

## Consigli di BELLEZZA

## Per preparare la pelle al sole mangiate il melone

I meloni, ma anche i pomodori, le albicocche, le pesche e le carote, contengono sostanze che aiutano ad abbronzarsi in modo uniforme ed evitano le scottature



1) Beta Sun Bronze di BiosLine è l'integratore alimentare con succo di melone, vitamina E, betacarotene, licopene e tirosina, che aiuta ad avere un'abbronzatura intensa e duratura. 2) Carovit Forte Plus è l'integratore alimentare che protegge la pelle dai danni dei raggi solari, contrasta l'invecchiamento e aiuta ad avere una pelle dorata. 3) Bronze Control di Equilibra è l'integratore che contiene vitamina E, C, betacarotene ed estratti vegetali che contrastano l'invecchiamento precoce causato dai raggi solari e mantiene la pelle sana prima, durante e dopo l'esposizione. 4) Solaire Intensif di Innéov è l'integratore che aiuta la pelle ad abbronzarsi facilmente e in modo uniforme difendendola dai raggi solari. 5) Defence Sun di BioNike è l'integratore alimentare con una speciale formulazione che ha un'attività antiossidante e protegge dai danni dei raggi solari favorendo la produzione di melanina. 6) Aq Solar Melanin Plus di Erba Vita è l'integratore a base anche di rosa canina, betacarotene, vitamina E e C, uva, selenio che favoriscono il naturale processo di abbronzatura limitando i danni connessi a una eccessiva esposizione. 7) Oenobiol Solaire è l'integratore che contiene licopene, luteina, vitamina E e olio di camelina, tutte sostanze che favoriscono l'abbronzatura e proteggono pelle e occhi dai raggi.



1) Beta Sun Bronze di BiosLine è l'integratore alimentare con succo di melone, vitamina E, betacarotene, licopene e tirosina, che aiuta ad avere un'abbronzatura intensa e duratura. 2) Carovit Forte Plus è l'integratore alimentare che protegge la pelle dai danni dei raggi solari, contrasta l'invecchiamento e aiuta ad avere una pelle dorata. 3) Bronze Control di Equilibra è l'integratore che contiene vitamina E, C, betacarotene ed estratti vegetali che contrastano l'invecchiamento precoce causato dai raggi solari e mantiene la pelle sana prima, durante e dopo l'esposizione. 4) Solaire Intensif di Innéov è l'integratore che aiuta la pelle ad abbronzarsi facilmente e in modo uniforme difendendola dai raggi solari. 5) Defence Sun di BioNike è l'integratore alimentare con una speciale formulazione che ha un'attività antiossidante e protegge dai danni dei raggi solari favorendo la produzione di melanina. 6) Aq Solar Melanin Plus di Erba Vita è l'integratore a base anche di rosa canina, betacarotene, vitamina E e C, uva, selenio che favoriscono il naturale processo di abbronzatura limitando i danni connessi a una eccessiva esposizione. 7) Oenobiol Solaire è l'integratore che contiene licopene, luteina, vitamina E e olio di camelina, tutte sostanze che favoriscono l'abbronzatura e proteggono pelle e occhi dai raggi.

## I NOSTRI CONSIGLI

**E**vitate di esporvi al sole o di fare una lampada se state assumendo antibiotici, antistaminici o contraccettivi orali, perché possono creare reazioni allergiche.

• Per idratare bene la pelle è bene cominciare a bere i due litri di acqua quotidiani già al mattino. Inoltre, aggiungete

qualche goccia di limone all'acqua per proteggere la pelle dai danni dei raggi solari.

• Evitate al sole l'uso di profumi e deodoranti che potrebbero macchiare la pelle.

• Quando fate la lampada indossate sempre gli occhiali: proteggono la retina degli occhi dai raggi ultravioletti.

**P**er preparare la pelle al sole, esporsi senza il pericolo delle scottature e avere un'abbronzatura uniforme raccomandando di seguire alcune semplici regole. Prima di tutto consiglio di bere sempre almeno due litri di acqua al giorno e poi suggerisco di inserire nella dieta quotidiana alimenti quali meloni ma anche pomodori, albicocche, pesche, carote, angurie, cetrioli, tonno e sardine. Inoltre suggerisco di fare una sola lampada abbronzante prima di andare al mare o al lago e di usare sempre una protezione solare, scegliendo quella più adatta al proprio tipo di pelle.

Questi sono i consigli di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), 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 preparare la pelle al sole e avere, quindi, un'abbronzatura uniforme e gli chiediamo: «Perché raccomanda di mangiare meloni, pomodori, albicocche, pesche, carote, angurie e cetrioli?».

«Perché», spiega il professor Di Pietro «sono ricchi di betacarotene, una sostanza simile alla melanina, responsabile del colore della pelle, che si dispone sotto l'epidermide formando una barriera contro gli effetti nocivi dei raggi solari e, grazie alla sua tonalità arancione-brunastra, dona all'abbronzatura morbidi toni ambrati. Inoltre questi cibi sono ricchi di vitamina A, E e

C, che hanno un effetto antiossidante e "riparano" la pelle dall'invecchiamento e dalla disidratazione che il sole provoca. Ma raccomandando anche di inserire nella dieta tonno e sardine».

## «Fate una sola lampada»

«Perché?», gli chiediamo.

«Perché contengono selenio, un minerale che aiuta a contrastare l'invecchiamento, quindi le rughe causate dai raggi solari», dice il professor Di Pietro. «Ma, se questi alimenti non sono di vostro gusto, potete sempre assumere le stesse sostanze con gli integratori, chiedendo però sempre un parere al vostro medico. Inoltre, prima di esporsi al sole, suggerisco, soprattutto alle persone che soffrono di eritemi solari, di preparare la pelle facendo una lampada abbronzante. Questi apparecchi, infatti, stimolano la produzione di melanina e rendono quindi la pelle meno sensibile ai primi raggi. Ricordate, però, che l'effetto della lampada è attivo solo per due o tre giorni. Quindi chi va al mare sabato, per esempio, è bene che si faccia la lampada giovedì e non all'inizio della settimana. Infine voglio ricordare che, sia quando vi sottoponete alla lampada sia quando andate

in spiaggia, è bene usare una crema con un fattore di protezione alto per le pelli chiare, medio per le pelli ambrate e basso per quelle scure, insistendo su naso, labbra, spalle e piedi, zone particolarmente sensibili perché maggiormente esposte».



Il professor Antonino Di Pietro