

Come preparare la pelle al sole (e far durare di più l'abbronzatura)



Spazzolare, esfoliare e nutrire a fondo: così si 'allena' la pelle a ricevere il sole. Ma servono anche trattamenti mirati come la sopravvivenza libera da progressione mediana o i peeling senza dimenticare gli alimenti che stimolano la melanina e le tisane abbronzanti da spalmare sul corpo

DI IRMA D'ARIA

trattamenti corpo trattamenti viso
come si fa

Q

uando il sole si fa attendere, con piogge insistenti e temperature altalenanti, il desiderio di estate si fa forte e si tende a diventare meno prudenti non appena il tempo migliora. Ma attenzione a non dimenticare che proprio i raggi del sole –

senza un'adeguata preparazione e protezione – possono fare anche molti danni. Ecco perché indipendentemente da come si presenta la Primavera, la pelle va preparata con attenzione e cura: è rimasta coperta durante i mesi invernali e non è più abituata ad essere esposta direttamente alla luce. Bisogna darsi il tempo di 'allenarla' in modo sano e graduale. Senza correre troppo. Anche perché in questo momento siamo certe che la nostra abbronzatura duri di più. Ecco tutti i consigli per evitare brutte sorprese e sfoggiare una pelle dorata.

1- Spazzare via le cellule morte con zucchero di canna e miele

Eliminare le cellule morte è un primo passo fondamentale per ottenere un'abbronzatura sana e duratura. Lo scrub è la soluzione ideale e si può preparare anche a casa. "Lo scrub domiciliare" spiega **Maria Gabriella Di Russo, Docente di Medicina Estetica al Master Università di Pavia**, "aiuta ad eliminare le cellule morte, ad esfoliare in modo naturale lo strato superficiale dell'epidermide e a pulire in profondità la pelle rendendola più luminosa". Attenzioni che vanno riservate sia al viso che al corpo. **Una ricetta fai da te? "Si mescola zucchero di canna, miele ed olio d'oliva**, si massaggia su tutto il corpo e poi si sciacqua con acqua tiepida utilizzando una spugna morbida per togliere i residui" suggerisce l'esperta.

2- Nutrire a fondo

Dopo aver esfoliato il passo successivo è lavare a fondo, con prodotti lenitivi ed efficaci al tempo stesso, che intensifichino l'azione iniziata con lo scrub. "Dopo aver eliminato impurità e cellule morte, infatti, è bene nutrire e idratare la pelle con sostanze lenitive ed emollienti che rispettino la pelle, senza alterarne l'equilibrio idrolipidico" spiega Di Russo. Terza tappa: scegliere una crema o una maschera idratante per proteggere la pelle dalle aggressioni esterne e nutrirla in profondità. Tra gli ingredienti più efficaci, quelli della savana africana: l'estratto di polpa di baobab, l'olio di noci di macadamia e il burro di karité.

3- 'Ristrutturare' la pelle del viso

Questo è quello che possiamo fare a casa da sole, ma prima di lasciarsi accarezzare la pelle dal sole, si può concederle qualche coccola in più con qualche trattamento di medicina estetica. Come la **redermalizzazione**: "Si tratta di infiltrazioni di acido ialuronico e acido succinico" spiega Di Russo. L'acido ialuronico svolge **un'azione anti-infiammatoria** e attiva i fibroblasti. L'acido succinico, invece, è **un antiossidante**. Sono sufficienti tre sedute ambulatoriali di cui una ogni 21-30 giorni. Come risultati si ha un miglioramento dell'idratazione, turgore cutaneo, aumento della compattezza e dell'elasticità.

4- I Peeling

Per chi non vuole le iniezioni si possono eseguire peeling. "L'ideale è quello a base di Acido Mandelico che esercita **una esfoliazione superficiale senza distruggere lo strato corneo**, determinando solo una delicata rimozione delle strutture cornee" suggerisce l'esperta. Sono necessarie tre sedute ambulatoriali 1 ogni 15 giorni. Come risultati si ha un'azione «rinfrescante» ravvivante e uniformante del tono cutaneo, aumento della compattezza e dell'elasticità. Grazie alla sua particolare composizione, l'incarnato diventa **luminoso e radioso, aumenta l'idratazione e la levigatezza** cutanea e le "rughe sottili" diventano meno evidenti.

5- La dieta del sole

Anche l'alimentazione può aiutarci a preparare la pelle al sole. **"Bisogna assumere alimenti ricchi in acqua, sali minerali e vitamine A e E**, per mantenere la cute idratata; consumare frutta e verdura di stagione preferibilmente cruda o cotta al vapore – suggerisce l'esperta. Molto importante è anche **l'olio extravergine di oliva** usato a crudo perché aumenta l'assorbimento del betacarotene". Alcuni alimenti, come quelli ricchi di betacarotene, ovvero dal **colore giallo-arancione**, possono aiutare a preparare la pelle a ricevere i raggi UV; possono proteggerla dalle scottature ed aiutare la melanina, a venire in superficie più facilmente, più a lungo. "Non bisogna dimenticare che il sole secca la pelle e ne modifica la composizione, invecchiandola: per aiutarla a proteggersi dai danni vanno consumati **angurie, mele, uva e frutti di bosco** e verdura, prime fra tutte **insalata, peperoni, cetrioli, pomodori e sedano**. Per arricchire l'alimentazione di acidi grassi benefici che aiutano a preparare la pelle al sole possiamo introdurre **una manciata di mandorle** al giorno" conclude Di Russo.

6- Tisane abbronzanti

Anche se fa caldo, non privarti del piacere di una buona tisana, ma **da spalmare sul corpo per aiutare l'abbronzatura**. I due ingredienti più importanti sono **il mallo di noce e il tè verde**. "L'estratto di noce grazie al suo potere idratante e dona alla pelle un aspetto estetico più morbido e nutrito" spiega Di Russo. Il tè verde è considerato l'antiossidante per eccellenza: bere una tazza di tè al giorno aiuta le cellule del nostro corpo a invecchiare più lentamente e a reagire in maniera adeguata agli agenti esterni che toccano la nostra pelle ed il nostro organismo". Applicare del tè sulla pelle ha lo stesso effetto sulla superficie della cute. Ti servono 50 grammi di tè verde e un cucchiaino di mallo di noce: "Immergere le foglie di tè in mezzo litro di acqua fredda e aggiungere anche il mallo di noce. Portare ad ebollizione e continuare la cottura per 10 minuti, lasciare raffreddare ed infine filtrare. **Applicare la sera** dopo l'esposizione al sole per un'abbronzatura più duratura e per favorire la produzione di melanina" conclude l'esperta.

DI IRMA D'ARIA



INVECECONCITA

Mamme no inceneritore, palli al centro



DAL MAGAZINE

In Italia sono le donne a vedere le stelle