

SCOPRI IL MENSILE FEMMINILE PIÙ LETTO DALLE ITALIANE

# GLAMOUR

€ 2,20 (Italy only)  
n. 221 LUGLIO 2010

**moda**

**I LOOK INEDITI**  
PER VESTIRTI  
IN MODO DIVERSO  
DA TUTTE

**SESSO**  
**10 COSE CHE**  
**NON SAI**  
(E ORA TI  
DICIAMO...)

*speciale*

**35** idee  
giuste per fare  
LA VACANZA  
PIÙ BELLA  
DELLA  
TUA VITA



**CAMBIA  
I CAPELLI IN  
5 MINUTI**

**20** STILI  
QUICK DA  
URLO  
(COSA VUOI  
DI PIÙ?)

**SCUOLA  
DI CUCINA  
NUOVI MENU  
PER STUPIRE**

**NUOVI TATTOO  
PER SEDURRE**

**IL TUO  
CORPO È  
SEXY!**

**CINQUE STEP PER MIGLIORARE  
LA PERCEZIONE DI COME SEI**

# la tua e-mail dalla spiaggia

## SPECIAL GUEST

Zoë Saldaña

« Che cosa voglio dalla vita? »

Più sesso, più viaggi, più vino, più amore». Così parla Zoë Saldaña, 32 anni, protagonista di *Avatar* (era Neytiri) e presto al cinema con *Death at a Funeral* e *The Losers*. Intanto parte per vacanze assolate (ama molto la spiaggia di Los Cabos, in Messico) e parla con noi di moda e beauty d'estate.

«Abbandono il nero per i colori decisi, sia nei vestiti sia nel trucco, ma non rinuncio agli smoky eyes. Questo solo nelle occasioni speciali. Altrimenti, preferisco un look molto naturale. Lo ammetto: troppa eleganza e troppo trucco mi imbarazzano un po'».

Come diventare nere con il filtro 50. Come depilarsi per il mare. I nostri guru rispondono ai vostri quesiti assoluti.

di Barbara Ballardori. Foto di Stewart Shining

**Domanda:** So che si può essere allergici al sole. Come scoprire se lo sono? *Barbara*

**Risposta:** «Chi è allergico ai raggi solari, già dopo 5 minuti di esposizione si ritrova con dei puntini pruriginosi su viso, collo e décolleté. E se non va subito all'ombra, dopo qualche ora, i puntini diventano chiazze e si espandono su tutto il corpo».

*Antonino Di Pietro (dermatologo, presidente Isplad-Società internazionale di dermatologia e medicina plastica)*

**Domanda:** Mi abbronzò in fretta, ma i primi giorni mi scottò. Esistono rimedi naturali per

evitare questo fastidio? *Aurora*

**Risposta:** «Produce melanina, ma hai la temperatura corporea alta. Rinfresca spesso la pelle e, la sera, fai spugnature con acqua fredda e amido di riso lenitivo».

*Antonino Di Pietro*

**Domanda:** Si può fare lo scrub e subito esporsi al sole? *Vania*

**Risposta:** «Solo dopo 8-10 ore, così la barriera cutanea ha tempo di rigenerarsi».

*Magda Belmontesi (dermatologa)*

**Domanda:** I solari dell'anno scorso sono scaduti? *Patrizia*

**Risposta:** «Solo quelli che sono già stati aperti: i filtri protet-

tivi, infatti, a contatto con l'aria perdono efficacia».

*Umberto Borellini (cosmetologo)*

**Domanda:** Quante ore posso stare al sole? *E-mail non firmata*

**Risposta:** «Non più di un'ora di fila: se stai tutto il giorno in spiaggia, alterna l'esposizione con docce, bagni, soste all'ombra. E riapplica la protezione ogni due ore».

*Magda Belmontesi*

**Domanda:** È vero che fumare al sole fa male alla pelle? *Lidia*

**Risposta:** «Sì, se fumi più di 2 o 3 sigarette. Il fumo distrugge l'elasticità dei capillari che, con

il caldo, si dilatano e si rompono. Risultato: il viso si arrossa e compaiono le tipiche chiazze della couperose».

Antonino Di Pietro

**Domanda:** Ora fanno solari che vanno bene sia per il viso sia per il corpo. Dunque, non ha più senso comprare un solare specifico?

Paola

**Risposta:** «Se vuoi spendere meno e sai che non finirai il solare specifico per la fine della vacanza, scegli un prodotto viso-corpo. Se, invece, hai problemi di pelle o vuoi un'azione anti-tetà rinforzata, è meglio un prodotto fatto apposta per il viso, che ha principi attivi più concentrati».

Umberto Borellini

**Domanda:** Perché il sole sul seno fa male?

Valeria

**Risposta:** «Perché si possono scottare i capezzoli, che sono molto delicati. Se vuoi metterti in topless, applica lì uno schermo totale».

Mariuccia Buccì (dermatologa, vicepresidente Isplad)

**Domanda:** Se faccio qualche lampada, al mare mi abbronzò prima?

Chiara

**Risposta:** «Niente affatto. La lampada solare colora solo la pelle: l'effetto si vede subito ma non è duraturo. Gli ultravioletti della lampada, inoltre, non stimolano la formazione di melanina. Quindi non servono se non – come è ormai noto – a rovinare la pelle».

Magda Belmontesi

**Domanda:** Per andare al mare come mi depilo: crema, rasoio

Evitate la lampada solare: non prepara la pelle a scurirsi né accelera la tintarella. In più, fa male perché emette raggi che favoriscono l'invecchiamento cutaneo precoce».

oppure ceretta? E-mail non firmata

**Risposta:** «Su gambe, inguine e ascelle è indifferente. Evita, però, il deodorante dopo la depilazione, perché può macchiare la pelle. Sul viso, invece, l'ideale è usare le strisce o la crema depilatoria, almeno dieci giorni prima dell'esposizione: qui la pelle è più delicata e, con la depilazione, al sole può iperpigmentare e dare luogo alle macchie scure. Per i ritocchi in vacanza, consiglio la pinzetta».

Mariuccia Buccì

**Domanda:** Sono bionda con la pelle chiara. L'anno scorso, con l'Spf50+, sono rimasta bianca. Posso abbronzarmi?

Giuse

**Risposta:** «Inizia, 3 settimane prima (e prosegui per tutta la vacanza), ad assumere degli integratori di licopene, vitamina E e acido lipoico: riducono il rischio di scottature ed eritema. Applica la protezione 50+ i primi due giorni, quindi scendi alla 20».

Magda Belmontesi

**Domanda:** Oli, gel e fluidi proteggono come la crema? Nunzia

**Risposta:** «Gel, fluidi ed emulsioni sì, e vanno scelti a seconda del tipo di pelle: più è secca o sen-



Gel doposole che ripara il viso Golden Beauty After Sun, H. Rubinstein (€40).



Antiossidante e rigenerante Beauty Sun Anti-Age Face Cream Spf50+, Korff (€16,50).



Antirughe e macchie Solar Expertise Latte Solare Ip20 Viso e Corpo, L'Oréal Paris (€14,50).



Per la pelle sensibile Viso e corpo Continuous Protection Latte Solare Spf30, Aveeno (€16,90).

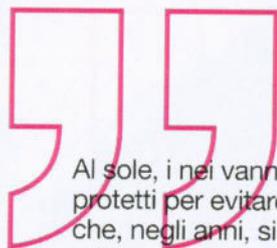


Idratante antiage per viso e corpo Verattiva Protezione Sole Spf6, Specchiasol (€19,50).



Previene le rughe e dà luce al viso Sun Age Control Anti-Wrinkle Radiant Tan Spf15, Lancaster (€45).





Al sole, i nei vanno protetti per evitare che, negli anni, si sviluppino melanomi. Se avete uno o più nei grossi, schermateli localmente con uno stick solare a schermo totale».

sibile, più la consistenza del prodotto dovrà essere ricca. Gli oli, invece, non proteggono e vanno usati solo sulla pelle olivastra quando è già abbronzata».

Umberto Borellini

**Domanda: I nei sono causati dal sole?**

Lina

**Risposta:** «No. Ci sono dalla nascita o si formano nei primi anni di vita. A volte, invece, compaiono da adulti, ma per cause soggettive, non esterne».

Gian Marco Tomassini (dermatologo, Coordinatore Nazionale Gruppo Melanoma A.D.O.I.-Associazione Dermatologi Ospedalieri Italiani)

**Domanda: Al sole i nei vanno protetti?**

Fausta

**Risposta:** «Sì, con uno schermo alto per prevenire il rischio di melanomi».

Gian Marco Tomassini

**Domanda: Di recente ho fatto un intervento: devo proteggere la cicatrice al sole?**

Barby

**Risposta:** «Sì, perché sulla cicatrice la pelle è molto sensibile: se si scotta, può creare una reazione infiammatoria. Applica uno schermo 50+ direttamente sulla cicatrice con un cotton fioc».

Mariuccia Buccì

**Domanda: Ho appena curato delle macchie cutanee sul viso. Adesso, se mi proteggo bene, posso prendere il sole?**

Daniela

**Risposta:** «No. Adesso la pelle che è stata curata è ipersensibile al sole: a contatto con gli Uv, si possono formare macchie profonde, difficili da schiarire».

Antonino Di Pietro

**Domanda: Se uso l'autoabbronzante da un mese prima della partenza, riduco il rischio di scottarmi?**

Alberta

**Risposta:** «No, perché l'autoabbronzante colora artificialmente, come se fosse un fondotinta, ma non contiene ingredienti che stimolano la formazione di melanina».

Magda Belmontesi

**Domanda: Ho capelli rossi e lentiggini. Anche se sto all'ombra con la protezione alta, al mare mi scotto. C'è una cura per non rinunciare alla spiaggia?**

Giovanna

**Risposta:** «Sì, ma dato che è a base di integratori speciali e di antistaminici, la cura va prescritta da un dermatologo».

Mariuccia Buccì

**Domanda: È vero che al mare l'acne migliora?**

Genny91

**Risposta:** «Sole e acqua salata asciugano la pelle. Ma ci sono casi in cui, al sole, l'acne peggiora, come quando è causata dallo strizzamento dei brufoli o se applichi solari troppo corposi: scegli solo gel o fluidi oil free. Esiste poi un'acne estiva, che esplode proprio sotto il sole».

Mariuccia Buccì



Accelera il colorito  
Protect & Bronze Latte Solare Spf10  
Corpo, Nivea Sun (€13,50).



Doposole corpo superidratante  
After Sun Lait Oligo-Thermal, Biotherm (€26).



Intensifica il colorito  
Latte Solare Abbronzante Corpo Spf6, Revlon (€17,40).



Rassoda e protegge  
Lato A Crema Seno Spf15, Yamamay Beauty (€18,90).



Effetto ghiaccio per viso e corpo  
After Sun Ice, Deborah Bioetyc (€12,30).



Attenua il prurito di eritemi e scottature  
Foille Sole Spray Cutaneo, Sanofi (€10,30).