SILHOUETTE DONNA

Linea, bellezza, benessere, attualità

POCKET € 1,50

PUNTI CRITICI
dal laser al plasma freddo: le soluzioni per darti un tono

cellulite
PROVA IL MASSAGGIO CRIODINAMICO

SOLARI
dimmi dove vai e ti dirò quali utilizzare

collo
OLI E PEPTIDI ANTIAGE

capelli
È IL MOMENTO DELL'OCTOPUS HAIRCUT

MAKE UP
effetto bronze

MODA
hai già scelto il costume?

pompelmo amico della pelle

3 DIETE PER L'ESTATE CON I SUPERFOOD

• SUCCHI DETOX • PASTE ALTERNATIVE • POKÈ BRUCIACALORIE

OBIETTIVO GAMBE SNELLE E PANCIA PIATTA

Anno 29 - numero 6 - giugno 2022 - P.I. 24/5/2022 - mensile

dimmi DOVE VAI...

... e ti dirò quali creme solari utilizzare! L'intensità dei raggi Uv cambia a seconda della meta scelta per le vacanze e delle abitudini

in spiaggia, tra sabbia e salsedine

Scegliere la crema solare perfetta non è mai facile. Dipende da tanti fattori: il fototipo, il grado di abbronzatura che si vuole conquistare, le caratteristiche della pelle (se normale, secca, grassa, mista, sensibile o altrimenti problematica). Ma anche dalla destinazione selezionata per le proprie vacanze estive. **Non tutti sanno che l'intensità dei raggi solari varia a seconda del luogo in cui ci si trova**: la neve, per esempio, può arrivare a riflettere l'85% delle radiazioni Uv, la sabbia asciutta il 15%, l'acqua il 5%, l'erba il 3% e l'asfalto solo il 2%. Ecco, dunque, una breve guida per una protezione sicura e responsabile qualunque sia la meta da raggiungere!

Al mare, la crema solare non deve tutelarci solo dai raggi Uv ma anche da sabbia e salsedine. **Sono da evitare texture troppo grasse, anche in caso di pelle secca**, a favore di prodotti impalpabili e long lasting.

Le formulazioni di ultima generazione sono waterproof e, in più, aumentano la propria efficacia a contatto con l'acqua e con il sudore. E sono anche idratanti. **Sotto il sole perdiamo molti liquidi** e, per questo, oltre a bere tanta acqua, **è necessario avvalersi di creme solari a base di aloe e burri vegetali.**

sempre applicato sotto una crema con Spf» spiega Maurizio d'Emilio di Euracom, società che distribuisce in Italia il marchio di solari Australian Gold.

LA GIUSTA DOSE

Quanta crema solare applicare? Per schermare la superficie cutanea di tutto il corpo ne **sono necessari circa sei cucchiaini da stendere con un massaggio almeno 20 minuti prima di raggiungere la spiaggia**. E poi di nuovo per tre/quattro volte durante la giornata, soprattutto se ci si tuffa spesso in mare.

COMBO PERFETTA

Per conquistare una tintarella più intensa e uniforme, **anche in spiaggia si possono utilizzare formule abbronzanti e prodotti intensificatori**. L'importante è "tutelare" adeguatamente la pelle soprattutto se all'inizio è molto pallida. «Da maggio ad agosto, **l'abbronzante (se non provvisto di fattore di protezione), in caso di esposizione al sole, va**

1 Botanical Sunscreen Spf 30 di **Australian Gold** vanta una formula resistente all'acqua e senza oxybenzone, ma ricca di ingredienti botanici nativi australiani come eucalipto e alghe rosse (profumeria e centro estetico, 31,90 euro). **2** Incorpora olio di oliva idrogenato e di jojoba dalle virtù idratanti, la **Lozione Solare Spray Ocean Suncare Spf 30** di **Emocean** che previene gli eritemi (emocean.it, 29,70 euro). **3** Tubetto sostenibile e formula compatibile con l'ecosistema marino per la **Crema Viso Fondente Defence Sun Spf 30** di **Bionike** per pelli normali e secche (farmacia, 23,90 euro). **4 Extreme Sun Secure Spf 50+** di **SVR** è un balsamo gel trasparente (farmacia, 21 euro).

FORMULE OCEAN FRIENDLY

Negli ultimi 10 anni abbiamo (finalmente) imparato a proteggerci dal sole. Ora dobbiamo pensare anche a tutelare l'ambiente. Secondo il National Park Service statunitense, ogni anno, 14mila tonnellate di filtri solari si riversano in mare, 6mila delle quali solo sui coralli, causandone lo sbiancamento e compromettendo l'intero ecosistema marino. Ecco perché l'anno scorso, le Hawaii sono diventate il primo Paese degli Stati Uniti a vietare la vendita di creme con filtri solari nocivi per l'ambiente e le barriere coralline. E oggi molti Paesi e marchi hanno fatto la stessa scelta. Largo, dunque, a tutte le formule reef e ocean friendly che bandiscono filtri quali ossibenzone e octinoxate. E largo anche alle formule water resistant, ovvero non idrosolubili, che restano sulla pelle senza disperdersi in mare.