

BELLEZZA

I must: scudo solare e prodotti idratanti e rigeneranti per l'après ski. Se hai in programma una fuga sulla neve anche la beauty routine deve essere mirata

Sulla neve non lasciare nulla al caso. Sci, scarponi e abbigliamento devono essere sicuri e controllati per affrontare ogni tipo di imprevisto. E pelle e capelli non fanno eccezione. «**In vetta è fondamentale proteggersi dai raggi del sole, che arrivano più perpendicolari** e di conseguenza più diretti sulla superficie del suolo», dice la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa a Milano e Vigevano (PV). Gli UV sono riflessi dalla neve, che ne amplifica l'azione, e il freddo può far percepire di meno il loro calore. Mai abbassare la guardia, nemmeno quando è nuvoloso o nevicata: **il sole è solo coperto.**

protezione IN ALTA QUOTA

84 silhouette • gennaio 2025

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296

RIPARARE la pelle...

Usare uno schermo solare con fattore di protezione 50+ e riapplicarlo ogni quattro ore **senza dimenticare punta del naso e lobi delle orecchie**. «Nei giorni di vacanza in quota no ai cosmetici con

retinolo o acidi della frutta ad alta concentrazione **che esfoliando la cute la possono seccare, irritare e peggiorare le rughe**», precisa. Chi soffre di capillari dilatati, può massaggiare

con le mani il viso quando entra in baita, per limitare l'effetto degli sbalzi termici. La sera si a **cosmetici idratanti e lenitivi** con estratti termali o fitoestratti. Applicare sempre anche una crema nutriente sul corpo.

non trascurare occhi e vista

Le maschere da sci danno più protezione rispetto agli occhiali da sole. «Le lenti devono avere un filtro di blocco dei raggi UV almeno del 99%, con marchio certificato CE», spiega il dottor Gaspare Monaco, responsabile Unità Operativa di Oculistica all'IRCCS Policlinico San Donato (MI). Lenti scure e polarizzate sono più adatte a giornate di sole. Al rientro dalle piste se gli occhi sono arrossati usare sostituti lacrimali e bere molta acqua, per mantenere un'adeguata idratazione. Si anche a maschere e impacchi freddi sugli occhi chiusi.

LABBRA E MANI

Stendere sulle labbra un balsamo e uno stick solare, perché la mucosa della bocca non ha strato corneo ed è più vulnerabile: chi ne soffre può prevenire così anche una recidiva di herpes. I guanti da sci non bastano. «Massaggiare sulle mani una crema con glicerina per ripristinare la barriera lipidica», conclude Belmontesi.

Meglio giocare d'anticipo. Specie chi ama fermarsi a prendere il sole. «A inizio giornata vaporizzare sulla chioma un olio o un fluido per chiudere le cuticole e difendere i capelli dalle aggressioni esterne di sole, freddo e vento», afferma la specialista. **Ricordare che gli agenti atmosferici sono nemici della colorazione della capigliatura e ne riducono la tenuta.** Dopo la detersione con lo shampoo in base alle necessità del cuoio capelluto, è importante applicare sulle lunghezze un balsamo adolcente e disciplinante.

...e i capelli



- 1** Cosmic Hair and Body Mist by Kylie Jenner regala benessere (Douglas, 25,90 euro).
- 2** Con Spf 50+ Miamo Aging Defense Sunscreen Drops (farmacia, miamo.com, 58 euro).
- 3** È anti-irritazioni al cuoio capelluto Klorane Siero Lenitivo alla Peonia BIO (farmacia, 20,50 euro).
- 4** Rafforza la barriera cutanea Face Vinegar di Gallinée (farmacie Benu, 27 euro).
- 5** Come uno scudo Bionike Triderm Barriera Protettiva Mani (farmacia, 9,90 euro).
- 6** Kaloderma Ceramidi Riparatrici Crema Corpo è idratante (grande distribuzione, 8,90 euro).
- 7** Per le

- zone più fragili A-Derma Protect X-Trem stick labbra (farmacia 16,50 euro).
- 8** Protegge le pelli soggette a rossori il nuovo Avene Antirougeurs Rosamed Spf 50+ (farmacia, 29,90 euro).
- 9** Decongestionna, Laneige Bouncy & Firm Eye Sleeping Mask (Sephora, 32 euro).
- 10** Contro i danni del sole Revlon Professional Equave Sun Protection (salone, 9,99 euro).
- 11** Schwarzkopf Gliss Night Elixir Siero Riparazione Notturna rigenera la chioma (grande distribuzione, 7,29 euro).

Simona Lovati

gennaio 2025 • silhouette 85