

 [Accedi](#) | [Registrati](#)

[f](#) [t](#) [G+](#) [i](#) [It](#) | [En](#)

[Cerca](#) 

# VOGUE

ITALIA

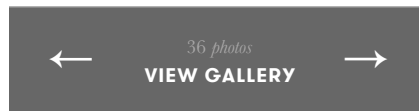
[Fashion](#) [Talents](#) [Photography](#) [Beauty](#) [News](#) [Fashion Shows](#) [Archive](#) [Suzy Menkes](#) [Video](#) [More Vogue](#)  [Special Links](#)

UPLOAD YOUR BEAUTY  
TALENT

NEWS CAPELLI TRUCCO

VISO /  
CORPO

WELLNESS &  
FITNESS



Beauty / Viso / corpo / Abbronzatura perfetta: le nuove creme solari, quale alimentazione, perché compaiono le macchie



JULY 26, 2017 6:30 AM

by REDAZIONE | **FOLLOW**  
**REDAZIONE**

**Il sole bacia i belli. E le belle. Ma solo con le dovute accortezze ed un'ottima dose di consapevolezza.** Proprio così: per poter

godere appieno degli innumerevoli benefici del sole, non possiamo dimenticarci di prendere le giuste misure. Non abbiamo più scuse, talmente tante sono le informazioni che circolano sul tema: da quando esporsi a cosa mangiare, da quali prodotti utilizzare alla conoscenza del nostro fototipo. Con agosto alle porte, è tempo di riordinare le idee e, per farlo, abbiamo incontrato la **Dottoressa Maria Gabriella Di Russo**, Specialista in Idrologia Medica, Membro Comitato Scientifico Agorà Milano, Docente in Medicina Estetica al Master Università di Pavia.

## INIZIAMO CON UNA NOTA POSITIVA, PERCHÉ IL SOLE FA BENE?

«**Migliora l'umore:** soprattutto al mattino, **stimola il sistema neuroendocrino**, aumentando la produzione di serotonina, importante neurotrasmettitore deputato al controllo dell'umore.

Allevia le contratture muscolari: il calore agisce come miorilassante in molte malattie infiammatorie. È un utile coadiuvante in alcune malattie della pelle: lesioni psoriasiche, eczemi, se usato con attenzione

**anche nell'acne offre grandi benefici. Aiuta a controllare il**

**peso:** attraverso l'aumento della serotonina che sembra avere anche

l'effetto di ridurre l'appetito. **Produce al contatto con la pelle la**

**vitamina D:** la quasi totalità della vitamina D presente nell'organismo è prodotta grazie al sole, che attiva un precursore presente nella pelle in grado di regolare diverse funzioni del nostro organismo».

### MORE



Summer tattoo? Not a taboo!



Cellulite & celebrities  
by SOFIA VIGANO



Sun Stripping  
VOGUE for OREAL

L'Uomo Vogue e GQ a Pitti Uomo 92 in collaborazione con Mimi

## PERCHÉ IL SOLE FACCIA "BENE" COME E QUANTO BISOGNA ESPORSI?

«Tutte le volte che si può e che se ne sente il bisogno preferendo però il mattino e il tardo pomeriggio, **evitando le ore più calde della**

VOGUE SUBSCRIBE



Abbonati e Regala Vogue Italia!  
edizione digitale inclusa

ONLY €19,90

**giornata.** Non è necessaria un'esposizione continuata, per produrre la quantità di vitamina D necessaria all'organismo: sono sufficienti 15-20 minuti al giorno per almeno 4 giorni alla settimana».

### **QUALI SONO INVECE I PRICIPALI DANNI DERIVANTI DA UN'ESPOSIZIONE SOLARE SENZA PROTEZIONE?**

«I raggi UV penetrano e raggiungono il derma. **In primo luogo possono danneggiare il Dna delle cellule della pelle.** Il più delle volte i danni vengono riparati, ma possono anche portare alla morte delle cellule stesse. A volte possono trasformare qualche cellula in senso canceroso, provocandone una crescita incontrollata. **A lungo andare, il sole causa la degenerazione dell'elastina e del collagene, le due proteine che danno sostegno ed elasticità alla pelle.** Rughe e pieghe d'espressione più visibili sono causate anche dalla mancanza di collagene indotta dal sole. In altre parole, troppo sole fa invecchiare. L'eccessiva esposizione ai raggi solari apporta danni sia visibili sia interni all'organismo».

### **QUALI SONO I RAGGI PIÙ NOCIVI PER LA NOSTRA PELLE?**

«I raggi UVB colpiscono gli strati superficiali del derma, e sono i responsabili degli arrossamenti, delle scottature, degli eritemi solari e anche delle ustioni. Questi raggi sono potenti ma tutto sommato sono abbastanza clementi. Lo stesso non si può dire dei **raggi UVA** che sono meno potenti, ma decisamente più subdoli. I raggi UVA colpiscono infatti gli strati profondi del derma, **sono i responsabili dell'invecchiamento precoce della pelle e possono causare gravissimi danni,** fino a lesioni tumorali come i melanomi, che possono svilupparsi su nei preesistenti oppure nuovi».

### **ESISTE UNA COMPONENTE GENETICA CHE INFLUENZA LA REAZIONE ALL'ESPOSIZIONE SOLARE?**

«Il grado di pigmentazione della pelle che ogni individuo ha, è scritto nel proprio codice genetico. Esistono forti differenze tra le diverse persone e i relativi tipi di pelle, determinati perlopiù proprio da **caratteristiche genetiche da cui possono dedursi differenti fototipi.** È da questi che dipendono i tempi di reazione dell'epidermide all'esposizione solare».

SAVE



**COME MAI A MOLTE PERSONE COMPAIONO MACCHIE****f SUL VISO? COSA SUCCEDDE ALLA LORO PELLE?**

«Le macchie solari sono causate da molteplici fattori, **in primis**

**🐦 l'eccessiva e cattiva esposizione solare**, l'uso di farmaci foto sensibilizzanti, profumi e sbalzi ormonali. Questi possono causare una **G+** sovrastimolazione dei melanociti e una maggior produzione di melanina».

**p COSA SUCCEDDE QUANDO SI SCATENANO ERITEMI E****✉ IRRITAZIONI? COME GESTIRLI?**

«Il **doposole** può andar bene solamente se la scottatura è lieve. Le **docce fredde** rimangono sempre un ottimo strumento per contrastare il prurito insieme agli **impacchi di ghiaccio**, da posizionare nelle parti irritate. Se l'eritema si presenta in forma molto grave, con episodi di febbre, sarà il medico a prescrivere l'uso di antistaminici e analgesici per alleviare il dolore. Nel caso in cui il prurito e l'infiammazione non passano si può ricorrere a metodi naturali come il bicarbonato di sodio».

**COME SI RICONOSCE UNA PELLE PARTICOLARMENTE SENSIBILE?**

«Una pelle sensibile è una pelle fragile e più predisposta a reagire negativamente ad agenti fisici o chimici rispetto ad una cute "normale". È più suscettibile ad allergie, arrossamenti, irritazioni, prurito e bruciori cutanei.

**TRA CREMA, SPRAY E OLIO, QUAL È LA TIPOLOGIA DI PRODOTTO PIÙ PERFORMANTE NEL PROTEGGERE?**

«Il solare migliore per ciascuno varia in base ad una molteplicità di criteri. Il primo riguarda il fototipo. Le creme solari spray, quelle in crema o in stick fundamentalmente si equivalgono e non è stata rilevata alcuna differenza nei risultati dell'una o dell'altra formula. Ognuno può preferire il solare più adatto al proprio tipo di pelle: in crema se si ha la pelle secca e preferibilmente per il viso; in spray per tutti gli altri casi, facendo attenzione a evitare il viso e a ridurre la

possibilità di inalazione quando ci si trova già all'aperto».

### **ESISTE UNA STRATEGIA PER PREPARARE LA PELLE ALL'ESPOSIZIONE SOLARE?**

«Un mese prima di esporsi al sole si può predisporre la pelle preparandola dall'interno attraverso l'**assunzione di specifici integratori a base di antiossidanti**, che permettono di aumentare gli scudi naturali anti-radicali liberi e antinfiammatori. **È fondamentale fare uso di creme tanto idratanti quanto protettive**, così da predisporre la pelle a ricevere il meglio del sole. **Molto utili possono essere prodotti cosmetici che contengono poliptediti**, cioè fattori di crescita naturali che hanno azione antinfiammatoria o di ristrutturazione dei danni solari».

### **QUALI GLI ALIMENTI PIÙ INDICATI PER PREPARARE PELLE E ORGANISMO ALL'ABBRONZATURA?**

Scegliere gli alimenti giusti, oltre ad assumere integratori, è fondamentale per proteggere la pelle in modo naturale. **I cibi giusti per una perfetta abbronzatura sono quelli ricchi di betacarotene**, il precursore della vitamina A, che ha la capacità di stimolare la formazione di melanina, responsabile del colore della pelle quando ci si espone al sole. Gli alimenti che ne contengono di più appartengono ai vegetali e alla frutta di colore giallo e arancione, come le **albicocche**, le **pesche**, il **melone**, l'**anguria**, **carote**, i **peperoni** e la **lattuga**. Tra i carotenoidi **anche il licopene occupa un posto speciale**: presente soprattutto nei **pomodori**, è di grande aiuto per preparare la pelle all'esposizione al sole. Nei pomodori il licopene abbonda, si mantiene integro anche dopo la cottura nelle passate e nei sughi ed è presente in piccole quantità anche nelle albicocche e nelle arance rosse. Altre sostanze importanti sono **gli acidi grassi 'buoni'**, che mantengono la pelle in salute, apportano nutrienti che favoriscono lo sviluppo delle cellule e rallentano l'invecchiamento. **Particolarmente utili le mandorle e le noci** ogni giorno, in piccole quantità: non più di 4 dell'una o dell'altra. **L'idratazione non è mai troppa**: almeno 1 litro di acqua al giorno durante l'anno mentre, durante l'esposizione, bisogna aumentare la quantità, considerata una maggior sudorazione durante il periodo estivo. L'ideale è bere lontano dai pasti, ma non ci sono limiti, anche perché

l'acqua, oltre ad idratare la pelle, favorisce la diuresi e la aiuta così a liberarsi dalle impurità.

*Testo di Enrica Petraglia*

*Foto Camilla Akrans, Beauty in Vogue, maggio 2014*

RIMEDI BELLEZZA, TRATTAMENTI VISO E CORPO

*Vuoi ricevere aggiornamenti su questo argomento?*

**FOLLOW  
NOW**

**ADD A COMMENT +**

**RELATED STORIES**



*Annusare fa ingrassare?*  
by SOFIA VIGANÒ



*Body Positivism: proudly not perfect*



*Stylish sport!*  
by ROSARIO MORABITO



*Walk in your soul*



*Biotherm ♥ the sea*



*Beach kit*  
by FABIA DI DRUSCO



*Best spa in town*



*Un week end a Parigi molto chic*  
by SOFIA VIGANÒ



▶ 01:14

*Campagne Pubblicitarie Moda Autunno Inverno 2017-18*



▶ 02:01

*Berlin, 2017*



▶ 00:55

*Doppio Sogno*



▶ 01:50

*#UntaggableJourney: Eva Riccobono*

Fashion Talents Photography Beauty News Fashion Shows Archive Suzy Menkes Video *Special Links*

*V50 VSeries Petizione Abbonamento Oroscopo del giorno Tarocchi Sfilate Calendario sfilate*

**SUPPLEMENTI:**

CASA

VOGUE

TALENTS

BEAUTY IN

VOGUE

UNIQUE

VOGUE

**CONDÉ NAST**