

Nel beauty case**BELLE D'ESTATE
SENZA DIRE "NO"
A SOLE E VENTO**

Creme, olii, vitamine per nutrire la pelle e abbronzarsi con la giusta idratazione

>>

Valeria Maffei
Roma

Abbonzatura selvaggia o pelle di luna? Look acqua e sapone o make up studiato per esaltare la sudata tintarella? Il dilemma si ripropone ogni estate, stagione in cui apparire belle diventa un must, un vero e proprio tormentone che non ci deve far scordare, però, di fare in conticon salute e benessere. «Durante la stagione calda - spiega infatti la Dottoressa Patrizia Piersini, medico estetico di Torino e docente alla scuola di medicina estetica di Milano - a causa dell'aumento della sudorazione, del calore e dei bagni di mare, la pelle tende a disidratarsi e a perdere la sua naturale riserva d'acqua. È essenziale, dunque, per avere una pelle

idratata e tonica anche d'estate, che favorisca il necessario turn over cellulare, usare prodotti che garantiscano il giusto grado di idratazione, oltre a dei buoni antiossidanti che agiscono contro i raggi ultravioletti».

Nel perfetto beauty case dell'estate non deve, dunque, mai mancare una crema a base di acido ialuronico: una sostanza in grado di creare un sottile film che protegge la pelle e rallenta la perdita di acqua dall'epidermide verso l'esterno. Come sostanze antiossidanti si possono scegliere, invece, delle gemme monouso a base di vitamina E, da indossare su viso, collo e décolleté per contrastare l'azione dei radicali liberi, oppure a base di vitamina C, nota per le sue proprietà antirughe. Infine, un buon doposole, come quelli a

base di L-tirosina che permettono all'abbronzatura di restare splendente più a lungo, un olio per detergere il corpo, decisamente più delicato di un bagno schiuma tradizionale, ed una crema calmante a base di aloe, da usare in caso di scottature, non devono mai mancare nella valigia dell'estate.

Qualche regola vale anche prima di partire: ad esempio, qualche giorno prima di esporsi al sole, può essere utile effettuare scrub e gommage per levigare la pelle e rendere l'abbronzatura più uniforme e luminosa. E una volta giunti in spiaggia, si apre finalmente il capitolo abbronzatura. «Il viso non va mai esposto al sole con una protezione inferiore ai 30», tuona la dottoressa Piersini. La pelle, infatti, anche se non sembra, inizia ad invecchiare a 20 anni e possiede una straordinaria memoria dei danni subiti: con il tempo, infatti, ci presenta il conto, spesso a base di macchie e rughe. Sul corpo invece il fattore di protezione dipende dal fototipo: le pelli chiare dovranno cominciare l'esposizione con un fattore di protezione molto alto, mentre quelle più scure potranno permettersi di godersi il primo sole con una protezione intorno ai 15 o 20. Un'ultimissima, ben precisa, regola: il solare non va messo solo la mattina, bensì ogni due ore e la dose da spalmare deve essere pari e non inferiore a 8 cucchiaini da tè! <<

