

Abbronzatura perfetta: ecco come preparare la pelle

Autore: francesca

Data: 15 Giugno 2009



Il colore dell'abbronzatura, la sua intensità e la sua durata nel tempo sono fattori soggettivi che variano non solo in funzione dell'esposizione al sole ma anche del **fototipo** di ogni persona. Riuscire a far diventare la pelle nera sotto il sole non é quindi cosa da tutti, ma dipende dai nostri geni che influenzano la quantità e la qualità di melanina presente nella cute. Tuttavia chiunque, seguendo i corretti consigli, puà migliorare la propria **tintarella** , rendendola più **omogenea, intensa e duratura**, eliminare il rischio di eritemi solari e scottature.

Il **vero segreto** per una pelle super abbronzata é una corretta **alimentazione pre-vacanze** , che tra l'altro vi permetterà anche di rimettervi in forma per la prova costume!

Diffidate da chi vi consiglia le **lampade abbronzanti** prima di partire per le vacanze. Le lampade UVA **agiscono soltanto sulla melanina superficiale** , danno un'abbronzatura quasi immediata ma che scompare velocemente e non serve a preparare la pelle al sole vero. Per aiutare la pelle ad **abbronzarsi in modo sano e duraturo** é necessario invece **agire dall'interno**.

Prima di partire per il mare dovete fare il pieno di **frutta e verdura di colore giallo, arancione o verde scuro**. Questi alimenti sono naturalmente ricchi di **betacarotene**, una sostanza che nel nostro corpo si converte in **vitamina A**. La vitamina A tende ad accumularsi in forma di pigmenti di colore arancione sotto la cute ed in tal modo **intensifica il colore** della carnagione, come se fosse un autoabbronzante che agisce dall'interno!

Se avete fatto la scorta di betacarotene vi basteranno quindi meno ore di sole per raggiungere un colorito dorato. La vitamina A, inoltre, é anche un toccasana contro le rughe perchè aiuta a proteggere le nostre cellule dai danni dei raggi solari, come l'invecchiamento precoce della pelle.

Largo spazio quindi alle **carote**, le classiche verdure conosciute da tutti per le loro proprietà superabbronzanti. Sulla vostra tavola non devono mancare neppure le **albicocche** , le **pesche** , il **melone** , l' **anguria** , la **papaia** , il **radicchio** , la **lattuga** , il **sedano** , i **pomodori** ed i **peperoni** , tutti alimenti che vi aiuteranno ad abbronzarvi con facilità. Scegliete sempre prodotti freschi e se potete consumate la **frutta e la verdura cruda** , ciò vi aiuterà a fare il pieno di vitamine!

E se volete una tintarella davvero intensa aggiungete alla vostra dieta anche degli **integratori alimentari a base di betacarotene ed antiossidanti** .

E che dire invece della preparazione vera e propria della pelle?

Prima di esporsi al sole é buona norma **esfoliare e purificare la pelle** del viso ed anche del corpo, una pelle pulita e senza cellule morte sarà più ricettiva nei confronti del sole.

Ricordatevi anche di **idratare** sempre la pelle usando prodotti specifici per l'estate come i bagnodoccia che prolungano l'abbronzatura e le creme idrattanti dopo sole. Una pelle secca infatti tende a screpolarsi con facilità facendo scomparire velocemente l'effetto dell'abbronzatura.

Ricordatevi di **proteggere** sempre anche i **capelli con una maschera nutriente** per evitare che con il sole si sfibrino e consumate vegetali a foglie verdi che proteggono il colore dei capelli dall'effetto dei raggi del solari.

Non abbiate fretta di abbronzarvi e utilizzate sempre i **corretti fattori di protezione: un'abbronzatura graduale** ma sana vi lascerà un colorito prolungato nel tempo; al contrario una scottatura danneggerà la vostra pelle e vi farà tornare subito pallidi, dopo un periodo color aragosta!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/bellezza/abbronzatura-perfetta-ecco-come-preparare-la-pelle/>

Generato il 30/04/2025