

gli speciali di **VIVERSANI**

TUTTO SU...

il sole

TEST: TU
DI CHE SOLE SEI?
SCOPRI IL TUO
MOMENTO
OK

- 2 kg
con le diete

slim & tan

- ◆ LA PROTETTIVA
- ◆ LA SUPER ABBRONZANTE

Prepara
la tua pelle!

I RIMEDI NATURALI
PER EVITARE
LE MACCHIE
E AUMENTARE
L'IDRATAZIONE

1 mese prima

SCOPRI LA MEDICINA
ESTETICA PRE-SOLE

A tavola

PORTA GLI ALIMENTI
PRO TINTARELLA E TANTE
RICETTE GUSTOSE

In spiaggia

10 TRUCCHI BEAUTY PER
NON ROVINARE I CAPELLI

i dermatologi che protezioni usano?

e loro... *si mettono* *la crema?*

PREDICANO BENE, MA... COME "RAZZOLANO"? ABBIAMO INTERVISTATO QUATTRO DERMATOLOGI FAMOSI PER SCOPRIRE COME GESTISCONO LA TINTARELLA

Sono sempre pronti a fornirci consigli in fatto di bellezza e cura della pelle. Ogni anno, ci ricordano quali sono i rischi e i benefici dell'esposizione al sole e quanto sia importante prenderlo in maniera controllata. E quando si tratta di sensibilizzarci e informarci sulla prevenzione dei tumori cutanei sono in prima linea. Ma loro che cosa fanno per proteggere la propria cute in estate? Per scoprirlo, abbiamo intervistato quattro specialisti della pelle.



MARIUCCIA BUCCI
Dermatologa plastica a Sesto San Giovanni (Mi), responsabile scientifica dell'Isplad.



CORINNA RIGONI
Dermatologa a Milano, presidente fondatrice di Ddi, Donne dermatologhe Italia.



ANTONINO DI PIETRO
Fondatore e direttore scientifico dell'Istituto dermoclinico Vita-Cutis a Milano.



ELISABETTA SORBELLINI
Dermatologa a Milano.

i consigli

DI QUATTRO SPECIALISTI

Quattro famosi dermatologi ci raccontano come si comportano al sole, regalandoci suggerimenti preziosi che possiamo fare nostri per vivere un'estate all'insegna della bellezza e della salute.

«NON RINUNCIO AGLI ATTIVATORI DELLA MELANINA»

Mariuccia Bucci, dermatologa plastica a Sesto San Giovanni (Mi), responsabile scientifica dell'Isplad (International society of plastic aesthetic and oncologic dermatology).

Non sono una fanatica della tintarella, ma mi piace avere un colorito ambrato. Pur avendo una carnagione scura, negli anni la mia cute ha sviluppato una certa tendenza all'eritema. Ecco perché devo fare molta attenzione a prevenire il danno acuto (eritema) ma, ovviamente, anche quello cronico (macchie e tumori cutanei).

* Nelle due settimane che precedono la partenza utilizzo gli attivatori della melanina in spray, ricchi di sostanze come il thalitan e l'L-tirosina, che da un lato favoriscono l'abbronzatura e la prolungano, dall'altro riparano. Continuo poi a metterli anche in vacanza.

* Nei primi giorni di mare preferisco utilizzare le protezioni 50+, poi scalo a 30 sia sul viso sia sul corpo.

* Quando sto molto in mare, prediligo gli spray wet skin, formulazioni trasparenti che resistono all'acqua, e li applico più volte, specie su fronte e cuoio capelluto.

Una curiosità da copiare

Per il viso, non rinuncio ai solari specifici anti-rughe e anti-macchie 50+ adatti anche per la protezione perioculare con tecnologia safe-eye tech. Prediligo quelli colorati che non creano l'antipatico effetto "lenzuolo".

* In generale, approfitto delle nuove tecnologie. Oggi abbiamo a disposizione davvero tanti prodotti innovativi, che hanno texture piacevoli, aumentano il comfort e permettono di avere un'abbronzatura bella e sana: sarebbe davvero un peccato non sfruttarli.

NON PORTO MAI TROPPI PRODOTTI: UNA VOLTA APERTI, LE CARATTERISTICHE CHIMICHE SI POSSONO ALTERARE!

«MI CONCEDO UN GIORNO PER ACCLIMATARMICI»

Corinna Rigoni, dermatologa a Milano, presidente fondatrice di Ddi, Donne dermatologhe Italia.

Ho imparato a prendermi del tempo per acquisire una certa cognizione del luogo in cui sono e iniziare a esplorarlo, individuando magari le calette migliori, specie se ho fatto un lungo viaggio. In questo modo riesco a riposarmi e a recuperare le forze.

* È fondamentale, perché il sole è un amico solamente se il fisico è riposato. Solo il giorno successivo inizio la vita di mare. Essendo chiara di carnagione, non mi espongo mai troppo all'inizio. Inoltre, indosso sempre un cappello, anche quando faccio il bagno, e gli occhiali da sole.

* Applico con cura e frequenza i prodotti solari: se riesco, li sistemo in una piccola borsa termica, così da migliorarne la conservazione. Uso un filtro protettivo anche per la chioma, così da non rovinarla.

Una curiosità da copiare

Amo la vacanza in gommone e sugli scogli e, dunque, non ho sempre la possibilità di risciacquarmi con acqua dolce dopo il bagno. Per questo, porto con me un flacone di acqua termale: così elimino il sale dalla pelle del viso e ottengo un lieve effetto lenitivo.

ITALIANI... RIMANDATI A SETTEMBRE

Gli italiani non sono molto responsabili in fatto di tintarella. Secondo un recente sondaggio condotto da Euromelanoma Italia, infatti, solo la metà dei nostri connazionali si protegge quando si espone al sole.

* E anche chi cerca di tutelarsi, non sempre lo fa in modo corretto: a scegliere un fattore protettivo alto (30-50) sono poco più di quattro persone ogni dieci.

* Ma non è finita qui. Ben il 68% degli intervistati ammette di non ripararsi all'ombra nelle ore più calde, come invece raccomandano gli esperti.

PERMANE LA FALSA CONVINZIONE CHE L'ESPOSIZIONE SENZA PROTEZIONI CONDUCA A UNA PIÙ FACILE E LUNGA ABBRONZATURA (52% DEL CAMPIONE), O CHE I SOLARI NON SERVANO SE SI FA IL BAGNO AL MARE (10%).

PER I CAPELLI, AL MATTINO STENDO UNA CREMA A BASE DI CHERATINA SU TUTTA LA LUNGHEZZA CHE LI NUTRE E LI LASCIA MORBIDI

«HO UNA MIA PERSONALE ROUTINE»

Antonino Di Pietro, fondatore e direttore scientifico dell'Istituto dermoclinico Vita-Cutis a Milano.

Non arrivo mai impreparato all'appuntamento con il sole. Un mese prima di partire inizio una biostimolazione con una lampada che rilascia luce led di tonalità giallo-rosso: una lunghezza d'onda che rigenera la pelle. Due sedute di 20 minuti alla settimana mi regalano una certa tranquillità (continuo anche al rientro).

- * Una decina di giorni prima è la volta del picotage, un trattamento con microiniezioni di acido ialuronico che idratano la pelle e la aiutano a difendersi. A questo punto sono pronto.
- * Quando mi espongo, seguo una mia personale routine. Al mattino, stendo su viso e collo una crema a base di fospidina, che rinforza la membrana delle cellule e si trasforma in acido ialuronico. Una volta in spiaggia, applico più volte le protezioni solari con plusolina, un nuovo composto attivo ricco di oli naturali, che ha azione sia protettiva sia rigenerante. Per il corpo e i capelli uso spray con Spf 30, mentre per il viso una protezione 50.

Una curiosità da copiare

In spiaggia porto sempre con me il mio spruzzino personale, che uso per nebulizzare con una certa frequenza acqua minerale sulla pelle: così la difendo dai danni da surriscaldamento indotti dai raggi infrarossi ed evito gli effetti nocivi sui capillari.

DOPO LA DOCCIA, USO SEMPRE IL DOPOSOLE: A BASE DI FOSPIDINA, PER FAVORIRE LA RIGENERAZIONE

UNA COSA IMPORTANTE: BEVO MOLTISSIMA ACQUA E MANGIO TANTA FRUTTA E VERDURA, ANCHE IN SPIAGGIA

«MI PREPARO PER TEMPO CON BREVI ESPOSIZIONI»

Elisabetta Sorbellini, dermatologa a Milano.

Fino ai 20 anni circa non ho mai avuto grandi problemi. Poi, facendo una lampada, mi sono scottata in maniera importante. Da allora, la mia pelle è piena di nei. Non solo: nel tempo è diventata anche più sensibile. Di conseguenza, devo prestare grande attenzione alla protezione.

- * Già nelle settimane prima di partire cerco di ritagliarmi dei momenti per dedicarmi a brevi esposizioni: in questo modo "alleno" la pelle in maniera graduale. In genere, se mi espongo in città uso creme con fattore di protezione 30, mentre se mi concedo dei weekend al mare aumento a 50. Preferisco i raggi naturali alle lampade, in questo modo posso godere anche di tutti i benefici del sole.

- * Una volta in vacanza, continuo a usare i solari ad alta protezione e, lo ammetto, poco altro: sono un po' pigra nell'uso di creme idratanti e doposole, specie nei posti con un clima molto umido.

Una curiosità da copiare

Nemmeno nei giorni nuvolosi rinuncio alle creme protettive, anzi faccio ancora più attenzione: con le nuvole, infatti, i raggi solari vengono filtrati meno e il rischio di scottature è maggiore. Per la stessa ragione sono molto cauta anche quando viaggio nei Paesi tropicali che hanno un cielo sempre grigio e la cappa di umidità.

Usano gli integratori?

Ciascuno dei quattro esperti ha i propri rituali e le proprie strategie, ma c'è un gesto che accomuna tutti i dermatologi che abbiamo intervistato: tutti, a partire da uno-due mesi prima delle vacanze, iniziano una cura a base di integratori orali, per preparare la pelle all'esposizione. E spesso la continuano anche una volta rientrati in città, fino a settembre-ottobre inoltrati. Abbiamo chiesto loro di spiegarci quali sono i prodotti che preferiscono.

MARIUCCIA BUCCI

«Uso due tipi di fotoprotettori per bocca: quelli che hanno un'azione protettiva sul Dna cellulare, per esempio a base di Polypodium leucotomos, e quelli che attivano la produzione di melanina, contenenti un pool di antiossidanti e attivi come L-tirosina e rame».

CORINNA RIGONI

«Amo fare da "tester" e provare le novità, sperimentando texture diverse, così da dare un feedback ai miei pazienti e da esser certa di partire con i prodotti giusti in valigia. Quest'anno mi sto trovando bene con quelli che contengono vitamina C, vitamina B3, niacinamide e Polypodium leucotomos».

ANTONINO DI PIETRO

«Prediligo gli integratori ricchi di picnogenolo, che irrobustisce la parete dei capillari; ioni rame, importanti per la formazione di una buona melanina; e sali minerali, come silicio e selenio, che insieme agli aminoacidi solforati rafforzano pelle, ma anche unghie e capelli».

ELISABETTA SORBELLINI

«Scelgo i prodotti a base di antiossidanti di ultima generazione, che hanno un'azione intracellulare, e vanno così a riparare e prevenire i danni a carico del Dna, e che al tempo stesso favoriscono la sintesi della melatonina».

Servizio di Silvia Finazzi.