In Italia Euro 1,60

Intimità

10 STORIE VERE
+ UN ROMANZO COMPLETO

RITRATTI
Gemma Donati, la moglie di Dante

Questa settimana INTIMITÀ anche con

Paola
«L'età è solo un numero»

SALUTE
I benefici della frutta dell'estate

VITTORIO BRUMOTTI
«Io, eterno Peter Pan»

GRANDE CONCORSO IN PALIO 50 ELEGANTI COLLANE

di Adriana Donati

L'ABC DELLA TINTARELLA

Tutto ciò che è bene sapere per conquistare un'abbronzatura dorata senza far correre rischi alla pelle

Il sole, se preso in modo sbagliato, può rovinare la pelle. Ecco un prezioso vademecum da leggere prima di esporsi ai suoi raggi.

Alimentazione. Anche la dieta può aiutarti a conquistare una sana tintarella. Ci sono cibi che stimolano i melanociti (le cellule responsabili del colore della pelle) favorendo la pigmentazione. Sono quelli di colore arancione o rosso come le carote, il radicchio, i pomodori, le ciliegie, le more, le fragole, i lamponi, le albicocche, le pesche, il melone.

Bambini. I neonati e i bambini al di sotto dei 3 anni non andrebbero esposti al sole. Ma nel caso in cui fosse inevitabile, vanno protetti, oltre che con la crema ad alta protezione, con cappello, maglietta e calzoncini.

Cappello. Proteggere il viso e la testa con un cappello (con la visiera o a falda larga) è importante. I raggi arrivano su fronte e naso e c'è il rischio di scottarsi. Questo occorre farlo soprattutto nelle ore più calde.

Doposole. È indispensabile dopo una giornata al mare per restituire all'epidermide il giusto equilibrio idrolipidico. In genere sono prodotti che contengono sostanze emollienti e, rispetto alle solite creme, sono più ricchi di principi attivi.

Eritema. Se ci si espone in modo scorretto, la pelle si irrita. In genere a soffrirne è chi ha la carnagione delicata e che magari non è stata protetta nel modo giusto. Se l'epidermide diventa rossa e comincia a prudere, può bastare una pomata all'ossido di zinco. Se però l'eritema è più grave e provoca la comparsa di bolle, rivolgiti al medico che potrebbe consigliarti una pomata al cortisone.

Fototipo. Indica la risposta di una persona all'azione dei raggi solari. I fototipi individuati dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) sono 6 e sono determinati dalla carnagione, dal colore dei capelli, dalla presenza o meno di efelidi, dalla capacità dell'individuo di abbronzarsi. Fototipo 1: pelle chiara, capelli rossi, si scotta sempre, non si abbronza mai, efelidi numerose. Fototipo 2: pelle chiara, capelli biondi, si scotta sempre, si abbronza poco, tante efelidi. Fototipo 3: si scotta poco, si abbronza sempre (abbronzatura media), alcune efelidi. Fototipo 4: pelle olivastra, si scotta di rado, si abbronza sempre (abbronzatura scura), nessuna efelide. Fototipo 5: pelle scura, non si scotta quasi mai, si abbronza sempre (abbronzatura molto scura), nessuna efelide. Fototipo 6: pelle nera, non si scotta, nessuna efelide. Più il tuo fototipo è basso, più il fotoprotettore deve essere elevato.

Gradualità. Esporsi a poco a poco è il modo giusto per conquistare una

illagency

NEL BEAUTY

◆ *Hawaiian Tropic® Protective Olio Spray Secco* ha una formula arricchita con olio di cocco e argan. Protegge dai raggi Uva/Uvb con un filtro di protezione alto (30), senza farti rinunciare a un'abbronzatura dal colore intenso. Da 200 ml, 15,85 €. In vendita anche sul sito *www.hawaiiantropicshop.it*

◆ *Arkalia Pam & Panorama* è un latte solare SPF 50 con olio di cocco e dona protezione lasciando la pelle morbida. Composto per il 95% da ingredienti di origine naturale, è adatto a pelli sensibili e anche ai bambini al di sopra di 3 anni. Da 200 ml, 13,90 €. Nei punti vendita Pam.

◆ *Rilastil Sun System Baby Latte Vellutato Spf 50+* è formulato per la pelle sensibile dei bambini. Ad azione antiossidante, previene l'insorgenza di scottature, macchie ed eritemi solari. La formulazione è senza profumo, molto resistente all'acqua, ipoallergenica. Da 200 ml, 24,90 €. In farmacia.

◆ *Charlotte Tilbury Invisible UV Flawless Poreless Primer SPF 50 PA++++* è un primer con una protezione alta di nuova generazione e con un finish impeccabile che migliora la grana della pelle. Grazie a un filtro abbellente e idratante accende il tuo incarnato, mentre ti protegge. Da 30 ml, 49 €. Da Sephora e su *CharlotteTilbury.com*

◆ Pre Sun Activator di *World of Beauty* è un'emulsione per viso e corpo, ricca di precursori della melanina, che idrata, elasticizza e prepara la pelle a un'abbronzatura intensa e sana. Da 150 ml, 28 €. Info: *wbcosmetics.com*

◆ Lo Stick *Dermasensitive* è ideale per la protezione di zone sensibili di viso e corpo come cicatrici e nei. È perfetto anche per i tatuaggi. Da 9 ml, costa11,29 €.

◆ Il fluido Capital Soleil Uv-Age Daily di *Vichy* combatte il fotoinvecchiamento e offre una protezione ad ampio spettro anti Uva, Uva lunghi e Uvb, in una texture leggera con un finish invisibile. Da 40 ml, 29,90 €. In farmacia e parafarmacia.

◆ Più che un solare è un trattamento antiage. Contiene carnosina ed estratto di citrus unshiu, per un'azione antimacchia e antirughe. È ideale per il viso, ma anche per le zone più fragili come mani, collo, seno e décolleté. È la Crema Viso Solare Protezione Attiva di *Collistar*. Da 50 ml, 33 €.

◆ Di *Mossa* la Crema solare ultraleggera che fornisce una protezione Uva/Uvb ad ampio spettro e che previene l'invecchiamento. L'olivello spinoso migliora l'idratazione della pelle, mentre le vitamine del lampone aiutano a minimizzare gli effetti dello stress ossidativo. Da 50 ml, 18,50 €. In erboristeria, negozi bio o sul sito: *www.giadadistributions.com*

◆ Il Latte di *Avène* idrata, lenisce e prolunga l'abbronzatura. Da 200 ml, 17,90 €. In farmacia e parafarmacia.

◆ L'Acqua Solare Bifasica di *SVR*, nata nel rispetto dell'ambiente marino e della biodegradabilità, è adatta a tutta la famiglia. Da 200 ml, 19,90 €. In farmacia.