

GLAMOUR

JULIO
ESPAÑA 2019

Chiara

FIESTA
BRILLANTE
con la REINA
de la MODA

PLAN DIEZ

¡Qué body!

+

Charlotte Gainsbourg

Assi Azar

Zendaya

Billie Eilish

Lucía Rivera



www.glamour.es

Baños de sol y JUVENTUD

Quemarse es cosa del pasado. Evítalo con cremas inspiradas en la arquitectura antiterremotos, que permanecen en la piel a pesar del movimiento y el agua. Hazte un *peeling* que anule el daño solar acumulado. Y usa fórmulas testadas a pleno sol, con humedad, brisa y sudor... Como un verano de verdad. **Texto:** Carol López

Tecnología ANTIARENA

“Cada vez que te sacudes la arena de la playa de los brazos, la tripa o las piernas haces una exfoliación mecánica que, además de retirar el SPF que te has aplicado, elimina también parte de la barrera lipídica, dejándola aún más desprotegida y vulnerable”, nos dice Marina Cerdá, de Germaine de Capuccini. La tecnología antiarena que la firma incorpora a sus protectores solares no implica solo que la arena se adherirá menos a la piel. “Esta innovación permite que la fórmula solar cree una matriz irrompible y permanezca sobre la piel sin desprenderse a pesar de la fricción de la arena.”



Aceite corporal luminoso, de La Mer (95 €). Sérum autobronceador, de Biotherm (26 €). Autobronceador, de Clinique (30 €). Aceite SPF30, de Le Tout (21,95 €). Aceite en bruma SPF30, de Clarins (31,50 €). Stick contorno ojos y zonas sensibles, de Liérac (24,90 €). Jarrón de cerámica, de Valeria Vasi.

UN TERREMOTO EN TU PIEL

“La intensidad de la radiación solar en España ha aumentado un 2,3% en 10 años”, según el Observatorio Heliocare de la Protección Solar. “Se diagnostican 78.000 casos de cáncer de piel al año en nuestro país, y aunque quienes utilizamos habitualmente un SPF mayor a 50 ha aumentado un 10% desde 2016, el 40% no nos lo reaplicamos a lo largo del día.” Para evitar que los filtros se desvanezcan con el sudor, el movimiento y el agua y poder espaciar la reaplicación de tu crema, La Roche Posay ha patentado la tecnología Shaka Fluid. “Inspirada en los edificios antisísmicos, esta innovación crea un mallaje perfecto que permite que los filtros se repartan sobre la piel de manera superhomogénea”, nos explica Patricia Sarasúa, de La Roche Posay. “El resultado es un fluido ligero, transparente y nada pegajoso que permanece sobre la piel sin desprenderse”, y resiste como los cimientos de estos edificios cuando hay un terremoto. ➔

MOMENTO #SELFIE

No es que no seas fotogénica. Si en tus fotos bajo el sol el reflejo de la luz en tu piel no te favorece, revisa qué tipo de filtro solar estás utilizando.

FILTROS FÍSICOS. “Contienen minerales como el hierro, el óxido de zinc o el dióxido de titanio, que crean un escudo en la piel que hace que la luz rebote”, nos explican en los laboratorios Riemann P2O. Pero la luz que rebota no es solo la del sol, es también la del fotómetro o el flash de tu cámara. Es por esta razón que tu piel se ve blanquecina.

FILTROS QUÍMICOS. “Absorben los rayos UV, captan su energía y la transforman en otro tipo de energía de longitud de onda diferente, inócua para la piel. Y no reflejan la luz”, dicen en Riemann P2O. Parece una frivolidad, pero si la foto es importante decántate mejor por este tipo de filtros.

Bañador con estampado de cebra, de Calzedonia; pendientes de plata, de Sunlight; y joyas, de Swarovski. Bañador de leopardo, de Gerard Darel; cinturón de piel, de Oysha; pendientes, de Sunlight; joyas, de Swarovski.





Bañador negro, de Women's secret; sombrero, de Totti; reloj, de Nika. Bañador rojo, de Etam; sombrero, de Totti; reloj, de Tissot.

S.O.S. 45 HORAS DE LUZ AZUL

"Las personas de entre 25 y 39 años miramos el móvil más de 200 veces al día.

Y pasamos 45 h a la semana expuestos a la luz visible que emiten las pantallas de ordenadores, tabletas y *smartphones*," nos dicen en Sisley. Bautizada como polución

new tech, esta exposición a la luz visible violeta y azul agrava el daño solar, porque eleva al cuadrado la tasa de radicales

libres –que aceleran el envejecimiento y ocasionan manchas y flacidez–. "Hoy en día no existen filtros que nos protejan de la luz azul", nos dice Carme Chorto,

de Eucerin. En su defecto, debes usar antioxidantes como el licocalcón A, que se extrae de la raíz del regaliz. "Al ser irradiado por el sol, el regaliz libera esta sustancia que la autoprotege de las quemaduras."

Contra el melanoma PROTEÍNA P53

Hacer un *peeling* químico días antes de exponernos al sol activa la P53, una proteína que favorece la reparación del ADN celular dañado por el sol. "La radiación solar suprime esta proteína, lo que supone uno de los primeros

pasos para la formación del cáncer del piel", explica Pedro Rodríguez, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional. Pero "se ha

demostrado que hacer un *peeling* con ácidos retinoico, glicólico, salicílico o tricloracético reduce la formación de tumores de piel porque activa la P53, que se acumula principalmente en las zonas tratadas". Es un eficaz dos en uno: "La piel tratada con *peelings* es capaz de revertir parte del daño solar acumulado. Y, además, se eliminan las células que ya no pueden ser reparadas", nos explica el dermatólogo. **©**

VEN A LA ESCUELA DE COLOR

Protegerse del sol antes de los 20 años reduce un 80% el riesgo de cáncer de piel. "La piel es un órgano con memoria: la exposición solar acumulada durante años puede ocasionar lesiones e incluso cáncer", explica la doctora Aurora Garre, de ISDIN. "El hábito es tan importante como la eficacia de la crema solar."

EFICACIA REAL. Un solar debe testarse al aire libre y en condiciones reales de alta radiación (con temperatura, humedad, viento...). Los tests de eficacia también deben incluir la variable biológica, que indica cómo la sudoración, la deshidratación o los eczemas pueden condicionar nuestra respuesta frente al sol.

BUENOS HÁBITOS. Un SPF50+ que contenga inductores de colágeno, lipopeptidos Q10 y ácido hialurónico mantiene la piel firme y elástica de la piel y protege contra afecciones como el lentigo maligno, "melanoma inicial que aparece en áreas de exposición solar crónica", explica Garre. "Vigila cualquier mancha más grande que el resto, de color heterogéneo y asimétrica."



Fluido Sport SPF50+, de Avène (21 €). Ultra Light Daily UV, de Kiehl's (46 €). Gel 50+, de Eucerin (17 €). Foto Ultra 5 Star Daily Protection Fusion Water, de Isdin (27,55 €). Agua perfumada, de Nuxe (29,90 €). Maquillaje compacto mineral 50+, de Ladival (25 €). Stick color, de Sisley (86 €). Jarrón, de Valeria Vasi.