

8 LUGLIO 2014
Anno XXVII N. 28
WWW.DONNAMODERNA.COM

DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

15 IDEE PER
mettere
in fresco
la tua casa

SORPRESA! QUANDO
LO STATO NON C'È
GUARDA UN PO'
CHI TI AIUTA

DIMMI CHE PELLE HAI
TI DIRÒ COME
PRENDERE

il sole
senza rischi

20 MINUTI FRA GLI
ALBERI E TI LIBERI
DALLO STRESS

A LEZIONE DA J-AX
«MAI ADEGUARSI
A CIÒ CHE VOGLIONO
GLI ALTRI»

**ESPADRILLES O
PANTOFOLINE?**

la rivincita delle
scarpe
basse



€1,50 **A** MONDADORI

Posto Italiano spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - AUSTRIA € 4,00
BELGIO € 3,70 - CANADA CAD 7,50 - CANTON TICINO CHF € 4,70 - FRANCIA € 3,90
GERMANIA € 4,50 - GRECIA € 5,00 - LUSSEMBURGO € 4,00 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,00
SPAGNA € 4,00 - SVIZZERA CHF 4,90 - UK GBP 3,40 - USA \$ 6,90

al sole senza rischi

L'obiettivo: abbronzarsi, certo.
Evitando, però, gli effetti
collaterali. Missione possibile con
una beauty routine su misura

di LAURA D'ORSI scrivile a dmbellezza@mondadori.it

Sarà un'estate diversa. Perché quest'anno vuoi giocare d'attacco e non farti trovare impreparata sotto la pioggia di Uv. Si sa, l'abbronzatura ci rende subito più belle (e ci tira su anche l'umore), ma nasconde delle insidie: i raggi solari penetrano in profondità, arrivano al cuore delle cellule e sono i diretti responsabili di un precoce invecchiamento cutaneo, ovvero rughe, macchie, disidratazione. È questo il momento giusto per aggiornare il tuo beauty-case con specialità antiossidanti, integratori e prodotti solari di ultima generazione per tenere sotto controllo ogni tipo di problema. Ecco tutto quello che devi sapere per tornare in città con un colorito a zero difetti. ▶



5 COSE CHE DEVI SAPERE

Anche una lieve scottatura mette in moto una serie di enzimi che per oltre 72 ore vanno a intaccare le fibre di collagene che si deteriorano. E così la cute invecchia precocemente.

Bastano due ore al sole senza crema per consumare l'85 per cento della vitamina A cutanea, che fa da scudo naturale contro i raggi.

La melanina blocca due terzi degli Uv e il 70 per cento degli Uva, ma diminuisce del 10 per cento ogni dieci anni: l'abbronzatura con il tempo diventa una protezione meno efficace. Dopo gli anta meglio passare a un Spf alto.

I danni degli Uv sono cumulativi

Alla nascita tutti noi possediamo il nostro capitale sole, se però ce lo bruciamo con esposizioni selvagge, poi, non ci rimane più la protezione adeguata e le cellule danneggiate non vengono riparate. Anche se hai 20 anni (e non pensi alle rughe) non dimenticare il solare.

La crema va applicata senza lesinare

2 mg per centimetro quadrato di pelle. Vuol dire, per il corpo, circa 6 cucchiaini da tè. Invece, in genere, si usa meno di metà dose. In questo modo, però, un spf 50 protegge come un spf 7; un spf 30 diventa 5. E un 10 è uguale a zero.



Se hai le macchie

Il tuo compito: evitare che se ne formino di nuove e tenere sotto controllo quelle esistenti. «Di giorno utilizza una crema leggermente schiarente a base di estratti vegetali, come quelli del cetriolo e della vitamina C» spiega Rossana Capezzeria, fotodermatologa dell'associazione dermatologhe italiane. Sopra, poi, applica sempre un filtro solare, con Spf 30 o 50 a seconda del tuo fototipo, e magari con formula antimacchia. «Perfetti quelli con estratto di liquirizia» dice Mariuccia Bucci, dermatologa Isplad (Società di dermatologia plastica estetica e oncologica). Alla sera, non deve mancare un siero specifico. «L'ideale sono i cocktail che racchiudono arbutina, resorcinolo e acido cogico, tutti principi attivi in grado di inibire la formazione di melanina» avvisa Capezzeria.

Il consiglio in più Dopo aver steso il solare, sulle singole macchie applica sempre un filtro fisico, per esempio uno stick 50+. Si crea così una barriera più resistente all'azione dei raggi.

Se hai la pelle secca

Quando l'epidermide è particolarmente disidratata i raggi penetrano ancora più facilmente. «Per non aggredire ulteriormente la barriera cutanea, per la pulizia del viso preferisci un olio al posto del classico latte» consiglia Capezzeria. «Si poi a creme dalla texture ricca a base di acido ialuronico e vitamine. O alle nuove texture in mousse ricche di collagene e acido lattico, ingredienti che trattengono l'acqua». Per quanto riguarda il solare fai attenzione che protegga anche dai raggi Uva lunghi, i responsabili dell'invecchiamento cutaneo e delle alterazioni cellulari che avvengono in profondità.

Il consiglio in più Tieni sempre a portata di mano un'acqua termale da spruzzare sul viso, specialmente se senti la pelle "tirare": idrata, rinfresca e, con i suoi attivi antiossidanti, ripara i danni causati dai raggi Uv.

Se hai le rughe

In questo caso, il primo passo di un perfetto skincare estivo prevede un siero dalle spiccate proprietà antiossidanti, da applicare al mattino prima della crema e del solare e alla sera, abbinato sempre a un buon doposole. «Perfetti i concentrati a base di acido ferulico e tè verde» dice Rossana Capezzeria, dermatologa. Secondo gli studi più recenti queste sostanze aumentano fino a otto volte l'azione dei normali filtri Uv e aiutano anche a limitare i danni da infrarossi.

Il consiglio in più «Oltre ai filtri applicati a fior di pelle, è utile assumere un integratore. Perfetti quelli a base di emblica, una pianta che inibisce il foto-invecchiamento» dice la dottoressa Bucci.

IL SIERO GIOVINEZZA IN REGALO SOLO PER TE

Stare al sole va bene, ma con la giusta protezione.

Le indicazioni suggerite dagli esperti? Abbinare al solare anche un attivatore che protegge i geni della pelle dai danni del sole. **E proprio questo l'obiettivo di Advanced Génifique di Lancôme** (da 102,50 euro).

Un concentrato di attivi la cui missione è quella di stimolare la produzione delle proteine caratteristiche di un'epidermide giovane. **Se vuoi provarlo anche tu, Donna Moderna ti offre un'occasione speciale:** dal 30 giugno collegandoti al sito www.invacanzacongenifique.it e inserendo i tuoi dati riceverai via mail un invito esclusivo per ritirare una **mini taglia del prodotto** (7 ml per 7 giorni di trattamento) presso la profumeria Douglas a te più vicina (fino a esaurimento delle quantità disponibili).



UVA E UVB: ATTENTA A QUEI DUE

Bastano poche ore di esposizione al sole senza un'adeguata protezione per scottarsi e vedere comparire un eritema. **«Tutta colpa dei raggi Uvb che scatenano danni immediati»** avvisa Mariuccia Bucci, dermatologa Isplad. **Gli Uva, invece, sono più subdoli. Penetrano nel derma in profondità** provocando nel tempo un invecchiamento precoce, ovvero rughe, macchie, perdita di elasticità cutanea. «I radicali liberi causati dalle radiazioni alterano i fibroblasti e i melanociti, provocando la degradazione delle fibre di collagene ed elastina, e la pigmentazione irregolare». Danni cronici, spesso irreversibili.



6 "BODY-GUARD" INFALLIBILI

1. Messo prima della crema solare, Healthy Tan Secret di Bakel (64 euro) intensifica l'abbronzatura e combatte i segni del tempo provocati dal sole.
2. Soleil Bronzer Visage Sun BB Cream Spf 50 di Lancôme (28,50 euro) leviga le imperfezioni del viso e previene la comparsa delle macchie foto-indotte.
3. Il siero notte Resveratrol B E di SkinCeuticals (143 euro, in farmacia) stimola la naturale rigenerazione cellulare mantenendo la cute elastica.
4. Con antiossidanti e acceleratori dell'abbronzatura Pre-Sun Tan Optimizer di Ultrasun (35,50 euro, il kit da due pezzi, su QVC) aiuta la pelle a diventare dorata senza subire danni.
5. Sunific Préparateur di Lierac (29 euro, in farmacia) è un siero attivatore dell'abbronzatura che contrasta gli effetti dannosi dei raggi Uva e Uvb.
6. Con antiossidanti e vitamina E, Crème Solaire Dry Touch Spf 30 di Biotherm (20,80 euro) si assorbe subito lasciando la pelle vellutata.

Se hai la couperose

Una pelle iper reattiva, che si arrossa a ogni sbalzo di temperatura, ha bisogno di essere disinfiammata. «Ci vuole una deterzione delicata, per esempio con acqua di rose o termale, associata a una crema a base di silimarina, un estratto vegetale che contrasta la vasodilatazione tipica della couperose» spiega Rossana Capezzera. Fai attenzione anche alla dieta: oltre agli alcolici evita tonno, spinaci, pomodori, formaggi stagionati, crostacei. Liberano tutti istamina, che favorisce i rossori. Ma il nemico numero uno per questo tipo di pelle sono i raggi infrarossi: responsabili del surriscaldamento della pelle, dilatano i vasi capillari. **Il consiglio in più** Rinfresca il viso durante la giornata con frequenti impacchi di acqua termale. La sera, invece, per decongestionare la pelle, applica al posto del doposole un prodotto con acido azelaico, dalle note proprietà calmanti e antinfiammatorie.