

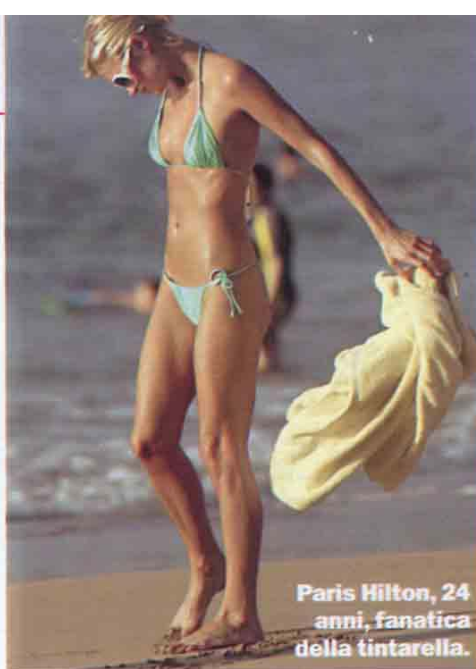
a cura di Manuela Pizzolo

Il sole? Va preso, ma in contropiede

Per limitare i danni dei raggi alla pelle giocate d'anticipo, assumendo, con gli integratori o con la frutta, il betacarotene

Sole e salute, contrariamente a quanto molti pensano, non sono acerrimi nemici. È vero che gli Uv-A, i raggi ultravioletti di tipo A, sono i responsabili principali dell'invecchiamento cutaneo prodotto dall'esposizione al sole, e che gli Uv-B possono provocare mutazione del Dna, favorendo così l'insorgenza dei tumori cutanei, ma è altrettanto vero che il sole, se preso seguendo alcune regole, aumenta il nostro benessere e rinforza il nostro sistema immunitario.

«Per abbronzarci in sicurezza dobbiamo giocare d'anticipo», spiega il professor Antonino Di Pietro, presidente della Società italiana di dermatologia plastica. «È noto che l'esposizione prolungata ai raggi crea dei danni a livello cellulare, ma i pericoli possono essere in gran parte scongiurati assumendo degli integratori specifici almeno un mese prima dell'esposizione. «Inoltre, non dimentichiamo che la nostra pelle in questo periodo dell'anno è particolarmente vulnerabile, dato che la produzione di melanina è notevolmente diminuita nel corso dell'inverno: è sufficiente una domenica trascorsa al parco per metterne a dura



Paris Hilton, 24 anni, fanatica della tintarella.

prova la resistenza». Sotto, dunque, con l'assunzione di integratori: ma quali sono le sostanze amiche della tintarella? «In pole-position c'è il betacarotene: un pigmento di colore arancione che si trova in grandi quantità nella frutta e negli ortaggi colorati. In particolare ne sono ricche le carote, le fragole, le ciliegie, le prugne, le rape, i pomodori, ma anche le verdure a foglia larga, i cavoli e le barbabietole. Il betacarotene è importante soprattutto perché si trasforma nella vitamina A, preziosissima per i nostri tessuti. Però, non stimola, come molti erroneamente credono, la formazione della melanina ma, stratificandosi sulla pelle, crea un prezioso effetto barriera. Molto potente contro i radicali liberi, è attivo nella crescita e nella riparazione dei tessuti: non c'è niente di meglio, quindi, per arginare i danni che l'esposizione solare può provocare alla nostra pelle. L'assunzione di integratori a base di flavonoidi, invece, protegge i capillari dall'aggressività dei raggi solari: queste sostanze sono disponibili in compresse, mentre in natura si trovano nei frutti di bosco, come i mirtili e le more».

Tintarella e protezione sono a portata di scaffale

Salute e abbronzatura? Ecco cosa trovate in farmacia. Cominciamo con l'integratore (1) **Defence Sun** (20,50 €) di Bio Nike: associa l'azione degli antiossidanti, come le vitamine C ed E, all'acido linoleico, che aumenta le difese della pelle. Poi c'è (2) **Intensive Tan** di Angstrom (16 €), con il selenio anti radicali liberi. (3) **Innéov Soziale** di Laboratoires Innéov prepara la pelle e contrasta eritemi, macchie e fotoinvecchiamento, favorendo la "doratura" (23 €). (4) **Intenso sole** di Roeder

è un gel autoabbronzante e acceleratore dell'abbronzatura, ottimo al mare e per chi fa lampada o lettino. Da applicare 3 o 4 giorni prima dell'esposizione (18,50 €). (5) **Bioscalin Sole** di Giuliani (22,50 €), con la vitamina B6 e la Biogenina, protegge pelle e capelli. (6) **Phytobronz** di Arkopharma (16,95 €), grazie alla polvere di curcuma, dà luminosità alla tintarella. E come dopo sole? (7) **Aloe Vera Es Solar** (12,90 €), una emulsione con mentolo, idratante e lenitiva.



a cura di Rossana Linguini



Plasma e vacanze: occhio al "rischio indebitamento"

L'allarme lo ha lanciato nei giorni scorsi il Codacons, osservando come i consumatori italiani siano bombardati dalle offerte promozionali sui tv al plasma e di nuova generazione, con schermi giganti e ad alta risoluzione. Allettanti, soprattutto durante i Mondiali. Il che, sempre per l'associazione dei consumatori, farà crescere il ricorso al credito al consumo di circa un miliardo di euro a fine 2006. «L'idea di poter seguire oggi la Nazionale su un televisore di nuova generazione e iniziare a pagare le rate dal 2007 sta attirando molti consumatori», dice il presidente Carlo Rienzi, «ma, quando sarà il momento di saldare i debiti, gli acquirenti non saranno certo più ricchi di oggi». Si aggiunga che il rischio di fare rate troppo pesanti è accentuato da un altro "articolo di stagione" che gli italiani, sempre più spesso, acquistano indebitandosi: le vacanze. Ecco, allora, una mini-guida per vivere a rate senza troppi problemi.

Il tasso d'interesse. Verificate sempre quello indicato dal cosiddetto Taeg che, includendo anche gli oneri accessori (che invece non sono inseriti nel Tan), è l'unico che dà la misura del vero costo del finanziamento.

Attenti al peso sullo stipendio. Ricordate che l'indebitamento massimo non dovrebbe superare un terzo delle vostre entrate nette: regola che, comunque, osservano anche gli operatori che vi concedono il prestito.

Scegliete la formula giusta. Carte rateali, prestiti personali, finanziamenti finalizzati, cessione del quinto dello stipendio: prima di sceglierne uno, verificate che sia proprio la soluzione adatta alla vostra esigenza.

Prendete il preventivo. Sapete che potete richiedere tutte le informazioni necessarie sotto forma contrattuale.

Siate infedeli. Non accontentatevi di una sola proposta: chiedete e confrontate più offerte. Oppure usate Internet, dove, per fare dei paragoni, è sufficiente un clic.