

ELLE

elle.it

SEI YIN
O YANG?
SCEGLI
IL TUO SPORT
DI FORZA
O RESISTENZA

LA DIETA
PANCIA
PIATTA

IN & OUT
DOOR

GLI
ESERCIZI
CHE TI
RIMETTONO
IN FORMA

CAPELLI
IL "TAGLIANDO"
PRIMA
DELL'ESTATE

BEAUTY
& FIT

TENDENZA SURF
PRENDI L'ONDA!

Moda
SUMMER LOOK
PER TIPI
DA SPIAGGIA

SOTTO
QUESTO
SOLE
SUPER TINTARELLA
A ZERO RISCHI



veryelle sotto i raggi

viso



ai 35 gradi. Se la temperatura aumenta, si infiamma e può scatenare patologie anche a distanza di anni. La tecnologia, però, ci aiuta: nell'App Store del telefono cellulare troviamo diverse applicazioni per calcolare l'intensità dei raggi ultravioletti e infrarossi. Tra le meglio recensite spicca *QSun*, che dà ovunque e in tempo reale l'Uv index, la temperatura e persino la densità di ozono. Di più: inserendo le caratteristiche del proprio profilo e scansionando il codice a barre del solare, rivela se questo sia adatto a luogo di esposizione e fototipo. Inoltre, è in grado di avvisare quando sospendere il bagno di sole per evitare ustioni.

SOLARI PERSONALIZZATI

Addio al mito golden tan, quindi? Certo che no, ma a patto di "armarsi" di un fattore di protezione adatto a schermare i raggi sia in base alla carnagione, sia al luogo in cui fare i bagni di sole: la latitudine (distanza dall'equatore) che determina il calore a cui siamo sottoposti, l'altitudine che aumenta l'intensità della radiazione ultravioletta (fino a 20 per cento in più sopra i 1.000 metri) e persino la capacità di riflessione delle superfici: si va dall'80 per cento della neve al 20 per cento dell'acqua, nel cui range stanno anche sabbia, erba e persino il cemento. Quanto alla protezione, «ricordiamo che la sigla Spf sta per fattore di protezione solare e fornisce un'indicazione numerica (da 6 a 50+) relativa alla capacità del cosmetico di schermare o bloccare i rag- ➔



1. Specifico: Protector Labial Spf 30 di *Isdin* (8 euro, in farmacia).
2. Colorato: Stick Sun Good Spf 50 di *Solarium* (18 euro).
3. Anti-età: Fluido Viso Spf 30 Sun Secret di *Korff* (26 euro, in farmacia).
4. Elevata: Sunissime fluido Viso Spf 50+ di *Lierac* (29,90 euro, in farmacia).
5. Colorato: Bariésun Spf50+ Crème Teintée Très Haute Protection di *Uriage* (18,90 euro, in farmacia).
6. Waterproof: Plusol Crema Solare Viso Antiaging Spf50+ di *Skinius* (39 euro, in farmacia).
7. Coprente: Fondotinta Solare Compatto Spf 25 di *Biopoint Solaire* (14,90 euro).
8. Soft: Sunscreen Fluido Spf50+ rougeXpert di *Lullage* (24,95 euro, in esclusiva da Douglas).
9. Antiage: Crema Solare Viso Anti-rughe SPF 30 di *Caudalie* (21,80 euro, in farmacia).
10. Multitasking: AdaptaSun Lait Protecteur Corps di *Institut Esthederm* (59 euro, in istituto).
11. Strong: Super Crema Abbronzante Intensiva di *Pupa* (da 12,90 euro).
12. Elasticizzante: Sun System Spray Dospoole di *Rilastil* (18,90 euro, in farmacia).
13. Rinfrescante: Lait Fraîcheur Après Soleil di *Nuxe Sun* (27,80 euro, in farmacia).
14. Capital Soleil Spray Anti-Disidratazione di *Vichy* (25 euro, in farmacia).
15. Superabbronzante Intensivo Ultra-rapido di *Collistar* (33 euro).

gi del sole. Il numero è dato dividendo il tempo necessario per produrre l'eritema sulla pelle protetta con filtro e senza filtro», chiarisce Di Pietro. «Le radiazioni solari si classificano in base alla loro caratteristica lunghezza d'onda: oltre alla luce visibile (percepita dall'occhio umano), si distinguono raggi infrarossi (Ir) e gli ultravioletti (Uv). Questi ultimi riescono a raggiungere il derma, producendo un effetto sui tessuti e sul sistema metabolico e si schermano col fattore di protezione adatto. I primi, invece, arrivano all'interno dell'organismo, e l'unico espediente per fermarli è assicurare freschezza e idratazione alla pelle, con acque termali, bagni e docce frequenti». Bisogna anche applicare la quantità sufficiente di prodotto, che varia a seconda della consistenza: uno strato sottile ma visibile se si tratta di crema, due dita di latte, una nebulizzazione di spray o un cucchiaino d'olio per ogni parte del corpo, mentre per il viso le dosi sono da dimezzare. «L'ideale è riapplicarli ogni tre ore circa usando formule resistenti all'acqua, al sudore e alla sabbia. Chi si espone da almeno dieci giorni, può allungare a quattro ore, mentre chi ha appena cominciato le rimetterà ogni due, specie sulle zone più delicate del contorno labbra e occhi e su quelle soggette a macchie».

IL CIBO CHE FA ABBRONZARE

L'ideale è giocare d'anticipo, arrivando alla sdraio con la pelle forte e idratata grazie a una dieta a base di frutta e verdura di stagione e integratori ricchi di polifenoli, flavonoidi e vitamina E. Aiutano molto anche gli integratori "tan preparer", a partire da due mesi prima della fotoesposizione, che favoriscono la sintesi di melanina e riducono il rischio di eritema. Oltre ai "classici" a base di betacarotene, antiossidanti e vitamina C (che stimolano la resistenza delle pelle alle aggressioni e la capacità della pigmentazione di attivarsi), ci sono le novità: «l'estratto del pino marittimo, il picnogenolo, utile per rinforzare i vasi capillari. L'estratto di tagete, fiore arancione che sembra una margherita, potente antiossidante che aiuta la microcircolazione. Chi ha gambe particolarmente bianche può prepararle spruzzando un buon attivatore di abbronzatura in formula acquosa ➔

1. Un integratore a base di rame per la pigmentazione della pelle ed estratto di Pino Marittimo antiossidante: Plusol.In di *Skinius* (30 euro, in farmacia).
2. Arancia rossa, vitamine C, E e B2, rame e selenio: Carovit Forte Plus di *Carovit* (23,90 euro, in farmacia).
3. Tutte le mattine a colazione, nel latte o nello yogurt, per risvegliare l'energia: Super Tónico di *Baba* (19,50 euro, su www.babasucco.com e presso Eataly Milano Smeraldo).
4. Per un'abbronzatura sana, uniforme e una pelle senza macchie o rughe: 24 capsule Carosole di *Erbamea* (7,50 euro).
5. E una formula a base di alga unicellulare *Dunaliella salina*, ricca di carotenoidi, per garantire la funzionalità della pelle: Natural Oceanic Betacarò di *Solgar* (24 euro, in farmacia).

Studi svolti nel Mediterraneo su alcuni ingredienti utilizzati nei solari (in particolare le nanoparticelle di biossido di titanio e l'ossido di zinco, che quando facciamo il bagno si trasferiscono nell'acqua) hanno rivelato che, irradiati dagli Uv, possono diventare tossici per il fitoplancton, alla base degli ecosistemi marini. Nell'Oceano Pacifico, le isole di Hawaii e Palau sono corse ai ripari, bandendo i solari con agenti chimici nocivi per le creature marine. La risposta cosmetica, in Europa, arriva prima della legge: il nuovo laboratorio di Ricerca e Formulazione Naturale di Caudalie ha lanciato una linea di solari sicuri per la pelle senza filtri nocivi per l'ambiente marino.

A marzo 2019 sono nate le formule sunscreen ecofriendly My Kai. Lush ha inaugurato il suo primo "naked store" con soli cosmetici sfusi, tra cui una protezione solida, in panetto burroso da sciogliere sulla pelle umida, e una in polvere. Altre aziende hanno attivato progetti virtuosi: Clarins sostiene *Plastic Odyssey*, un catamarano di 25 metri che naviga sfruttando l'energia dei rifiuti plastici raccolti a ogni scalo e organizza laboratori di riciclo. Rilastil, con la campagna *Il soleresponsabilmente* organizza pulizie di spiagge e giornate di educazione ambientale. Avène, infine, sostiene *Skin Protect Ocean Respect*, volto alla rigenerazione dei coralli indonesiani e alla tutela dell'ecosistema marino.

integratori

