

TEMA DEL MESE

ABBRONZATI E IN SALUTE

Dalle creme ai lettini solari agli autoabbronzanti: ecco 10 trucchi per ottenere una tintarella omogenea e luminosa, evitando eritemi e macchie solari causati dalla sovraesposizione. I consigli per proteggere i bambini

A cura di **Benedetta Ceccarini**
e del team medico di **Optima Salute**



Ammettiamolo: tutti o quasi, in questo periodo, sogniamo un'abbronzatura perfetta, una tintarella magari leggera, però omogenea, ottenuta possibilmente in poco tempo e senza gli effetti collaterali indotti da fastidiose scottature o segni indesiderati. Del resto, sembriamo più belli con quel po' di colorito che aggiunge una luce calda alla pelle, maschera le imperfezioni, dà persino un benessere psicologico, un senso di giovinezza e si abbina bene con gli abiti colorati. Può essere però complicato



PER NON DANNEGGIARE LA PELLE, UTILIZZARE UNA PROTEZIONE SPECIFICA E NON ESPORSI NELLE ORE CENTRALI

ottenere la giusta tonalità, ci sono le bruciature UV di cui preoccuparsi, quel brutto colore arancio da evitare e le linee del costume da considerare. Con un po' di conoscenza e di attenzione, però, si potrà superare qualsiasi ostacolo, e ottenere l'intensità che si sta cercando.

Ma come fare per abbronzarsi velocemente, senza scottarsi e senza danneggiare la pelle? Di certo, dimenticate di stendervi al sole come lucertole senza un'adeguata protezione, né inaffiandovi di birra o chissà quale altro intruglio casalingo: non è il metodo più sicuro per scurirsi e nemmeno il più efficace.

Per abbronzarsi in fretta e mantenere a lungo la tintarella è necessario preparare la pelle attraverso alcuni accorgimenti specifici, che vanno dall'alimentazione all'utilizzo dei giusti prodotti beauty, fino agli integratori per intensificare il colorito.

I punti fermi delle vacanze

Se siete curiosi di sapere come ottenere buoni risultati in poco tempo e mantenere l'effetto più a lungo, continuate a leggere e vi riveleremo i 10 trucchi per una tintarella perfetta.

1 Più protetti, più luminosi e più sani. Di sicuro, per non danneggiare la pelle, è bene utilizzare una protezione adatta e non esporsi al sole nelle ore centrali del giorno. Solo così è possibile evitare brutti eritemi e scottature. Inoltre, tenete presente che l'abbronzatura compare dopo circa 12-24 ore dall'esposizione, quindi non dovete aver fretta, quando tornate dalla spiaggia, nell'andare a controllare precipitosamente il vostro livello di tintarella.

2 I cibi per abbronzarsi in fretta. L'abbronzatura è un processo che deriva dal rilascio dei pigmenti di melanina da parte delle cellule della pelle in seguito all'esposizione ai raggi solari. Per scurirsi più



**VITAMINE E
BETACAROTENE
STIMOLANO
LA PRODUZIONE
DI MELANINA**

velocemente, quindi, è necessario stimolare la produzione di questa sostanza attraverso l'assunzione di cibi ricchi di vitamine, betacarotene e grassi insaturi.

Questi sono alcuni degli alimenti consigliati:

- Carote
- Pomodori
- Cicoria
- Lattuga
- Frutta gialla, arancio o rossa
- Mandorle e frutta secca
- Olio d'oliva
- Semi di lino
- Pesce

3 Scegli la tua risorsa UV. Per acquisire un colorito naturale, niente può battere il caro vecchio sole. Se però il tempo libero a disposizione e il clima non lo permettono, i lettini dei centri estetici possono rivelarsi un'alternativa efficace (e disponibile tutto l'an-

no) sia per costruire l'abbronzatura che per mantenere la pelle leggermente più scura. Ovviamente, occorre utilizzarli con cautela e moderazione, seguendo le indicazioni che ogni centro estetico fornisce soprattutto a chi si avvicina per la prima volta al macchinario. Ormai sono in tanti ad utilizzare la soluzione-lettino (o doccia) anche per formare una base di tintarella, utile per non scottarsi quando ci si espone le prime volte, ma anche vantaggiosa per non mettersi in bikini bianchi come mozzarelle. Una accortezza: non dimenticate mai, neanche in questo caso, di utilizzare un ottimo schermo solare, scelto tra i marchi più adatti alla vostra pelle, tra quelli venduti in farmacia.

4 Idratate la pelle. Una pelle ben idratata si abbronzava meglio rispetto ad una secca. Ecco qualche indicazione per prepararla adeguatamente:



Sotto la doccia, esfoliate le cellule morte dell'epidermide, lavandola delicatamente con un panno ruvido o un sapone esfoliante.

Applicate il giusto livello di protezione solare per la vostra cute: se è particolarmente chiara utilizzate una lozione con un livello di protezione più alto rispetto a quello necessario per una persona con la pelle più scura. Non importa che tipo di pelle avete o quanto sia già abbronzata: non utilizzate mai una protezione inferiore a 15, se ci tenete a mantenerla elastica e senza macchie anche in tarda età.

Se trascorrerete il tempo tra bagni e tuffi, assicuratevi che la protezione solare sia resistente all'acqua. Altrimenti, applicate ripetutamente la crema come indicato sull'etichetta del prodotto, di solito ogni 2 ore.

5 Usate la protezione anche con l'abbronzatura. Se passerete il tempo sedute in spiaggia o a bordo piscina e vi abbronzate solamente per un'ora, mettete una crema con protezione media, a seconda della vostra carnagione e del livello di tintarella già raggiunto.

Se non utilizzate la protezione solare mentre vi abbronzate, i raggi UVA e UVB possono danneggiare la vostra pelle, anche se non vi siete scottati.

Usate anche un balsamo protettivo per le labbra. Se possibile, applicatelo quando siete all'ombra e lasciatelo agire per 20-25 minuti prima di esporvi al sole. Applicatelo nuovamente se entrate in acqua, nel caso in cui la protezione solare non sia waterproof, ogni 2 ore o secondo quanto indicato sull'etichetta del prodotto.

Se notate del rossore sulla pelle, allontanatevi da sotto il sole.

La permanenza al sole, se già "bruciati", intensifica la bruciatura, aumentando il rischio di un danno più serio.

6 Una tintarella di successo. Per evitare l'"effetto crostata", con una rete di segni di diverso colore sulla pelle, indossate lo stesso costume che userete per

nuotare: un piccolo trucco che vi consentirà di scurirvi in maniera omogenea. E, comunque, durante le prime esposizioni, meglio scegliere un costume ridottissimo.

7 Muovetevi mentre prendete il sole. Pensate ad un pollo allo spiedo: per essere ben abbrustoliti dovete continuare a muovervi.



**PRIMA DI
ESPORSI AL SOLE
USARE ANCHE
UN BALSAMO
PROTETTIVO
PER LE LABBRA**

Pancia in su, pancia in giù, fianco destro e sinistro e dove il sole di solito non arriva, per esempio le ascelle. Se, invece, non avete intenzione di stare sdraiati tutto il giorno, ma desiderate fare una base di abbronzatura, quella di andare a correre o fare una passeggiata può essere un'ottima alternativa. Una soluzione che, tra l'altro, vi aiuterà ad ottenere un fisico più tonico e asciutto allo stesso tempo.

8 **Protegete sempre gli occhi.** Sapevate che anche gli occhi possono bruciarsi? Mentre vi abbronzate è meglio indossare un cappello o, semplicemente, tenerli chiusi, oltre che mettere degli occhiali da sole di ottima qualità. Infatti, quando la luce colpisce il nervo ottico viene stimolata la ghiandola dell'ipotalamo, che porta ad una maggiore produzione di melanina e può determinare conseguenze per la vista.

9 **Idratatevi a più non posso.** Assicuratevi di bere tanta acqua, elemento fondamentale per avere una pelle più elastica, la regola numero uno per chi, in tarda età, vuole evitare di ritrovarsi avvizzita e spenta. Ogni tanto tuffatevi per rinfrescarvi o passate il corpo sotto il getto fresco di una doccia. Non dimenticate di rimettere la crema solare dopo aver fatto il bagno, altrimenti rischiate di scottarvi.

FOCUS

LE AVVERTENZE SALVA-PELLE

La cosa più importante è evitare di scottarsi, anche per garantire alla cute più salute negli anni

La regola fondamentale quando ci si espone al sole o ai lettini abbronzanti, è evitare le scottature, assolutamente dannose per la pelle. Ecco alcune indicazioni da tenere sempre a mente.

- Le bruciature possono essere leggere come forti. Se vi scottate severamente, consultate un medico.
- Un'abbronzatura o un'esposizione ai raggi UV prolungate possono portare al cancro della pelle, la cui tipologia peggiore è chiamata melanoma.
- Usare i lettini abbronzanti, come ogni forma di esposizione UV, può essere pericoloso, soprattutto se per lunghi periodi di tempo.
- Abbronzarsi ogni giorno non fa bene.
- Tenete sotto controllo i nei con una mappatura annuale dal dermatologo e fate attenzione che non cambino di forma e/o colore.
- Ricordate di bere molta acqua mentre vi abbronzate, ma anche dopo essere rientrati in casa. Se sentite la pelle molto calda, applicate una crema doposole per rinfrescarvi, visto che, in caso di bruciatura, una doccia potrebbe non dare sollievo a sufficienza.



10 **Via libera al doposole.** Utilizzate una lozione per la pelle a base di aloe per lenirla e idratarla, di mandorle dolci per elasticizzarla. Questo vi aiuterà a mantenerla luminosa e impedirà che diventi rilassata e secca a causa del sole.

Soluzione autoabbronzanti

Desiderate avere la pelle abbronzata, ma non avete tempo (o voglia) di mettervi in costume? Se volete ottenere un bel colorito, un buon autoabbronzante puoi diventare il vostro miglior alleato. Una valida alternativa anche per tutte quelle persone allergiche al sole o che, semplicemente, vogliono evitare gli effetti collaterali dei raggi UV sulla pelle. Le aziende dermatologiche hanno affinato le ricerche, per cui le nuove formulazioni riescono a dare ottimi risultati anche in termini di tonalità e resistenza al sudore. Ma come fa un autoabbronzante a donare colore? Essenzialmente perché contiene nella formula un elemento che reagisce chimicamente con le cellule della pelle stessa, cambiandone la tonalità, producendo una reazione simile a quella dell'ossidazione. Bisogna tener conto che ogni marchio ha una concentrazione diversa di principi attivi, quindi ogni tipologia può produrre tonalità più o meno scure. Uno dei vantaggi degli autoabbronzanti è che sono prodotti totalmente innocui per la pelle, anche se possono provocare lievi reazioni in casi di ipersensibilità cutanea. Inoltre, per evitare problemi con i pori, è importante che chi ha la pelle grassa esegua un'esfoliazione profonda per eliminare possibili resti dell'autoabbronzante e colorirsi in modo uniforme. Bisogna considerare che l'effetto di questi prodotti non va oltre i 4 giorni e poi scompare man mano che la pelle si rinnova naturalmente. Quindi è necessario applicarli progressivamente per ottenere un effetto naturale.

I passaggi da seguire per applicare correttamente un autoabbronzante sono:

- Usate un esfoliante 24 ore prima della prima applicazione. In questo modo l'abbronzante verrà assorbito in modo uniforme e il risultato sarà completamente omogeneo. Poi esfoliate la zona dolcemente una o due volte alla settimana, non per rimuovere il prodotto, attenzione, ma per ottenere di nuovo un aspetto uniforme della pelle.
- Iniziate dai piedi e proseguite verso l'alto, applicando il prodotto con movimenti circolari ed evitando di tralasciare alcune zone (fate particolare attenzione a quelle più ruvide).



**LE NUOVE
FORMULAZIONI
DANNO
MIGLIORE
TONALITÀ
E RESISTONO
AL SUDORE**

- Lasciatelo asciugare bene. Prima di vestirvi aspettate almeno dieci minuti per evitare macchie indesiderate sugli indumenti, anche se i prodotti attuali sono formulati apposta per evitare questo problema.
- La cosa migliore è applicare l'autoabbronzante prima di andare a dormire, in modo che agisca durante la notte. Così quando vi alzerete potrete fare una doccia e via... pronti a sfoggiare la vostra abbronzatura!

Il potere degli integratori

Per intensificare, invece, il colorito, gli integratori specifici per l'abbronzatura contengono dei principi attivi che stimolano la produzione di melanina ed una pelle più preparata reagisce meglio all'esposi-

FOCUS

LA CREMA SOLARE ANTI SCOTTATURE

Come orientarsi tra i prodotti e le regole per l'uso corretto nei bambini

Il sole non è un nemico, anzi, se preso correttamente fa bene. Tutto sta nel seguire le regole di una corretta esposizione, vale a dire orario e tempistiche che devono essere rispettati anche quando viene applicata la crema solare.

Filtri & Co. Nella scelta della crema solare si devono considerare fattore di protezione (30 o 50), il tipo di filtro (fisico o chimico) e formulazione del prodotto (crema, latte, emulsione, spray). Nel bambino sano con pelle chiara, di fototipo I e II, deve essere usata una crema con fattore di protezione alto 50+ che non permette certo di stare di più al sole, ma di evitare le scottature. Nei bambini con pelle più scura o già abbronzati si può utilizzare una crema con fattore di protezione 30+. È importante proteggersi anche nei giorni con cielo coperto, poiché le nuvole lasciano filtrare i raggi ultravioletti.

Solari, le differenze. In base alle molecole che contengono, i solari si suddividono in fisici e chimici. I primi sono meglio tollerati ma meno gradevoli perché sono meno facilmente spalmabili e lasciano uno strato bianco sulla pelle. Trovano indicazione nei bambini piccoli e in quelli affetti da patologia cutanea. I solari con filtri chimici in genere sono ben tollerati, raramente però possono dare allergia. Le aziende forniscono una vasta gamma di prodotti, in genere per i più piccoli si consiglia la crema. Gli spray sono più facili da usare, ma occorre stare attenti quando si applicano per il rischio di inalazione.

Le quantità. È bene ricordare che la crema solare dovrebbe essere applicata in quantità sufficiente che corrisponde a 2 mg/cm² su tutta la pelle, 20 minuti prima dell'esposizione, per favorirne l'assorbimento. Inoltre deve essere riapplicata ogni 2 ore e dopo ogni bagno. Tutto ciò per evitare nell'infanzia le scottature solari intense che favoriscono l'insorgenza di tumori in età adulta. Non ci sono ancora prove di un effetto protettivo della protezione solare contro lo sviluppo di nevi melanocitici nei bambini.



zione solare. Di conseguenza avremo meno scottature, meno eritemi e sicuramente un'abbronzatura più dorata e uniforme. Vediamo quali sono i più comuni, anche per mantenere una pelle più sana e più giovane.

Beta carotene: è il principio attivo più importante e sempre presente nella maggior parte degli integratori per l'abbronzatura. Questa sostanza agisce stimolando la formazione di melanina. Inoltre, è anche il precursore della Vitamina A (retinolo) importantissima per il nostro corpo. È un fortissimo antiossidante e ha anche la capacità di stimolare il nostro sistema immunitario e di proteggere il sistema cardiovascolare.

Vitamina A, C, E, selenio, zinco: queste vitamine sono sempre presenti negli integratori per l'abbronzatura in concentrazione variabile. La loro funzione è quella di proteggere le cellule dai radicali liberi che si formano dopo l'esposizione al sole. Gli antiossidanti hanno il compito di fermare dunque il progressivo danneggiamento cellulare.

Coenzima Q10: gli integratori che lo contengono hanno una marcia in più in quanto è una molecola dal forte potere antiossidante. Riesce ad evitare i danni del sole, rallentare l'invecchiamento cutaneo

e donare nuova tonicità ai tessuti.

Licopene: anch'esso spesso presente nei vari integratori. È una sostanza che appartiene al gruppo dei carotenoidi, sostanze dai pigmenti molto colorati presenti in natura. È soprattutto presente nel pomodoro. La sua importanza è dovuta proprio all'azione antiossidante naturale.

Bambini al sole

Quali precauzioni usare prima di esporre i bambini al sole, sia i piccini che i più grandicelli? Occorre, innanzitutto, valutare lo stato della pelle. Se il piccolo ha una dermatite preesistente occorre essere prudenti e trattare precedentemente le lesioni che potrebbero peggiorare o infettarsi durante il soggiorno al mare. Se, invece, è portatore di altre patologie è necessario chiedere allo specialista di riferimento come comportarsi. Le indicazioni variano in base all'età e al colore della pelle o fototipo: è necessaria una maggiore prudenza se ha la pelle chiara e gli occhi chiari (fototipo I o II).

In generale, si devono considerare l'esposizione solare e la temperatura esterna: vanno rispettati gli orari, meglio al mattino e nel pomeriggio evitando le ore più calde tra le 10 e le 16. Questo per scongiurare i danni da eccessiva esposizione solare come eritema e ustione solare e il colpo di calore. Nelle ore più calde il bambino va protetto

“ CON ALTE TEMPERATURE BAGNARE SPESSO I CAPELLI E METTERE IL CAPPELLINO

e, se lasciato in spiaggia, deve stare riparato sotto l'ombrellone; tuttavia ricordate che la sabbia riflette i raggi solari e anche all'ombra ci si può scottare. Se la temperatura è alta per la ridotta capacità di termoregolazione dei bambini, si devono bagnare spesso i capelli e mettere anche il cappellino.

AUROBINDO

BreviLipid
PLUS

INTEGRATORE ALIMENTARE
a base di **Monacolina K**
da riso rosso fermentato,
con **Cassia nomame** per il metabolismo
dei trigliceridi e del colesterolo.

- ✔ Contribuisce al metabolismo dei **trigliceridi** e del **colesterolo** e aiuta a mantenere l'equilibrio del peso corporeo (CASSIA NOMAME)
- ✔ Regola la funzionalità dell'**apparato cardiovascolare** e contribuisce alla **funzionalità epatica** (BERBERINA)
- ✔ Contribuisce al normale metabolismo dell'**omocisteina** e alla normale funzionalità del **sistema immunitario** (ACIDO FOLICO)

Colesterolo e trigliceridi alti?



Aurobindo. Impegnati per una vita più sana.



Neonati e bagnetto. Per il bagno bisogna tenere presente che i piccoli, come detto sopra, hanno una ridotta capacità di termoregolazione e che l'acqua ha una temperatura inferiore a quella corporea. Pertanto sino ai 6 mesi il contatto con l'acqua deve essere prudente e si consiglia sia di bagnare porzioni limitate del corpo, ad esempio le sole estremità, sia di limitare il tempo di contatto. Quando possibile, per il bagno dei lattanti, si possono utilizzare piccole piscine da spiaggia con acqua preriscaldata al sole.

Gli accorgimenti dopo il bagno. Subito dopo il contatto con l'acqua del mare si consiglia di risciacquare la pelle con acqua dolce per togliere la salsedine che tende a seccarla. Inoltre, si dovrebbe evitare il contatto della

“ DOPO UNA GIORNATA AL MARE APPLICARE UNA CREMA IDRATANTE A RAPIDO ASSORBIMENTO

pelle bagnata con la sabbia per prevenire fenomeni irritativi. Pertanto, la pelle dopo il bagno deve essere sempre accuratamente asciugata.

Usare sempre il doposole. Dopo una giornata al mare la crema idratante dovrebbe essere applicata per contrastare la secchezza della pelle indotta dai cristalli di sale e dagli agenti atmosferici come il vento. Si può utilizzare un doposole specifico o una crema

idratante, in genere si preferiscono prodotti meno grassi e di rapido assorbimento.

Come gestire l'eritema solare.

In caso di eritema solare, che corrisponde ad una ustione di primo grado, si possono applicare creme con sostanze lenitive o cortisoniche e si deve evitare l'esposizione al sole sino alla guarigione. Sempre meglio, comunque, chiedere consiglio ad un medico o ad un farmacista. ■