

bellezza

IO
VIVO
NATURALE

di Manuela Soressi

CON L'ESTATE ALLE PORTE GIÀ PREGUSTI
IL PIACERE DI CROGIOLARTI AL SOLE, FOSSE
ANCHE QUELLO DI UN SEMPLICE TERRAZZO,
E REGALARTI UNA BELLA ABBRONZATURA.
MA SE VUOI UN RISULTATO AL TOP, SEGUI
I CONSIGLI DELLA DERMATOLOGA

FATTI baciare DAL SOLE

“L'esposizione solare va preparata in anticipo, perché bisogna aiutare la pelle a sopportare al meglio le condizioni climatiche tipicamente estive che la metteranno a dura prova - spiega la dottoressa Donatella Zappasodi, dermatologa del gruppo Monti Salute Più di Bologna -”.

IL PIENO DI CAROTENI

L'alimentazione è molto importante anche quando si parla di tintarella: ci sono infatti alcune sostanze, presenti naturalmente in molti cibi, che stimolano la produzione di melanina, il pigmento scuro responsabile dell'abbronzatura e che serve alla pelle come scudo contro l'aggressione dei raggi ultravioletti. Tra le sostanze più efficaci c'è la vitamina A, che si può assumere attraverso alcuni cibi animali - in particolare fegato, latticini, uova - oppure sotto forma di caroteni che vengono poi trasformati nell'organismo in vitamina A. Questi composti sono abbondanti nei vegetali di colore giallo arancio e conferiscono alla pelle una colorazione dorato-aranciata. Ma non hanno solo un effetto “cosmetico”: infatti, la vitamina A svolge un'azione foto protettiva, difendendo

Un semplice trucco

Condisci le carote con l'olio e unisci la frutta arancione a uno yogurt. Così assorbirai meglio i caroteni!

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

PREPARA LA PELLE CON LO SCRUB

Prima di incominciare la stagione della tintarella può essere utile preparare la pelle con degli scrub che facciano piazza pulita delle cellule morte.

“L'esfoliazione favorisce il turnover cellulare e, quindi, migliora i fenomeni di rifrazione e riflessione della luce, come anche la grana e la texture cutanea - spiega la dottoressa Zappasodi -. Per questo permette di ottenere una tintarella più omogenea e duratura e (anche) avere il miglior

risultato se, prima di partire, si usano gli autoabbronzanti”.

La beauty routine consigliata consiste in due scrub a settimana a base di prodotti con microgranuli di noci e luffa, adatti a pelli sensibili e delicate, o polvere di bambù idratante, da stendere sulla cute inumidita, lasciare agire due minuti e massaggiare con un guanto di microfibra. A seguire, un detergente delicato o un olio vegetale, e per concludere una crema idratante ed emolliente.

la pelle dai raggi ultravioletti e contrastando i radicali liberi, la cui produzione aumenta quando ci si espone al sole. Una porzione di albicocche (pari a tre-quattro frutti) è sufficiente per assicurarsi oltre due terzi del fabbisogno quotidiano di questa vitamina. Del team dei “cibi prendisole” fanno parte anche carote, meloni, peperoni, pomodori e pesche. È bene aumentarne i consumi prima di andare in vacanza, inserendo tre porzioni di ortofrutta giallo-arancione tra colazione, pasti e spuntini.

VITAMINE EFFETTO ANTIAGING

Un'altra vitamina amica della pelle è la E, un potente antiossidante che aiuta a proteggere le membrane cellulari dal deterioramento indotto dai raggi ultravioletti, mantiene le scorte cutanee di acqua e previene la comparsa delle macchie solari. La si trova soprattutto negli oli vegetali spremuti a freddo, nella frutta secca, nel germe di grano e nei semi. La protezione dai raggi ultravioletti aumenta se la vitamina E viene combinata con la vitamina C, l'altro antiossidante per eccellenza, perché così aumenta la funzione idratante e quella antinfiammatoria. La vitamina C difende la

pelle dai danni profondi dei raggi Uv e regola la produzione di melanina, ma soprattutto stimola la produzione di collagene che contrasta la formazione delle rughe. Via libera, quindi, a pomodori, peperoni, rucola e kiwi. In estate, poi, la pelle tende a essere più secca e per questo va nutrita in profondità, scegliendo alimenti che abbiano una buona densità nutrizionale, come latte e yogurt, che apportano proteine complete di tutti gli aminoacidi necessari per difendersi dallo shock termico rappresentato dai raggi Uv e riparare i tessuti daneggiati. ■

GLI INTEGRATORI GIUSTI

Almeno un mese prima di esporsi ai raggi ultravioletti può essere utile assumere degli integratori, che aiutino a proteggere la pelle da danni cutanei, rughe e macchie. Questi prodotti agiscono su più fronti. Apportano all'organismo un surplus di sostanze antiossidanti che sono utili per rinforzare le difese della pelle nei confronti dei radicali liberi. Poi proteggono il Dna dai danni indotti dai raggi solari. E, infine, accelerano la pigmentazione della pelle perché stimolano la formazione della melanina. Ecco perché l'assunzione di integratori riesce a favorire un'abbronzatura più rapida, intensa e duratura.

Esistono due tipi di integratori solari che vanno scelti in base al grado di sensibilità della pelle e chiedendo sempre consiglio al medico prima di acquistarli. “Chi ha la cute fotosensibile deve preferire quelli fotoimmunoprotettori; chi invece ha un fototipo scuro può optare per un pool di antiossidanti capaci di proteggere dal danno ossidativo”, spiega la dermatologa Donatella Zappasodi.