incrementa e prolunga la pigmentazione della pelle il Latte Solare Spf0 Ultra Abbronzante di Clinians (200 ml, 12,39 €).



a cura di Clara Giacconi