

YOU

3|16

Summer
Edition

ISSN 1973 5545 - giugno/luglio 2016 - ANNO XXIV - N°3 - SPED. ABB. POST. DL. 354/2003 art. 1 - SPESA NO TORINO - 15,00 euro
In caso di mancato recapito inviare al Cmp Reiss Romoli per la restituzione al mittente previo pagamento di una tariffa resi

YOU HAIR & BEAUTY SHOW

... l'evento più atteso
dell'anno!

*Lunare
o multicolor:
qual è il trend
perfetto per te?*

HAIRTREND
Lasciati ispirare!

*I parrucchieri
che hanno fatto
la storia*

Prepariamoci
al sole con



factoryspa

PRIMO SOLE

LA PRIMA ESPOSIZIONE È IN PISCINA? AL MARE?
OVUNQUE SIA, LA REGOLA N. 1 È PROTEGGERSI!



I popoli antichi lo veneravano come la massima tra le divinità: il sole, fonte di luce e di calore è da sempre il simbolo della vita, dell'energia e della forza. E questo rituale si rinnova ogni estate. Prendere il sole vuole dire trasformarsi grazie a quel colore dorato della pelle che è segno di vacanza, di novità, di benessere, di vitalità e di bellezza. Luminosa, ambrata e seducente: così deve essere l'abbronzatura perfetta...

Ma il requisito essenziale è che la pelle sia sana. Non dimenticarlo è importante soprattutto ad inizio stagione, quando l'entusiasmo per il sole è al massimo, ma le difese della pelle - intorpidite dai mesi invernali - sono al minimo. Per questo motivo le adoratrici del sole devono dedicare particolari cure alla loro epidermide perché tanto i suoi raggi sono preziosi per la salute (fissano nell'organismo la vitamina D), tanto possono trasformarsi in pericolo.

Insomma, soddisfare sì la voglia di colore estivo rispettando, però, le raccomandazioni dei medici, che esortano a difendersi dagli effetti nocivi degli UVA e UVB, ricordando che l'esposizione eccessiva al sole favorisce - oltre all'invecchiamento cutaneo - lo sviluppo di tumori della cute come epitelomi o melanomi.

Due le richieste facili da esaudire con poche, semplici precauzioni:

- evitare le ore di massima irradiazione, tra le 11 e le 14, ed esporsi al sole in modo graduale, dando la possibilità alla pelle di difendersi attraverso l'abbronzatura;

- usare creme solari con fattore di protezione superiore a 30, meglio se 50, rinnovando l'applicazione dopo due ore o anche prima se si fanno bagni. Usarle in quantità adeguata. Anche le creme a schermo totale, proteggono solo parzialmente.

UN ETERNO SPLENDORE

Il nemico numero uno delle donne è l'età. Non importa quanti anni si hanno, basta non dimostrarli! Se un'abbronzatura dorata dona un aspetto più sano e luminoso, una sbagliata danneggia la pelle invecchiandola precocemente rendendola spenta ed opaca. I primi fine settimana trascorsi al mare, in piscina o all'aria aperta vanno sfruttati per cominciare a preparare la pelle all'abbronzatura. In questo modo, si conquista subito un'aria più sana, arrivando alle vere vacanze pronte a sfruttare in pieno il sole. Qualche altro suggerimento in merito? Ne parliamo con la Dottoressa Paola Caminiti.

LA TINTARELLA VIEN MANGIANDO GLI ALIMENTI GIUSTI IL SIMULATORE DI COLORITO DA SPIAGGIA

"Almeno un mese prima di esporsi al sole - suggerisce la Dottoressa Caminiti - si può iniziare a proteggere la pelle dall'interno con un integratore che aumenta e rinforza le difese naturali della pelle. Le difese naturali necessitano di tempo per essere attivate e stimolate: per questo motivo "l'integrazione", prima e dopo l'esposizione al sole, prepara l'epidermide, la protegge dai raggi solari e prolunga la durata e la qualità dell'abbronzatura".

La tintarella comincia anche dalla tavola. Il modo più facile e veloce per riconoscere i cibi alleati dell'abbronzatura, è guardare il loro colore: i frutti e le verdure arancioni o rossi sono ricchi di betacarotene e vitamina A che favorisce la produzione nell'epidermide della "melanina" per donare il classico colore ambrato alla pelle. Le vitamine e minerali presenti nella frutta e nelle verdure della dieta, non solo promuovono l'abbronzatura, ma favoriscono anche il sano mantenimento della pelle e dei tessuti. Via libera anche a melanzane, cipolle e broccoli, ricchi di antiossidanti naturali. Sì all'olio di oliva extravergine crudo poiché aiuta l'assorbimento del betacarotene.

"Il segreto - continua la Dott.ssa Paola Caminiti - per dare uno sprint alla tintarella, è integrare il più possibile alla dieta cibi come carote, peperoni, pomodori, zucca, frutti di bosco, arance, pesche, albicocche, fragole, ciliegie, cocomeri e meloni gialli. Ottimi anche cicoria, lattuga, sedano e kiwi. Anche se la vitamina C tende a rallentare l'abbronzatura, è meglio integrarla nella dieta: non solo alzerà le barriere immunitarie, ma è anche un ottimo antiossidante per contrastare l'invecchiamento della pelle".

MA PERCHÉ È IMPORTANTE NUTRIRE LA PELLE AL MARE PER UN'ABBONZATURA SANA?

"I raggi solari contribuiscono alla formazione dei radicali liberi - sottolinea la Dottoressa Paola Caminiti - si tratta di frammenti di molecole, molto instabili, che possono danneggiare tutte le cellule del corpo, procurando uno stress ossidativo anche al DNA e può comportare la formazione di rughe".

Non basta comunque aver pensato in anticipo all'abbronzatura. *"A seconda del fototipo (la reazione della pelle all'esposizione alle radiazioni UV) si dovrà usare un filtro antisolare ad alto, medio o basso fattore protettivo. Basso per chi ha la pelle scura e resistente, medio per le carnagioni chiare, alto se si è molto sensibili. Queste indicazioni valgono pure per l'uomo, anche se la pelle maschile è meno fragile di quella femminile. Inoltre se si ama nuotare, sarà bene scegliere un filtro antisolare waterproof. Ma anche per chi, senza essere un nuotatore appassionato, si rinfresca con frequenti tuffi e docce, il "waterproof" diventa necessario e va applicato ogni tre-quattro ore. Non va dimenticato che l'impatto iniziale col sole, sarà determinante per tutta l'estate e che le creme solari non servono per stare più a lungo al sole, ma per starci in modo più corretto. Anche le magliette colorate possono costituire un ottimo filtro solare".*

"Altra possibilità - continua la Dottoressa Paola Caminiti - è l'autoabbronzante che dà subito un bel colore grazie ad una reazione chimica che avviene nella cute. Va steso in modo accurato in piccole quantità ed in modo uniforme (per evitare che la pelle si abbronzia a chiazze di diversa intensità) una o due volte la settimana. Gli autoabbronzanti non aumentano le difese della pelle e quindi ci si può trovare nella spiacevole situazione di scottarsi, pur essendo colorite. Anche le lampade sono utili per stimolare la melanina: le cellule che la producono, addormentate dalla pausa invernale, si risveglieranno".

PER I PICCOLI MASSIMA PROTEZIONE

I buoni effetti del sole sui bambini sono tanti ed insostituibili: aiutano a crescere e rinforzano le ossa. Ma la loro pelle, delicata e sensibile, rischia anche molto: eritemi, scottature e spellature. E più il bambino è piccolo, più è indifeso. Per questo va protetto con tutte le attenzioni possibili. Per prima cosa, la sua esposizione al sole deve essere lenta e graduale. *"Soprattutto nei bambini è fondamentale evitare le ustioni solari, che costituiscono il principale fattore di rischio per il melanoma che può insorgere a distanza di decenni dalle scottature solari. Fategli prendere sole soltanto nelle prime ore del mattino e alla sera dopo le cinque, quando i raggi sono meno intensi. Coprite sempre la testa e non lasciatelo mai a lungo fermo sotto il sole. Infine, proteggetelo con un prodotto solare di ottima qualità".*

LA TINTARELLA CHE NON PIACE ALLA TESTA

Lavaggi frequenti, overdose di ultravioletti, bagni prolungati in acqua di mare o in piscina. Tutto, in estate, sembra congiurare contro la bellezza e la salute dei capelli. Compreso il fatto che il vento, in riva al mare, trasporta la salsedine e solleva la sabbia, altri nemici della chioma. È bene agire con anticipo proteggendo la capigliatura prima e durante le esposizioni con prodotti mirati.

Info: Dottoressa Paola Caminiti
Medico Estetico a Milano e a Saronno (VA)
E-mail: info@caminitimedicalspa.it