

Consigli di BELLEZZA

Per l'abbronzatura mangiate le pesche

Ma anche i pomodori, le carote, le albicocche e i meloni: contengono sostanze che aiutano la "tintarella" • Le regole per evitare le scottature al mare



1) Aloe Vera Solar Helioderm di Esi è l'integratore con betacarotene, rame, licopene, coenzima Q10, estratti di aloe vera e carote, sostanze che contrastano l'azione dannosa del sole e hanno un effetto depurativo e lenitivo. 2) BetaSun Bronze di Bios Line è l'integratore a base di L-Tirosina, licopene, acido pantotenico, vitamina E e betacarotene, che favoriscono la produzione di melanina e prevengono l'invecchiamento. 3) Bronze-Plus di Collistar è l'integratore che ha una speciale formulazione anche con betacarotene, selenio, vitamine C ed E, zinco e licopene, che rinforzano le difese della pelle al sole e assicurano una abbronzatura uniforme. 4) Olio di Carota di Equilibra è l'integratore a base di estratto oleoso di carota che mantiene la pelle sana e permette una abbronzatura dorata. 5) Innéov Solaire Intensif è l'integratore a base di estratto di emblica, vitamina E, carotenoidi e acidi grassi di origine vegetale che proteggono la pelle dall'invecchiamento, evitano le macchie e contrastano la secchezza della cute. 6) Aqsolar melanin plus di Erba Vita ha una formula a base di principi vegetali, vitamine e oligoelementi che favoriscono il naturale processo di abbronzatura. 7) L'estratto Carota di Erboristeria Magentina favorisce l'abbronzatura e mantiene la pelle luminosa e giovane. 8) Lichtena Sole è l'integratore che protegge la pelle e anche gli occhi dall'azione nociva dei raggi solari.



l'invecchiamento, evitano le macchie e contrastano la secchezza della cute. 6) Aqsolar melanin plus di Erba Vita ha una formula a base di principi vegetali, vitamine e oligoelementi che favoriscono il naturale processo di abbronzatura. 7) L'estratto Carota di Erboristeria Magentina favorisce l'abbronzatura e mantiene la pelle luminosa e giovane. 8) Lichtena Sole è l'integratore che protegge la pelle e anche gli occhi dall'azione nociva dei raggi solari.

I NOSTRI CONSIGLI

Alcuni farmaci, come i contraccettivi orali, gli antimicotici, gli antidepressivi e gli antinfiammatori, possono dare luogo a reazioni fotosensibilizzanti, cioè macchie sulla pelle o eruzioni cutanee.

- Dopo una giornata in spiaggia, per fare la doccia preferite un detergente delicato. Se

il sapone è troppo aggressivo può irritare la pelle già "stressata" dal sole.

- Al sole evitate l'uso di deodoranti o profumi che potrebbero macchiare la pelle.

- Il decotto di foglie di fico sul corpo, al contrario di quanto si pensa, è dannoso perché può provocare scottature.

Per avere una pelle abbronzata, una abbronzatura uniforme e per esporsi al sole senza pericolo di scottature, consiglio di seguire alcune semplici regole. Prima di tutto suggerisco di inserire nell'alimentazione quotidiana pesche, pomodori, carote, albicocche e meloni ma anche arance, limoni, radicchio e cetrioli e bere almeno due litri di acqua al giorno. Inoltre raccomando di usare sempre una protezione solare, quella più adatta al proprio tipo di pelle, applicandola prima di indossare il costume e poi, in spiaggia, ogni due ore e dopo avere fatto il bagno in mare. Infine consiglio, dopo il bagno in mare, di eliminare il sale con l'acqua dolce.

Queste sono le parole di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente dell'Isplad, la società di dermatologia plastica e oncologica, e autore del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come ottenere un colorito dorato ed evitare le scottature e gli chiediamo subito: «Perché consiglia di mangiare pesche, pomodori, carote, albicocche e meloni ma anche arance, limoni, radicchio e cetrioli?».

«Perché questi alimenti», risponde il professor Di Pietro «contengono betacarotene, una sostanza simile alla melanina responsabile del colore della pelle, che si distribuisce anche negli strati più profondi della pelle stessa creando uno "scudo" contro i danni provocati dai raggi sola-

ri. Inoltre questi cibi sono ricchi di vitamina C, A ed E che regolano la produzione della melanina e sono anche antiossidanti, cioè aiutano le cellule a difendersi dall'invecchiamento e dalla disidratazione che il sole può provocare. Se però questi alimenti non vi piacciono, potete sempre assumere le stesse sostanze con gli integratori alimentari, chiedendo consiglio al vostro medico. Ma suggerisco anche di bere almeno due litri di acqua al giorno».

«Mettete la crema ogni due ore»

«Perché?», gli chiediamo.

«Perché i raggi solari», risponde il professor Di Pietro «penetrando nella pelle, vanno a saccheggiare le riserve di acqua dei tessuti e, quindi, la disidratano. Ma per avere un colorito sano suggerisco anche di usare la protezione più adatta al vostro tipo di pelle e di stenderla al mattino prima di indossare il costume così sarete certi di non trascurare alcune zone del corpo. Poi, quando siete in spiaggia, l'applicazione va ripetuta ogni due ore e anche dopo avere fatto il bagno. Però fate attenzione: stendere la crema solare con frequenza non significa che è permessa una maggiore esposizione. Quindi evitate di stare al sole dalle 12 alle 15, le ore più "a rischio" e, se potete, fatelo in modo graduale, cioè mezz'ora il primo giorno, un'ora il secondo e così via. Infine raccomando sempre di lavare via il sale dopo il bagno perché ha l'effetto di potenziare i raggi del sole».



Il professor Antonino Di Pietro