



SALUTE E BENESSERE

ARISA
Il mio equilibrio?
Cambiare.
Sempre!



PSICOLOGIA
Come dire no
ai baby dittatori

STIPSI
Acqua, fibre
e movimento
per sbloccarsi

PREVENZIONE
CON LA POSTURA CORRETTA
SI PUÒ EVITARE IL REFLUSSO

DIMAGRIRE
L'attività sportiva
indicata per chi
è in sovrappeso

LE CONFESSIONI DI
● Max Pezzali
● Nathalie
● Martina Hamdy

**PROTEGGI
LA PELLE
E L'AMBIENTE**

I NUOVI PRODOTTI SOLARI ECO-COMPATIBILI

PROTEGGI LA PELLE E L'AMBIENTE

Alcune sostanze contenute nei prodotti solari danneggiano l'ecosistema marino. È possibile salvare la natura e l'abbronzatura senza scottarsi utilizzando **le nuove formulazioni green**

• Testo di Rachele Marchese

Usare la crema solare dovrebbe oggi essere un gesto comune e naturale per la maggior parte delle persone.

Sì, perché siamo tutti ormai consapevoli (vero?) che l'utilizzo di filtri, anche ad alta protezione, è una delle strategie chiave per difendersi efficacemente dai raggi UVA e UVB senza rinunciare a un'abbronzatura intensa, omogenea, ambrata e luminosa. Anzi, e non ci stanchiamo mai di dirlo, prendere la tintarella con una protezione aiuta a evitare antiestetiche macchie, a prevenire l'eritema e proteggersi da tumori della pelle. «I prodotti solari fanno in modo che la pigmentazione cutanea avvenga gradualmente, in modo sano e duraturo», conferma Giovanni Leone, presidente della Società europea di fotodermatologia. «Agiscono grazie

a sostanze che filtrano la luce (detti comunemente filtri chimici) oppure grazie a delle microparticelle schermanti che riflettono la luce (dette filtri fisici o filtri minerali)».

I FILTRI CHE SBIANCANO IL CORALLO

Se da una parte tutti i solari in commercio sono sicuri per l'uomo (i prodotti devono rispondere a severi standard europei per poter essere commercializzati), si parla sempre più spesso dell'impatto che i filtri fisici o minerali hanno sull'ambiente acquatico, soprattutto in tema di sbiancamento dei coralli e compromissione della fotosintesi delle micro alghe. Dal 2021, per esempio, nelle Isole Hawaii sarà bandito l'uso di creme contenenti oxybenzone e octinoxato (fatta eccezione per chi ha una prescrizione medica), due sostanze utilizzate in molti prodotti solari a livello mondiale che, secondo uno studio pubblicato su *Archives*

of Environmental Contamination and Toxicology nel 2015, danneggerebbero la barriera corallina e l'ecosistema marino. «Il tema esiste, tuttavia la maggior parte della comunità scientifica ritiene che questo allarme sia sovrastimato riportando la quantità di filtri chimici e minerali contenuta nelle creme con altri inquinanti responsabili di disastri ambientali», prosegue Leone.

LA COSMETICA ECO-CONSAPEVOLE

Ma è possibile non dover scegliere tra proteggere la pelle e proteggere la natura? Oggi sì, grazie alla tecnologia cosmetica eco-consapevole, che ha recentemente messo a punto sistemi di filtri solari UVA e UVB di nuovissima generazione che raggiungono elevati SPF (i fattori di protezione solare, vedi box) con minime quantità di filtri, eliminando quelli controversi, per una protezione solare efficace per l'uomo e rispettosa

1. Spray SPF 50+ di Eau Thermale Avène (24,50€, in farmacia) ha il nuovo sistema Open/Stop pratico e rispettoso dell'ambiente.

2. Photoderm AKN.Mat SPF 30 di Bioderma (18,90€, in farmacia) è un fluido opacizzante per pelle mista e grassa a doppia azione: protegge efficacemente e previene la formazione di imperfezioni.

3. Eau Thermale SPF 30 di Uriage (10,90€, in farmacia) è uno spray a base di acqua termale che idrata intensamente, protegge dai raggi solari e dagli effetti dell'inquinamento.

4. Anthelios Anti-Imperfections 50+ di La Roche Posay (25€, in farmacia) è indicato per la pelle a tendenza acneica e aiuta a correggere le imperfezioni esistenti e assorbire il sebo e il sudore.

5. Sun Secure Easy Stick SPF 50+ di SVR (13,50€, in farmacia) offre protezione veloce ed efficace per le zone più delicate di viso e corpo.

6. Water Soul Eco Sun Cream SPF 30 di Comfort Zone (32€, in istituto) è dedicata a chi pratica sport acquatici: la formulazione «very water-resistant» consente di ridurre la dispersione del prodotto in acqua.

7. Sun Sport Invisible Face Gel Matte Finish di Lancaster (30€, in profumeria) è una protezione viso in gel totalmente invisibile, leggera e a rapido assorbimento, resistente all'acqua e al sudore.

8. Plusol Crema Solare Viso Anti-Aging SPF 50 di Skinius (39€, in farmacia e su skinius.it) ad assorbimento rapido, aiuta a contrastare la formazione di macchie prevenendo e rallentando chrono-aging e photo-aging grazie al complesso plusolina con filtri non minerali.

9. UV Water SPF 30 di Garnier (14,49€, nella grande distribuzione) dona una protezione fresca grazie alla texture ultraleggera arricchita con aloe vera bio.

10. Sun System Tattoo SPF 50+ di Rilastil (24,90€, in farmacia) crea una barriera protettiva sulla pelle tatuata, nutre in profondità, conferendo idratazione ed emollienza per mantenere brillanti i colori del tatuaggio.

11. Sport Continuous Spray SPF 30 Piña Colada di Coola (38,50€, in profumeria) è ricco di Omega-3 e 6 e consente di ottenere un'abbronzatura intensa e una pelle protetta dai danni dei raggi solari.

12. Island Sport di Hawaiian Tropic (17,60€, grande distribuzione) è uno spray pensato per chi ama l'o sport all'aria aperta: resiste all'acqua e al sudore, non cola negli occhi e ha una formula ultraleggera e traspirante.

13. Sensitive Sun Cream SPF 30 di Lavera (13,99€, da NaturaSi e Acqua & Sapone) è una crema solare resistente all'acqua per pelli sensibili con olio di girasole biologico e olio di avocado biologico.



1



5



6



10



2



7



11



3



8



12



4



9



13



PIRELLA GÖTTSCHE LOWE

dell'ambiente. «I filtri chimici non minerali (impropriamente detti chimici, perché tutti i filtri sono frutto di processi chimici) sono i più green perché sono biodegradabili e quindi più sicuri per l'ambiente acquatico, mentre i filtri fisici e minerali si accumulano nel mare e nelle falde acquifere quando facciamo la doccia», spiega Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano. «Ricordiamo inoltre che la melanina è un naturale filtro chimico prodotto dalle cellule della nostra pelle. Anche l'acqua, la cosa più naturale che c'è, è un filtro chimico per eccellenza che filtra il calore dei raggi infrarossi. I filtri fisici e minerali sono invece polveri minutissime che possono occludere i pori. Per cui, in senso dermatologico, meglio scegliere filtri chimici naturali e biodegradabili, come quelli della plusolina». Un attivo intelligente è, per esempio, l'olio di karanja: un vero booster naturale di SPF estratto dai semi di pongamia glabra e ricco in pongamol e karanjin, due flavonoidi in grado di assorbire le radiazioni ultraviolette UVA/UVB. In più assicura idratazione e un'azione antinfiammatoria.

ANCHE IL PACKAGING RISPETTA LA NATURA

L'approccio green si traduce anche in imballaggi e packaging sempre più pratici ed ecocompatibili: si va dai materiali realizzati in plastica riciclata al beccuccio dosatore retrattile, che compare/scompare con un semplice gesto, evitando così il rischio di perdere il tappo di plastica dello spray nella sabbia o nell'acqua.

TRATTAMENTI SU MISURA

Una nuova sfida per i solari è anche la specificità del trattamento, proprio come avviene per gli altri prodotti dermocosmetici protagonisti della beauty routine quotidiana. Le formulazioni, quindi, sono indicate ai vari tipi di pelle, come quella mista e grassa, agiscono anche sugli inestetismi

del tempo (chronoaging) e su quelli causati dal sole (photoaging). «In farmacia si trovano protezioni specifiche per le condizioni dermatologiche come la vitiligine e la psoriasi, per garantire un'esposizione controllata che dà benefici alla pelle», puntualizza Leone. Insomma, soluzioni sempre più mirate e che si presentano con texture innovative, packaging multitasking e attivi specifici.

→ **Azione antiaging.** Molto più che semplici solari, i trattamenti antiage con alta protezione SPF sono veri e propri prodotti anti-età che agiscono su rughe, macchie, rilassamento e disidratazione. La novità è la plusolina, un complesso costituito da un mix di oli naturali (olio di crusca di riso, olio di karanja, olio di cotone) e vitamina E dall'azione protettiva e antiossidante, che contribuiscono alla prevenzione dei danni cutanei da photoaging, ma anche nel rallentare la comparsa di inestetismi tipici del chronoaging. L'elevato contenuto della plusolina è abbinato a una protezione water resistant costituita da polimeri di origine naturale a basso impatto ambientale.

→ **Pelle tatuata.** Chi ha tatuaggi dovrebbe preferire creme con SPF alto ricche di attivi a effetto barriera, come burro di cacao o pantenolo per

proteggere i colori del tattoo creando un film idrorepellente. Al di là dell'aspetto estetico, va ricordato che il tatuaggio, in special modo se particolarmente esteso e di colore pieno, può nascondere eventuali malattie della pelle, prima tra tutte il melanoma, e quindi dev'essere sempre protetto. Almeno una volta all'anno, è fondamentale rivolgersi a strutture dermatologiche per un controllo, come il centro «Tatuaggio sicuro» dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis (dermoclinico.com).

→ **Pelle mista e grassa.** La tecnologia ha messo a punto solari specifici per la pelle a tendenza acneica, che in estate tende a esplodere con aumento di brufoli e sebo in eccesso. La causa è il sole, che prima asciuga ma poi restituisce con gli interessi le imperfezioni, soprattutto nella zona T (mento, naso, fronte). Le creme solari da preferire sono quelle con alta protezione (30 o 50) dalla texture leggerissima e impalpabile a effetto matte, dal finish opaco e non comedogene. Esistono anche fluidi colorati per il viso che aiutano a uniformare il colorito e a camuffare le imperfezioni.

→ **Per gli sportivi.** Sono prodotti per viso e corpo concepiti per chi ama praticare attività fisica all'aperto senza rinunciare alla protezione. I solari per gli amanti del fitness hanno una texture completamente invisibile che non lascia tracce, può essere applicata anche sulla pelle bagnata, senza che debba asciugare creando un film



SKINIUS®



PLUSOL® Linea Solare Antiaging

Alta protezione, idratazione e abbronzatura intensa
con il complesso Plusolina

NOVITÀ

- PREVENZIONE DEI DANNI CUTANEI DA PHOTOAGING
- MIX DI ATTIVI DALL'AZIONE PROTETTIVA E ANTIOSSIDANTE
- PROTEZIONE SICURA PER L'UOMO E RISPETTOSA PER L'AMBIENTE

Il complesso Plusolina, formato dall'associazione di Olio di Crusca di Riso, Olio di Karanja, Olio di Cotone e Vitamina E, ha dimostrato un'efficace azione preventiva e protettiva nei confronti dei danni da esposizione solare. Il trattamento Booster IN&OUT messo a punto dal team di ricerca SKINIUS® per coadiuvare la protezione solare, favorire l'abbronzatura e aiutare a prevenire i danni da photoaging, abbina l'uso di Plusol® Crema Solare Viso SPF 50 e Plusol® Spray Solare Corpo SPF 30 a quello dell'integratore alimentare Plusol.IN® con rame per la pigmentazione della pelle ed estratto di pino marittimo antiossidante.

In farmacia, parafarmacia e online skinius.it



@skinius #cellulefelici #skinius