

Estate al massimo

FINALMENTE IN VACANZA. ECCO UN UTILE DECALOGO PER VIVERLA ALL'INSEGNA DI RELAX E DIVERTIMENTO

A cura di Ginevra Falzoni - foto Marc Philbert/VBVolpe - testi Barbara Lalli - still life Andrea Nissotti

E' arrivato il momento di vivere sole e mare in piena libertà. Il che vuol dire non dimenticarsi tutte le regole basilari per un'abbronzatura responsabile. Per tornare a casa con una linea snella e una pelle radiosa e idratata, bastano pochi facili accorgimenti da seguire con attenzione. Scontato l'uso frequente dei solari ben scelti e dosati secondo il proprio tipo di pelle.

LE DIECI REGOLE D'ORO

(Consigliate dal professor Nicola Sorrentino, medico nutrizionista a Milano)

- 1** Ore 13: scatta l'ora del pranzo. Per le amanti delle insalate, bene quelle a base di sola verdura mista che saziano e non ingrassano. Male, invece, quelle con mais, tonno, mozzarella e alici, tipo niçoise, ricchissime di calorie. Concessa una bella grigliata di pesce, ma vietata la frittura!
- 2** Raptus di fame in spiaggia? No a pizze e focacce, troppo untuose o a gelati ricchi di grassi e di difficile digestione con il caldo. Ottimi "spezzafame" ipocalorici sono ghiaccioli e sorbetti alla frutta.
- 3** Vino e superalcolici: la tentazione dell'aperitivo è in agguato. Se il no è assoluto per i superalcolici, sì invece a un bicchiere di vino a pasto, sempre a stomaco pieno.

...LE DIECI REGOLE D'ORO

- 4** Acqua minerale naturale in abbondanza è sempre la bevanda migliore e più dissetante; al massimo, per renderla più gradevole e rinfrescante, si può aggiungere qualche goccia di sciroppo di menta o tamarindo. Oppure alternarla a una spremuta fresca e naturale.
- 5** Errore frequente: fa caldo e ci si fa tentare da una bevanda ghiacciata e magari anche gassata. Il rischio è alto, dal blocco della digestione alla vera e propria congestione. Meglio bevande a temperatura ambiente.
- 6** Il calore è eccessivo, perfino sotto l'ombrellone? Per le più pigre che non vogliono tuffarsi o fare una doccia rinfrescante, ideale spruzzare ovunque, su viso e corpo, acqua termale che arricchisce anche la pelle di minerali e oligoelementi. Benissimo anche riempire semplicemente uno spruzzino con acqua minerale per rinfrescarsi di tanto in tanto.
- 7** Per chi vuole abbronzarsi di più: chiedere al bar, o prepararlo da sole, un bel centrifugato di frutta ricca di betacarotene (albicocche o pesca o di carote e mela); in alternativa, una fetta d'anguria, con poche calorie, dall'effetto drenante.
- 8** Se siete abituate ad andare al mare indossando il vostro profumo preferito, sappiate che interferisce con il sole macchiando la pelle. Sceglietene, allora uno senza alcool. Sarete sempre al sicuro.
- 9** Vietati sotto il sole farmaci come antibiotici o antistaminici: stesso effetto del profumo. La pelle si riempie di chiazze.
- 10** Nelle ore calde c'è chi ama tenere la testa all'ombra e le gambe al sole: prima di fare un sonnellino, ricordate la protezione solare, in particolare se ci sono problemi venosi. Solo con acqua dolce, il più possibile rinfrescate le gambe.

QUALE PRODOTTO SCEGLIERE?

Per applicare il solare giusto sulla propria pelle, occorre innanzitutto conoscerla. Come molte donne avete la pelle sensibile, tendente a rossori e allergie, insomma reattiva? Il solare più adatto deve essere non solo protettivo, ma anche senza coloranti né conservanti, come ad esempio quelli firmati Bio-Nike. Le più fortunate dalla pelle scura, potranno concedersi la piacevolezza di oli e creme a indice di protezione più bassa.

