

TELE LIVA



LA COLECCIONISTA
GENEROSA

PATRIZIA SANDRETTO
DE REBAUDENGO

**ESTIMULAN
TU ARMARIO**

FALDA CAPA
BOTIN BLANCO
NUEVO LOOK
BOMBA

*Nueva
aristocra*

BRIAN
FITZ-JAN
STUAR
SE AUTORRET

VIDA DE INFLUENCER

MARÍA POMBO, GALA GONZÁLEZ, ALEXANDRA PÉREZ,
BELEN HOSTALEC, ALEX RIVIÈRE, CARLA HINOJOSA,
FERNÁNDEZ-RUBIÉS, GRACE ULLARREAL Y PAULA OCHOA

EN PORTADA DESPLÉGABLE

Nº 950
JUNIO 2019 • 2,95€

ALBARRÀ, 85 P • 08034 BARCELONA
DISTRIBUCIÓN EN ESPAÑA: 100-4
OPEDIA S.L. • FINANCIA: 100-4
DISTRIBUCIÓN EN EL EXTRANJERO:
L'ESPRESSO S.P.A. • 430-4
DISTRIBUCIÓN EN PORTUGAL:
PORTUGAL CONT. 100-4
DISTRIBUCIÓN EN ITALIA:
DISTRIBUCIÓN EN GERMANIA:



Lo que aún no sabes sobre el sol

Que los factores de protección solar (SPF) no evitan el fotoenvejecimiento (sólo la quemadura solar); que la mayoría de las alergias al sol son tratables (y curables); que la **vitamina C lucha activamente frente al cáncer de piel** o que proteger los labios es un gesto imprescindible. Estos son algunos de los descubrimientos que cambiarán para siempre tu relación con el sol.

Escribe: ANI VALLHONRAT Fotos: JUAN CARLOS DE MARCOS Realiza: MARIETA YANGUAS

Las periodistas especializadas en belleza y salud creemos saberlo todo acerca de los efectos de la radiación solar en la piel, la incidencia del cáncer de piel o la importancia de sintetizar vitamina D. Nada más lejos de la realidad. Estos ocho descubrimientos han cambiado para siempre mi relación con el sol y espero que también la tuya.

• **EL SPF ES INSUFICIENTE.** El SPF (factor de protección solar) sólo protege frente a los rayos ultravioleta tipo B (UVB), por lo tanto te libra de la quemadura solar (principal efecto negativo del sol, pero no el único). Según **Francoise Bernerd**, bióloga y científica especialista en I+D de los laboratorios L'Oreal, con más de 30 años de experiencia, para sortear los signos de edad provocados por el sol, que representan ni más ni menos que el 80% del envejecimiento total, es preferible elegir una fórmula de amplio espectro (en el envase debe indicar que protege no sólo frente a los rayos UV, también frente a los VA y la luz visible) antes que una que sólo tenga un SPF alto.

• **LA VITAMINA C TE PROTEGE.** Recientes estudios aseguran que la aplicación tópica de ácido ascórbico (vitamina C en altas concentraciones) reduce el daño provocado por los rayos UVB en la piel. "Concretamente frena la proliferación de radicales libres, responsables de la mutación celular, antesala del cáncer de piel", explica la doctora **Rosa Del Río**, miembro del Grupo de Dermatología Pedro Jaén. Aplícala todo el año, por la mañana y antes del protector solar. "Personalmente me gusta *Powerfull Strength* de Kiehl's", explica.

• **TAMBIÉN LOS LABIOS.** Recientes estudios hablan de una mayor incidencia de cáncer de piel en esta zona. "La piel de los labios es más clara y tiene un epitelium mucho más fino. Sin embargo, el impacto de los UVB es igual. Por eso es fundamental usar labiales con protección anti UVB", explica **Francoise Bernerd**.

• **EL 80% DEL SOL LO RECIBES DE NIÑO.** Existe una doble problemática: por un lado la piel de los niños no está *acabada*, así que la radiación solar es mu-

cho más dañina. Además, se hayan más expuestos debido a sus hábitos", declara **Leonor Prieto**, directora científica de La Roche-Posay. La solución pasa por emplear fórmulas 50+ diseñadas especialmente para ellos, utilizar gorros y camisetas y, sobre todo, por reaplicar cada veinte minutos la fotoprotección. Iniciativas como notequemescopnel-sol.com de **Clínica Dermatológica Internacional**, son fundamentales para concienciar.

• **LA NUTRICOSMÉTICA NO BASTA.** Según **Francoise Bernerd**, la ciencia no ha demostrado que la suplementación oral incremente la resistencia del organismo a la radiación UVB. "Recomiendo evitar siempre la quemadura solar a través de filtros solares antes que confiar en los beneficios de los suplementos orales", sentencia Bernerd. Mejor prevenir que curar.

• **LA ALERGIA AL SOL SE CURA.** Según **Aurélie Guyoux**, responsable de Innovación de *Institut Esthederm*, la hipersensibilidad al sol es tratable en la mayoría de los casos. La experta propone reeducar la piel mediante un protocolo que incluye la aplicación de fotoprotectores con índices moderados, tomar el sol de forma progresiva a primera hora de la ma-

ñana y al atardecer y tratar el problema con activos específicos. Guyoux recomienda acudir al dermatólogo para diagnosticar antes de comenzar el tratamiento. Para más información: www.esthederm.com.

• **NINGÚN FOTOPROTECTOR ES PELIGROSO.** Según **Francoise Bernerd**, para cumplir los requisitos del reglamento europeo de fotoprotección las marcas no sólo deben emplear alguno de los filtros permitidos, también tienen que demostrar que sus fórmulas no penetran en la piel. "La labor de un protector solar es situarse entre la piel y el sol, no atravesarla", explica.

• **LAS MANCHAS NO SON COSA DEL VERANO.** Los responsables de la hiperpigmentación son los rayos ultravioleta tipo A (UVA), que inciden en la piel durante todo el año, incluso cuando está nublado. **Aurora Garre**, de Isdin, recomienda emplear fotoprotectores específicos a diario. Si tienen agentes despigmentantes, mejor.

Las manchas solares no sólo salen en verano, sino incluso **CUANDO ESTÁ NUBLADO YA QUE SE PRODUCEN POR LOS RAYOS TIPO A**

