

## Speciale SOLE

*servizio di Antonia Ammirati, con la collaborazione del professor Leonardo Celleno, dermatologo e presidente Aideo*

**L**e regole di base dello stare al sole in sicurezza dovremmo conoscerle e rispettarle tutti. Ma ci sono consigli più specifici, come la scelta del prodotto più adatto a seconda del tipo di pelle o alcune informazioni meno note, come saper differenziare la protezione in base al tipo di ambiente, che troverete in queste pagine. Perché per sfoggiare una tintarella bella e sana, bisogna aver studiato il nostro "galateo dell'abbronzatura".

### Conoscere i rischi

Eritemi e scottature, ma non solo. I rischi del sole sono anche altri, come la fotoallergia e la fototossicità. Come si differenziano? «Sebbene gli effetti finali di questi due fenomeni siano molto simili fra loro, i meccanismi patogenetici, cioè di formazione, sono molto differenti. La fotoallergia è dovuta alla formazione, a causa della luce, di sostanze allergizzanti. Farmaci, ma anche molte altre sostanze che normalmente non producono allergia, quando presenti sulla pelle, subiscono ad opera soprattutto della radiazione ultravioletta, un'alterazione che li fa diventare dei veri e propri allergeni, innescando un processo immunologico simile a quello che produce l'allergia da

*continua a pag. 82*

**Dopo il primo colorito, è arrivato il momento di consolidare l'abbronzatura. Ma non bisogna mai pensare di sospendere la protezione. I filtri devono accompagnarci fino alla fine delle vacanze. Basta scegliere i prodotti giusti e seguire i consigli dei nostri esperti**

# TINTARELLA

## TEST Ti esponi in modo giusto o no? tratto da [www.solesicuro.it](http://www.solesicuro.it)

### ► Al mare quanto ti esponi direttamente ai raggi solari?

- A** Dalla mattina alla sera, mi sdraio al sole e mi rilasso così tutto il giorno; non voglio essere disturbata per niente!
- B** Tutto il giorno, sono una tipa iperattiva e al mare non sto mai ferma! (beach-volley, beach-soccer, racchettoni, attività in acqua).
- C** Cerco di alternare momenti al sole e momenti all'ombra... ogni tanto un po' di fresco fa bene!
- D** Sto al sole il meno possibile. Mi brucio e non sopporto il caldo!

### ► Durante le ore più calde (dalle 12 alle 16):

- A** Resto sdraiata al sole e mi rinfresco ogni tanto con un po' di acqua e mangiando molta frutta.
- B** La sabbia scotta... colgo l'occasione per un po' di divertimento in mare.

- C** Vado a pranzo al bar della spiaggia, a casa o sotto l'ombrellone; mi riposo e sicuramente si sta più tranquilli... poi si torna di nuovo al sole!
- D** Caldo? No, grazie! Se proprio devo stare al sole, preferisco i momenti più freschi della giornata.

### ► L'abbronzatura è:

- A** Per me fondamentale: più mi abbronzano, più mi sento attraente e meglio con me stessa.
- B** Importante, ma non ci presto poi moltissima attenzione.
- C** Piacevole: mi piaccio abbronzata, ma cerco sempre di non esagerare.
- D** Difficile!!! Non mi abbronzano quasi mai, perché mi scotto in continuazione.

### ► Usi sempre prodotti di protezione solare?

- A** Solo le prime volte per evitare scottature, senò poi non mi abbronzano!
- B** Sì, li applico la mattina appena

arrivo al mare e, se ho tempo e mi ricordo, verso l'ora di pranzo.

- C** Sì, e li riapplico 2-3 volte nell'arco della giornata, specie se mi espongo direttamente ai raggi solari.
- D** Non posso andare al mare, senza avere con me la protezione solare!

### ► Che tipo di prodotti solari usi?

- A** Quando li uso, preferisco i prodotti solari con un basso fattore di protezione. Mi piace l'abbronzatura e voglio abbronzarmi in fretta!
- B** Quello che trovo! Non presto molta attenzione a questa cosa: in genere quello che mi rimane dell'anno prima, o quello che mi prestano i miei amici.
- C** Compro il solare in relazione alla mia pelle e alla texture del prodotto, voglio proteggermi al meglio e voglio che sia piacevole l'applicazione!
- D** Non voglio scottarmi! Uso protezioni molto alte e che spesso mi lasciano un fastidioso alone bianco sulla pelle.

## Calcola il punteggio Assegna 4 punti alle risposte a, 3 alle b, due alle c e una alle d

### ► Da 5 a 12 punti

#### COMPLIMENTI! CONTINUA COSÌ!

Ti piace goderti tutti i benefici di un sole sicuro attraverso una corretta esposizione. Sei prudente e tieni alla tua pelle garantendole un'adeguata protezione e un'abbronzatura sicura e duratura! Sei a conoscenza che l'esposizione ad un sole sicuro possa avere effetti benefici non solo per te, ma anche per il tuo organismo, cerchi dunque di massimizzarne i vantaggi riducendone i rischi. Se soffri il caldo, non sopporti i solari pastosi sulla pelle e hai paura di scottarti, forse bisogna cambiare l'approccio! Che il sole possa essere responsabile di danni è accertato, ma può essere fonte di benefici! Ti consigliamo creme con alto fattore di protezione e con una formulazione e una texture di ultima tecnologia (latte o gel), per garantirti una sana esposizione solare senza la sensazione di avere una patina pastosa e biancastra sulla pelle.

### ► Da 13 a 20 punti

#### ATTENZIONE A NON ESAGERARE...

L'abbronzatura è per te molto importante, ma devi prendere il sole con coscienza! Ricordati che una scorretta esposizione può causare danni immediati e a lungo termine quali scottature, eritemi, foto-invecchiamento, ma anche tumori cutanei. Anche una pelle scura o già abbronzata ha bisogno di protezione! Esporsi al sole è per te un'ulteriore occasione di divertimento, e poi via con le attività fino a sera! In tal caso bisogna fare però molta attenzione perché sabbia, salsedine, acqua del mare o della piscina, sudore e continue docce contribuiscono a una maggiore rimozione del prodotto solare. Ti consigliamo dunque di valutare la scelta del filtro protettivo (ricorda inoltre: *waterproof* vuol dire che resiste meglio all'acqua, non che va usato una sola volta!) e nel caso di riapplicarlo più volte nell'arco della giornata!

# di SALUTE

## Speciale SOLE

## PELLE

## Filtri, comfort e formule smart

**FEMMINILE**

A base di collagene, elastina e fibronectina, Collastine Solare di Innoxia contrasta la formazione delle macchie scure, il colorito spento e la pelle secca. Con Spf 30, per viso, collo e décolleté. Da 28 €

**SENZA PROFUMO**

Conforme alle Raccomandazioni Europee, Aloe Crema solare Spf 20 Prosun-Uv Complex Equilibra, senza profumo, protegge dalle scottature e assicura un'abbronzatura sana e naturale. Da 13,50 €

**PRATICO**

Rilastil Sun System Multidirezionale Spf 30 è il solare per chi desidera un'applicazione comoda e veloce, senza rinunciare alla sicurezza dermatologica e alla qualità degli attivi della formula. Da 21,90 €

**TERRA SPRAY**

Lo Spray-On Bronzer Face & Body di IsaDora è una terra versione spray che contiene le vitamine C ed E ad azione antiossidante e nutriente. Disponibile in due tonalità, non macchia i vestiti e copre le imperfezioni. Da 28,99 €

**COLORE E SCHERMO**

Un fotoprotettore che idrata come una crema e si assorbe come un gel. Gel Cream Dry Touch Color di Isdin assicura una fotoprotezione elevata e un colorito naturalmente abbronzato da subito. Da 20,15 €

segue da pag. 80

contatto, ad esempio al nichel contenuto magari in monili di bigiotteria. C'è bisogno quindi di tempo e di più contatti sotto il sole per sviluppare la fotoallergia. La fototossicità invece è immediata: un elemento, spesso un profumo, reagisce sotto la luce formando delle sostanze chimiche tossiche che agiscono in maniera diretta aggredendo e rovinando la pelle. In entrambi i casi si formeranno sulla cute delle lesioni più o meno gravi, scure e difficili da trattare», spiega il professor Leonardo Celleno, dermatologo e presidente Aideo, l'associazione italiana dermatologi e cosmetologi, partner del portale [www.solesicuro.it](http://www.solesicuro.it).

**Il prodotto giusto**

La prima cosa da sapere è che nessuno, ma proprio nessuno, può fare a meno della protezione. «Anche chi resiste be-

ne sotto il sole e non si scotta è soggetto alle alterazioni prodotte nella pelle dalla radiazione solare ultravioletta. Queste alterazioni si renderanno evidenti solamente nel tempo e il fatto di non arrossarsi facilmente costituisce quindi un pericoloso inganno perché elimina l'eritema solare che dobbiamo intendere come un campanello di allarme», avverte l'esperto.

In secondo luogo, bisogna individuare il proprio fototipo: «I fototipi sono sei categorie in cui vengono iscritte le caratteristiche della risposta cutanea sotto il sole e vanno da quei soggetti privi o quasi di pigmenti melanici, come gli albinati, ai soggetti più scuri. Se si conosce il proprio fototipo, ovvero non solo quanto è chiara la nostra pelle, i nostri capelli e nostri occhi, ma anche come si reagisce sotto il sole, avremo una miglior consapevolezza delle nostre caratteristi-

**Un solare va scelto anche in base alla sua texture, che deve adattarsi ai diversi tipi di cute**

Per occhi sani sotto il solleone, ecco i consigli del dottor Matteo

**Lo sguardo merita una giusta protezione.**

**D**i solito, ed erroneamente, non si dà peso alla protezione degli occhi, a meno che non ci siano patologie specifiche. In realtà ci sono regole che valgono per tutti. Eccole:

- **UNA BUONA ABITUDINE** Indossare sempre gli occhiali da sole: in Italia vengono usati meno che in Australia e nell'America Centrale. Inoltre non è adeguatamente conosciuta l'importanza di indossare un cappello con visiera.
- **OCCHIO ALLE TRAPPOLE** In situazioni particolari, i raggi ultravioletti sono presenti e danneggiano la vista anche quando,

sbagliando, riteniamo non vi sia alcun pericolo. Ad esempio quando si scia e il cielo è coperto, le lenti fotocromatiche si scuriscono proprio perché attivate dai raggi Uv che passano attraverso le nuvole senza problemi.

- **A COLORI** L'intensità della colorazione delle lenti deve essere proporzionata all'intensità dei raggi ultravioletti: in città, in primavera, si possono portare lenti da sole che devono essere di colore tenue. Al contrario, le lenti devono essere molto scure per proteggere sulla neve d'inverno e al mare, oppure al lago d'estate.

- **PICCOLI E PROTETTI** Gli occhi dei bambini, come la loro pelle, sono più sensibili ai raggi ultravioletti. Quindi in spiaggia è bene far loro indossare un cappellino con lunga visiera e, ancora una volta, occhiali da sole. Ne esistono di adeguati a poco prezzo, rivolgetevi all'ottico di fiducia. Si ritiene, sbagliando, che gli occhiali da sole per i bimbi siano solo un giocattolo e che in ogni modo sia impossibile farglieli portare. Con un po' di attenzione e pazienza, anche i bimbi imparano ad apprezzare la possibilità di proteggere gli occhi.
- **CATEGORIE A RISCHIO**

**MANI****Perfette persino in spiaggia****UNGHIE FORTI E CUTICOLE SANE**

Una ricca miscela di oli pregiati, fra cui jojoba e mandorle dolci, combinati a vitamina E. Cnd SolarOil Touch&Smell penetra in profondità fra gli strati dell'unghia e previene fragilità e sfaldature, mentre evita secchezza e infiammazioni a carico delle cuticole. Massaggiato tutti i giorni, dona flessibilità alle unghie per una maggiore durata della manicure. Da 20 €

che fisiologiche e potremo scegliere in ogni situazione il tipo di fotoprotezione più indicata per evitarci scottature e danneggiamenti solari». Ma la protezione deve essere anche piacevole da applicare, da scegliere anche in base alla texture: una crema ricca o un olio si adattano meglio a una cute secca e disidratata, mentre uno spray o un gel danno un maggiore comfort a una pelle grassa o mista, come quella dei ragazzi. Anche saper leggere le etichette è importante, sia per evitare sostanze poco gradite alla nostra pelle, sia per conoscere quelle invece che le sono alleate: «Se ci sono allergie a specifici ingredienti, questi vanno evitati. Tante sono invece le sostanze amiche, come quelle ad attività antiossidante, che contrastano cioè l'azione dei radicali liberi e soprattutto le vitamine e gli oli ricchi in acidi grassi insaturi. D'estate, inoltre, è meglio evitare di indossare sotto il sole i profumi perché possono reagire facilmente macchiando la pelle», avverte il nostro dermatologo.

**Soggetti a rischio**

Ci sono però alcune categorie di persone che sotto il sole devono avere un'attenzione in più. «Chi soffre di dermatiti può trarre a volte beneficio dal sole, ma talora questo può causare un peggioramento delle condizioni cutanee. È necessario pertanto rivolgersi al proprio dermatologo per avere i consigli giusti applicando, ad ogni buon conto, prima di esporsi al sole, una valida fotoprotezione».

I soggetti maggiormente a rischio restano in ogni caso i più piccoli e le donne in dolce attesa. «I bambini sotto i due anni hanno una pelle delicatissima e un sistema immunitario ancora imma-

turo, non in grado di reagire ai danni che la pelle subisce. Per questo devono prendere poco sole ed è meglio che siano coperti da abiti adeguati nonché da fotoprotettori. Le donne in gravidanza rischiano, a causa dell'elevato tenore di estrogeni presente in questo periodo, di sviluppare il cloasma gravidico, ovvero un'intensa colorazione del volto difficile poi da mandar via. Gli estrogeni infatti stimolano, così come l'Msh, ormone stimolante melanociti, le cellule melanocitarie a produrre la melanina che si accumula nei tessuti dando origine alle macchie brune». Un po' diverso è il di-

*continua a pag. 84*

**Piovella, oculista e presidente della Società Oftalmologica Italiana**

**E lasciate pure a casa le lenti a contatto**

Sono i soggetti operati agli occhi (almeno 700mila persone ogni anno in Italia) e gli anziani che soffrono di cataratta o di problemi alla retina che devono prestare maggiore attenzione ai danni solari.

**● LENTI A CONTATTO**

Sono da sconsigliare in spiaggia, dove ci sono le condizioni più critiche che possono portare a problemi come cheratiti e congiuntiviti. In spiaggia vi è un fortissimo riflesso che moltiplica la forza dei raggi ultravioletti, il vento asciuga gli occhi mettendo in crisi l'uso della lente, la sabbia può diventare un pericolo

interponendosi tra occhio e lente, provocando un effetto "carta vetrata" sulla cornea.

**● L'OCCHIALE GIUSTO**

I requisiti di un buon occhiale sono la percentuale del filtro Uv e la qualità delle lenti. Va sempre richiesto il certificato di conformità del livello di protezione delle lenti per avere la certezza che l'occhiale comprato possieda effettivamente le caratteristiche di protezione dai raggi ultravioletti che sono indicate al momento dell'acquisto. In situazioni impegnative, quali neve e spiaggia in piena estate,

gli occhiali con protezioni laterali si rivelano molto utili ed efficaci.

**● I RISCHI**

Il primo dei pericoli connessi con un'esposizione scorretta è una aumentata sensibilità che produce un cronico arrossamento e spinge a usare impropriamente colliri con la speranza di far tornare gli occhi bianchi come prima. Poi è stata dimostrata una maggiore incidenza di cataratta e maculopatia nelle persone che non proteggono i loro occhi.



# Speciale SOLE

segue da pag. 83

scorso relativo a quelle persone, non più giovanissime e reduci di anni di esposizione selvaggia. Quando ormai "il danno è fatto", è possibile arginarne gli effetti? «Per non produrre peggioramenti, talora anche gravi, è sempre necessario adottare una valida fotoprotezione e, lasciandosi guidare dal dermatologo, cominciare quei trattamenti che saranno utili per contrastare le alterazioni prodotte. Donne, ma anche uomini, beneficranno dei trattamenti cosmetici in grado di permettere mantenimento e ripristino dell'idratazione cutanea, che distenderà la pelle rendendola meno rugosa e più levigata. I prodotti schiarenti potranno ridurre o eliminare le "macchie" e poi i trattamenti medici (filler, peeling, laser) riusciranno a rimediare più o meno a gran parte dei danni che si sono instaurati», assicura lo specialista.

## Raggi buoni e cattivi

Infine, bisogna sapere che non tutti i raggi sono uguali e gli accorgimenti da mettere in pratica sotto il sole cambiano anche a seconda dell'ambiente: «Tanto più l'ambiente è in grado di riflettere la luce solare, tanto più va incrementata la fotoprotezione. Acqua, spiagge chiare, neve, sono tutte condizioni alle quali alla radiazione diretta si associa quella riflessa. Soprattutto al mare, dunque, bi-

**Un sistema innovativo per chi ha problemi di perdita e diradamento**

### Chiome rinfoltite

**D**urante le vacanze al mare, anche i capelli sono in primo piano e chi soffre di diradamento lo sa bene. Il metodo Cnc (capelli naturali a contatto) è un sistema di infoltimento naturale, targato Cesare Ragazzi Laboratories, che prevede la realizzazione di epitesi del capillizio personalizzate. Dopo il Tricotest, un'indagine di cute e capelli, si inizia con la creazione di un calco del cranio che ne evidenzia la morfologia e i contorni dell'area da rinfoltire. Quindi un robot riproduce il cranio, sulla cui base si procede con la creazione dell'epitesi. Si consiglia, poi, l'utilizzo dei prodotti Tricosil, disponibili in cinque linee differenziate.



sogna ricordarsi di applicare il fotoprotettore non solo dove riceviamo la luce dell'irraggiamento diretto, ma anche in quelle zone dove la luce solare ci giunge di "riflesso", specifica il nostro esperto; mentre non è il tipo di acqua, dolce, salata o di piscina, a fare la differenza.

«Piuttosto conta il modo di stare sotto il sole e le attività che si fanno in acqua. Oggi abbiamo prodotti resistenti all'acqua, ma tanto più ci si muove, si nuota

o ci si strofina sulla sabbia, tanto più il prodotto va riapplicato frequentemente. Va ricordato, infine, che l'acqua del mare è ricca di vita e che più facilmente delle acque dolci può indurre dermatiti. È buona norma dunque finire la propria giornata con una bella doccia rinfrescante, seguita dall'applicazione di un buon prodotto doposole che ridarà alla pelle idratazione e protezione», conclude il professor Leonardo Celleno.

## CAPELLI

### Una "cinquina" di prodotti unici per una criniera al top

<p><b>GEL</b></p> <p>Non lascia residui e protegge il capello. Realizzato con ingredienti naturali, Moco de Gorila regala uno styling impeccabile anche in spiaggia. Da 6,95 €</p> 	<p><b>FIALA</b></p> <p>Un sistema ristrutturante con "botox sensation": Thermo repair Top Up di Jean Paul Mynè volumizza e rinforza i capelli sfibrati. Prezzo da rivenditore</p> 	<p><b>COLORE</b></p> <p>Silium Colorazione Permanente è una tinta priva di ammoniaca, per proteggere i capelli dalle irritazioni e dai traumi. Da 10,40 €</p> 	<p><b>SHAMPOO</b></p> <p>Bioscalin shampoo volumizzante è ideale per capelli sfibrati e stressati da sole e bagni. Da 9,90 €</p> 	<p><b>LATTE</b></p> <p>Davines Essential Haircare Su/Milk può essere applicato sia durante, sia dopo l'esposizione solare. Da 17,40 €</p> 
--	---	---	--	---

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