

SFRUTTA IL MEGLIO DEL SOLE D'INVERNO

In alta quota

In montagna, l'intensità dei raggi solari aumenta del 13 per cento ogni 1000 metri d'altitudine: più si sale, più si riduce lo spessore dell'atmosfera e meno le radiazioni vengono filtrate. Inoltre, il riflesso della neve e del ghiaccio le amplificano fino all'80 per cento ed è per questo che ci si può scottare anche se il sole è completamente oscurato dalle nuvole. La stessa nebbia è particolarmente insidiosa, poiché gli ultravioletti vengono riflessi dalle minuscole particelle d'acqua che la compongono. Il rischio poi è di non schermarsi abbastanza, perché il freddo e il vento non fanno percepire l'intensità dei raggi sulla pelle.

PROTEGGITI COSÌ

Come scegliere il solare per la montagna? «Meglio orientarsi su formulazioni dense, in crema, con fattori di protezione alti, che contengano filtri chimici e fisici insieme: non si deve più temere l'effetto patina bianca. L'ossido di zinco o il biossido di titanio, le sostanze barriera più usate, vengono oggi micronizzate e restano invisibili sulla pelle», suggerisce Antonella Antonini, cosmetologa dell'Università di Ferrara. «Il solare va applicato almeno ogni due ore, ricordandosi di stenderlo sulle palpebre e anche sulle orecchie, due zone esposte che si scottano molto facilmente. In questo modo, oltre a proteggersi dai raggi, si mantiene idratata la pelle. Sulle labbra, serve una protezione specifica, uno stick

Un aiuto a tavola

Per difenderti dalle insidie del sole in inverno puoi fare qualcosa anche a tavola. Nella dieta, per esempio, non possono mancare cibi ricchi di antiossidanti. Quali e quanti? «Regolati sul loro valore ORAC (trovi le tabelle in Rete), che misura la capacità degli alimenti di assorbire i radicali liberi», suggerisce la nutrizionista Barbara Borzaga. «L'ideale è raggiungere giornalmente una quota pari a 5000 unità. I cibi che ne apportano di più sono frutta e verdura viola e rossi, ma si può fare il pieno anche con il cavolo verde, gli spinaci, le arance e l'uva nera. Per esempio, una tazza di mirtillo corrisponde a 3400 unità. Se si aggiunge una porzione di verdura cotta e una spremuta di agrumi si copre il fabbisogno giornaliero».

con spf 50+ e meglio se formulato con ingredienti emollienti come la vitamina E e i burri vegetali, da applicare anche sulle palpebre oppure sul naso per una difesa ulteriore». Non è tutto. Oltre che a proteggersi, bisogna pensare a riparare. «Di sera, è importante mettere una crema idratante ricca: solo se la pelle ha le adeguate riserve di acqua, infatti, può mantenere efficienti le sue difese naturali». Un trucco in più: per lenire le irritazioni dovute al freddo e al vento, dopo aver spalmato il prodotto, spruzza un'acqua termale, che ha proprietà lenitive e con i suoi minerali dissolti rinforza la barriera cutanea dagli attacchi dei raggi Uv.

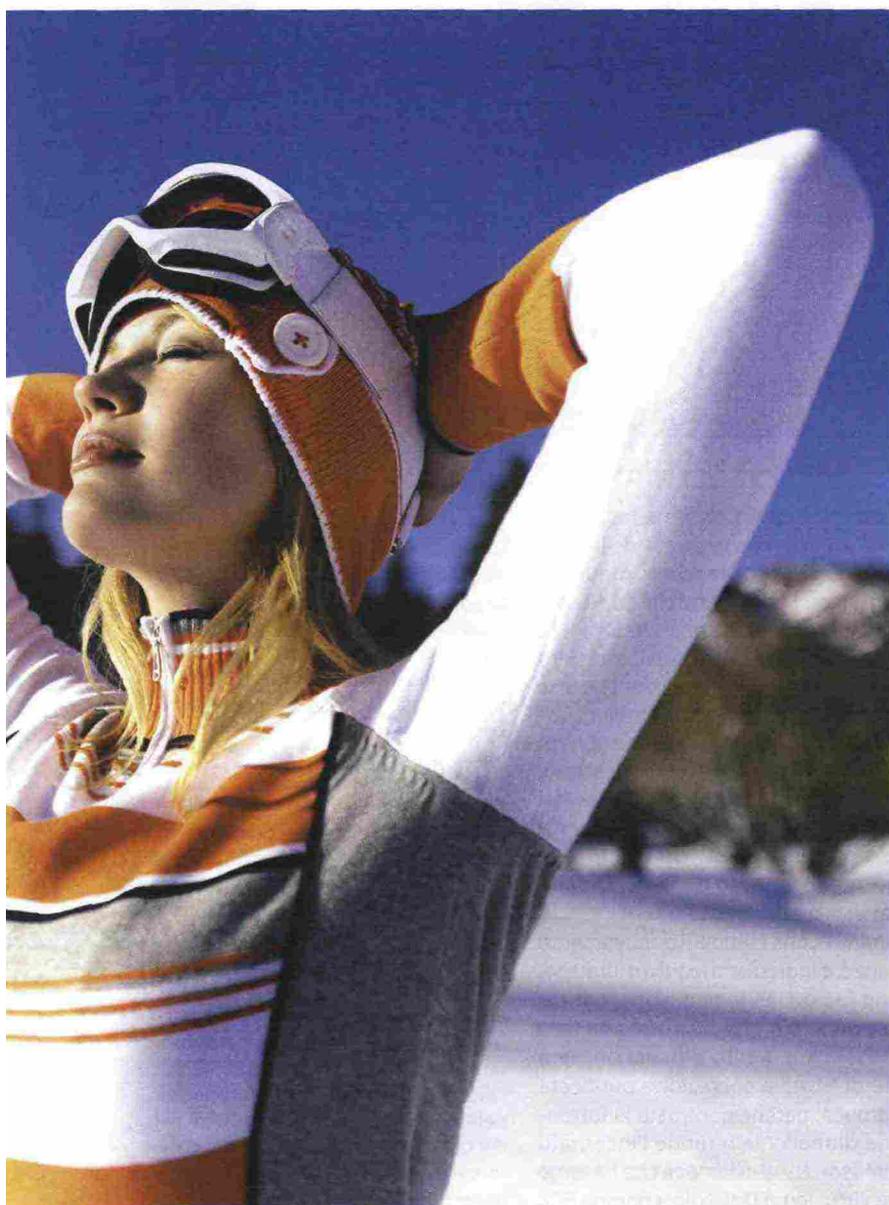


Pronta per la settimana bianca, una vacanza esotica o una semplice passeggiata al parco? In ogni caso difenditi dai raggi ultravioletti. Insidiosi persino se resti in città

di **Laura D'Orsi**

1 In inverno, un italiano su quattro fa le valigie per concedersi una vacanza sulla neve o su una spiaggia esotica. Peccato che, quando torna a casa, riporti molto spesso anche una brutta scottatura. Non è un'esagerazione. Succede a due milioni di persone, soprattutto under 35, secondo i più recenti dati raccolti da GfK Eurisko. Segno evidente che

ancora molti, troppi, sottovalutano i rischi del sole "fuori stagione". Rischi che ci sono anche per chi resta in città, perché anche qui i raggi ultravioletti possono fare danno: magari non scottano, ma causano comunque l'invecchiamento precoce della pelle. Ecco, allora, tutte le strategie per proteggersi nel modo giusto e godere dei benefici del sole a qualsiasi latitudine.



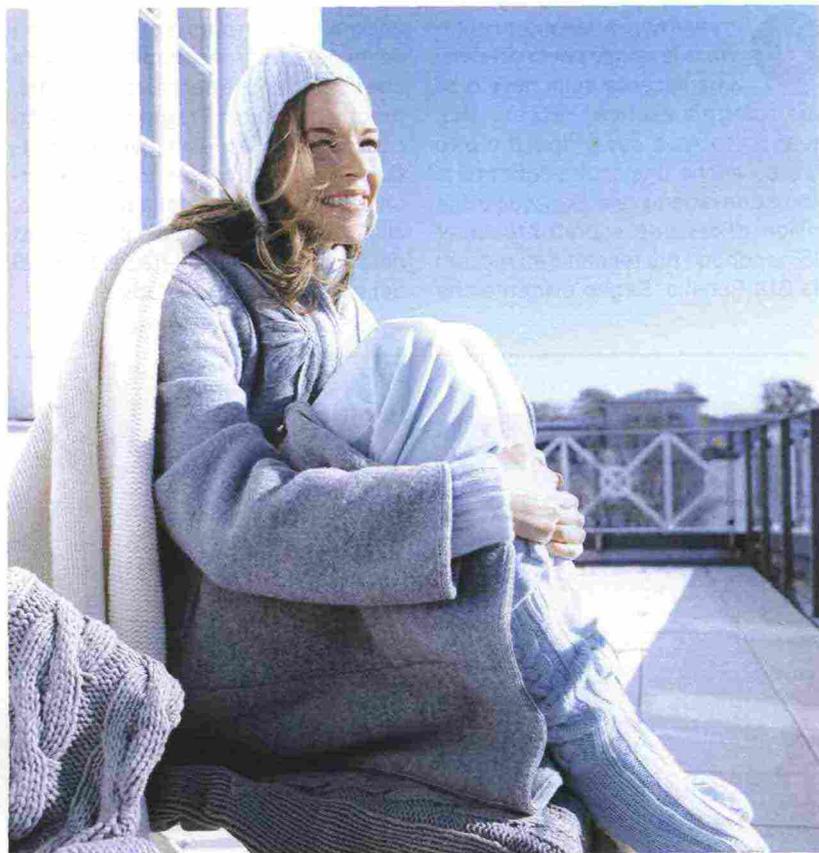
1 **EFFETTO MAT**
Protegge dai raggi, correggendo le imperfezioni e opacizzando la pelle. Con acqua termale mineralizzante. **Idéal Soleil Anti Imperfezioni SPF 30 di Vichy** (22,50 €, 50 ml, in farmacia).

2 **INVISIBILE** Si vaporizza come un'acqua termale (che contiene) e protegge come un solare. Pratico

anche in città, si può usare anche sopra il trucco. **Anthelios XL, Spray Fresco Invisibile SPF 50 di La Roche-Posay** (14,90 €, 75 ml, in farmacia).

3 **ZONE DELICATE**
Protegge i punti con discromie e zone delicate come orecchie, zigomi e punta del naso. **Sunscreen Face Lotion SPF 50+ di Sephora** (17,90 €, 50 ml, da Sephora).

THE LICENSING PROJECT.COM



LA COMBINAZIONE DI INQUINAMENTO E RADIAZIONI SOLARI, SECONDO L'EUROPEAN ACADEMY OF DERMATOLOGY, AUMENTA IL RISCHIO DI DANNI CUTANEI DI BEN IL 30%.



In città

Chi resta in città, è vero, non corre il rischio di scottarsi, perché i raggi uvB, d'inverno, sono deboli. Gli uvA, invece, maggiormente responsabili dell'invecchiamento della pelle, rimangono intensi. Non è tutto: la combinazione di inquinamento e radiazioni solari, secondo l'European academy of dermatology, aumenta del 30% il rischio di danni cutanei. Smog e raggi ultravioletti, infatti, agiscono in sinergia e fanno aumentare vertiginosamente la produzione di radicali liberi, che degradano il collagene e causano una produzione irregolare di melanina, favorendo la formazione delle macchie.

PROTEGGITI COSÌ

Per aiutare la pelle ad alzare le difese, meglio seguire una beauty routine specifica. Primo, cura la detersione, specie di sera. «Si a un olio o a un latte

da massaggiare per almeno 30 secondi sul viso con la punta delle dita, per eliminare ogni traccia di impurità», suggerisce Maria Gabriella Di Russo, medico estetico. «Il secondo step è lo scudo cosmetico. Sotto applica un siero a base di sostanze antiossidanti, come le vitamine C ed E e l'acido ferulico. Sopra, stendi una crema da giorno con spf 15-20 minimo. E, come ultimo strato, un fondotinta in crema oppure, se hai la pelle grassa, compatto». Con questa tripla barriera, ti assicuri un'efficace protezione per tutto il giorno. Di sera, puoi usare una crema più ricca, con vitamina A, che stimola il rinnovamento cutaneo, e ingredienti lenitivi e idratanti, come l'acido ialuronico. «Una volta al mese puoi fare una cura urto con fiale antiossidanti. Molto efficaci quelle a base di SCA, la secrezione purificata di lumaca, perché contrasta la formazione di macchie e rende l'incarnato luminoso». Bava di lumaca che ha tante altre virtù (leggi l'articolo a pagina 52).

①

BASE MAKE UP

Leggero e di facile assorbimento, questo schermo quotidiano da città protegge da smog e raggi uv. Ideale come base del make up. **Age Star di Becos SPF 30** (45 €, 30 ml, in istituto).

②

BB CREAM

Un trattamento multifunzione che corregge le discromie, uniforma il colorito, velluta la pelle difendendola dai raggi. Contiene un olio essenziale anti-ansietà. **Precious**

③

BB Crème Teint Précieux Immortelle SPF 30 di L'Occitane (40 €, 40 ml, nei monomarca e su occitane.it).

③

ILLUMINANTE

Mentre protegge dal sole, contrasta il colorito spento e grigio tipico dell'inverno in città. Merito di un ingrediente che agisce sulle discolorazioni. **Even Up SPF50 di Colorscience** (149 €, 30 ml, nei centri estetici e su colorscienceitalia.it).

Le altre radiazioni

Le radiazioni più conosciute sono sicuramente gli uvA e uvB: le prime arrivano

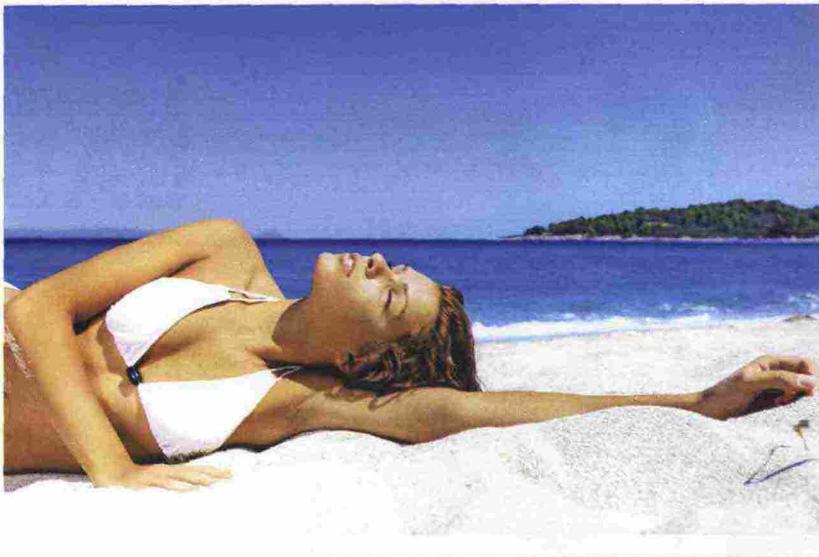
in profondità e danneggiano le fibre elastiche della pelle, le seconde sono più superficiali ma più potenti e causano scottature ed

eritemi già a piccole dosi. Ma ci sono anche altri raggi che colpiscono la nostra cute e possono essere dannosi. Come gli infrarossi,

che trasmettono la sensazione di calore e che, secondo gli studi più recenti, rovinano le fibre di collagene, contribuendo a invecchiare

precocemente la pelle. Anche la luce visibile, vicina allo spettro degli uvA, favorirebbe la produzione di radicali liberi. Come

protegersi? Con solari dai filtri fisici che, secondo ricerche di laboratorio, riescono a riflettere in buona parte le diverse radiazioni.



Ai tropici

Prendere il sole ai tropici d'inverno non è come farlo ad agosto su una delle nostre spiagge: l'intensità dei raggi è 3 volte superiore a quella che si riscontra in Italia in piena estate. «Le radiazioni solari vicine all'equatore attraversano l'atmosfera perpendicolarmente per buona parte del giorno, percorrendo quindi una distanza minore per arrivare alla pelle. Perciò, sono più concentrate e il rischio scottature è alto», dice Giovanni Leone fotodermatologo dell'Istituto San Gallicano di Roma. «D'inverno, inoltre, la pelle è "fuori allenamento", perché da mesi coperta dagli abiti. Tanto meno è un vantaggio fare i lettini solari prima della partenza: è pericoloso perché aumenta il rischio di melanoma e poi è una tintarella dovuta all'ossidazione della melanina sulla superficie della pelle e non alla formazione di nuovo pigmento in profondità, quello sì protettivo».

PROTEGGITI COSÌ

Usa per i primi giorni una protezione alta (spf 30-50), anche se normalmente non ti scotti, non esporti nelle ore centrali e riapplica il solare ogni due ore e dopo il bagno. Poi puoi passare a un fattore più basso, ma non scendere sotto l'spf 20. Fai attenzione se pratici snorkeling: indossa sempre una muta leggera o una T-shirt di cotone per non scottarti le spalle. «L'ideale è iniziare ad assumere tre settimane prima della partenza e durante la vacanza un integratore a base di carotenoidi e altri antiossidanti per contrastare i radicali liberi prodotti dai raggi Uv» suggerisce l'esperto. Infine, ricorda di proteggere gli occhi con lenti di qualità. Le migliori? Quelle alla melanina che filtrano completamente i raggi Uv e buona parte della luce blu o visibile, ugualmente responsabile dell'invecchiamento cutaneo. Così preservi anche il contorno occhi dalle zampe di gallina.

①

TRIPLA DIFESA

Ha un sistema filtrante efficace contro uvA, uvB e infrarossi. Resiste all'acqua ed è testato contro il nickel. Contiene anche antiossidante e vitamina E. **Fluido Anti-Lucidità 50+, Defence Sun di Bionike** (21 €, 50 ml, in farmacia).

②

PRIMER

È un'innovativa protezione ad ampio spettro contro uvA/uvB e raggi luminosi ad alta densità HEV, formulata come

primer: si tonalizza in base al colore dell'incarnato. È ricca di ingredienti antietà. **Oclipse® Smart Tone SPF 50 di ZO Skin Health** (84 €, 45 ml, negli studi medici).

③

MULTIDIFESA

Texture leggera e non grassa per la crema con estratto di gelsomino e vitamina E e un complesso di attivi che agisce a livello cellulare. **Cellular Protect IP 30, Sublime Sun di L'Oréal Paris** (6,90 €, travel size, al super).