

Mantenere l'abbronzatura al rientro dalle vacanze: trucchi e consigli

Data: 9 dicembre 2017 | Autore: Emanuela Salerno



Alzi la mano chi non desideri mantenere il colorito ambrato e l'aspetto più sano ottenuti con tanta fatica (chi più chi meno) durante le vacanze estive. Sarebbe davvero un peccato perdere velocemente l'abbronzatura conquistata dopo tante ore di esposizione al sole e tornare inesorabilmente al pallore invernale.

In aiuto di chi desidera mantenere l'agognata "tintarella" il più a lungo possibile vi sono una serie di trucchi ed accorgimenti che, fondamentalmente, consentono di evitare quei gesti quotidiani ed inconsapevoli che, facendo disidratare la pelle, accelerano il processo di eliminazione dell'epidermide abbronzata.

L'abbronzatura, come vi abbiamo meglio spiegato nell'articolo "[tutti i segreti dell'abbronzatura svelati](#)" altro non è che l'effetto visivo della produzione da parte della pelle di melanina, una sostanza essenzialmente protettiva nei confronti dei raggi solari. La produzione di melanina viene stimolata ai livelli più superficiali del derma e, pertanto, tale strato risulta molto delicato rispetto ai fattori esterni.

Per evitare la precoce esfoliazione, ecco dieci utilissimi trucchi e consigli:

1. Dopusole e crema protettiva: il primo passo per far sì che l'abbronzatura duri il più a lungo possibile lo si deve compiere proprio sotto l'ombrellone. Usare la crema protettiva e, soprattutto, un buon dopusole da applicare tutte le sere aiuterà la pelle a rimanere ben idratata già al mare, garantendo un colorito uniforme e sano.
2. Alimentazione: fondamentale, oltre alla cura esteriore della pelle, è l'attenzione per i cibi ingeriti. Via libera a frutta e verdura, soprattutto di colore giallo e arancione (carote, peperoni, mango,

albicocche) frutti rossi, olio d'oliva e anche frutti secchi. Questi cibi, oltre a mantenere una buona idratazione del corpo, aiutano la pelle a restare idratata e sana.

3. Bere molta acqua: l'acqua non deve mancare mai nel periodo estivo per consentire una profonda idratazione del corpo e della pelle. Bere tanta acqua è fondamentale per avere una pelle morbida e idratata, come vi abbiamo già raccomandato nell'articolo "[Acqua e benessere, le 10 ragioni per cui bere fa bene alla salute](#)".

4. Evitare l'aria condizionata: il vero nemico dell'abbronzatura, ebbene sì, è proprio l'aria condizionata. È la principale causa estiva di secchezza della pelle e danneggia inevitabilmente l'abbronzatura.

5. No ai bagni caldi: l'acqua calda è un'altra causa di secchezza della pelle perché favorisce la desquamazione. Un bagno prolungato o in acqua particolarmente calda secca la pelle ed è meglio preferire, se proprio non potete farne a meno, docce veloci e con acqua tiepida.

6. Idratare sempre la pelle: via libera a creme idratanti, da preferire nelle formulazioni naturali come l'olio di mandorle o l'olio (o burro) di karitè. Si tratta, infatti, di due prodotti dall'alto potere idratante oltre che dalla profumazione piacevolissima. Insomma, impossibile non adoperarli.

7. Evitare di strofinare la pelle: alla fine di una doccia il gesto più sbagliato da compiere è quello di asciugarsi strofinando energicamente l'asciugamano sulla pelle. Questo gesto è veramente dannoso per l'abbronzatura e va assolutamente evitato, meglio far sì che la pelle si asciughi naturalmente tamponando leggermente con l'asciugamano.

8. Evitare i profumi: contenendo alcool, seccano la pelle e danneggiano l'abbronzatura. In estate, quindi, è meglio preferire acque profumate oppure quello naturale delle creme corpo alla mandorla e karitè.

9. Esfoliare: potrà sembrare strano, ma l'escoriazione della pelle aiuta a mantenere l'abbronzatura. Eliminando le cellule morte, la pelle riesce a respirare meglio e a essere maggiormente idratata. Utilizzando un esfoliante naturale e leggero come i fondi di caffè, lo zucchero di canna o i noccioli di mandorla tritati e la vostra pelle sarà morbidissima senza perdere l'abbronzatura.

10. Uscite!: ultimo ma non meno importante consiglio per mantenere il più a lungo possibile l'abbronzatura: uscire ed approfittare di tutta l'esposizione al sole possibile. Trascorrere più tempo possibile al sole aiuterà la vostra pelle a mantenere l'aspetto sano e radioso faticosamente conquistato con l'abbronzatura estiva.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)

[MORE]