

NUOVO  
TTIMANALE

23 GIUGNO  
2014 - N°11 - 1,50 €

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

# Starbene.it



**SOLE SICURO**  
IL BRACCIALETTO E LE NUOVE APP PER ABBRONZARSI BENE

**tiroide**

PER IL MEDICO È OK, INVECE FUNZIONA POCO!  
*Controlla con noi i tuoi esami*

**CELLULITE**

3 STRATEGIE PER COMBATTERLA IN VACANZA

**Anti stress**

Ritrova la calma con la respirazione pranayama

**ù il colesterolo senza farmaci**

**DO A 280 FUNZIONANO  
RT E NUTRACEUTICI**

**GREEN**  
DOVE SMALTIRE TV E LAVATRICI

**Bike sharing: info e costi per noleggiare la bici in città**

MONDADORI



INDICE P. 11 - POSTE ITALIANE SPED. IN A.P. - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 28/2/2004 N. 46) - PER INFORMAZIONI: WWW.STARBENE.IT - ITALIA € 4,30 - GERMANIA € 5,10 - BELGIO € 4,30 - FRANCIA € 4,30 - SPAGNA € 4,30 - Olanda € 4,30 - SVEVIA € 4,30 - SVIZZERA (CANTON VAUD) € 4,30 - CANADA € 8,50

# SOLE SICURO

## LE NOVITÀ HI TECH PER PROTEGGERTI E ABBRONZARTI BENE

Ancora tanti (troppi) si scottano in vacanza. Per evitarlo, *Starbene* ti segnala due validi "aiutini" e una trovata poco convincente

La protezione solare è ancora un'attenzione molto poco praticata. Lo conferma una recente ricerca internazionale pubblicata sul *British Journal of Dermatology*, che segnala: il 100% di chi parte per le vacanze conosce bene i danni che i raggi ultravioletti possono comportare, ma ben il 44,4% ritorna dalle ferie con la pelle scottata.

### Filtri ancora molto bassi

I dati dello studio parlano chiaro: tutti mettono in valigia crema solare, occhiali da sole e cappellino. Una volta al mare, però, molti se li dimenticano e così quasi la metà si scotta e ben il 30% lamenta ustioni dolorose. E non è che noi italiani ce la caviamo meglio di altri, anzi: tra gli europei,

siamo quelli che usano fattori di protezione fra i più bassi per il timore che uno schermo elevato comprometta la tintarella.

### È anche colpa della pigrizia

E poi, ammettiamolo, siamo anche un po' pigri. «Per molti spalmarsi la crema è una seccatura. Così, messa una volta, ci si convince di essere a posto per tutto il giorno. Oppure se ne usa poca per non sentirsi appiccicosi», dice Giovanni Leone, responsabile del Servizio di fototerapia dell'Istituto dermatologico San Gallicano di Roma. «Invece, bisogna finalmente convincersi che la protezione è e resta una precauzione fondamentale». Per ricordartelo, sono appena arrivate due belle novità, promosse da *Starbene*. Non farti ingannare, invece, da un presunto sostituto della crema.



**PROMOSSO**

## IL BRACCIALETTO CAMALEONTE



- Si chiama "Evita Sun Uv Indicator" ed è un braccialetto che segnala quando è ora di rimettere la crema. Arriva dalla Svezia, dove nel 2013 è stato premiato come prodotto dell'anno per i bambini.
- Si indossa e, sopra, si applica il solare.

Grazie alle sostanze contenute, capaci di assorbire le radiazioni ultraviolette, ne registra l'intensità e così cambia colore. All'inizio è giallo sole: schiarisce visibilmente quando devi rispalmare la crema; scolorisce fino al rosa pallido per segnalarti di intensificare la protezione o, meglio, di evitare di esporti (in farmacia e nei centri estetici, 9€ la confezione da 7 pezzi, [info@evitacosmetic.it](mailto:info@evitacosmetic.it)).

● «È una tecnologia nata nei Paesi nordici, per le pelli più chiare e, quindi, a rischio», spiega il dermatologo Leone. «Ma anche alle nostre latitudini può essere uno strumento in più per evitare dimenticanze e abituarsi a una corretta esposizione».

**PROMOSSO**

## LA APP SPAZIALE



- Un'altra novità, tutta made in Italy, è un'app da scaricare gratuitamente su Apple Store per iPhone e iPad (presto arriverà anche la versione Android), realizzata dalla "Fondazione Melanoma" dell'Istituto dei tumori di Napoli Pascale. Si chiama "Salvati la pelle" e funziona grazie al Gps presente nel cellulare o nel tablet.
- Individuata la tua posizione, infatti, la mette a confronto con i dati dell'Esa (Agenzia spaziale europea) relativi alla quantità di raggi Uv e allo spessore dello strato di ozono nel luogo in cui ti trovi. A questo punto, il programmino ti suggerisce il tipo di protezione da utilizzare, che include anche maglietta, occhiali e cappellino, e il tempo massimo di esposizione.
- «Il sole può essere un grande amico della nostra pelle, ma ha anche un lato oscuro, purtroppo ancora tanto sottovalutato, in grado di provocare danni molto seri», sottolinea Nicola Mozzillo, direttore del dipartimento Melanoma e Tessuti Molli dell'Istituto dei tumori della città partenopea. «Basti pensare che proprio il melanoma è il tumore più diffuso tra i giovani sotto i 30 anni. E allora, benvenuta la tecnologia che ci aiuta nella prevenzione».

**BOCCIATO**

## IL BEVERONE FILTRANTE



- Se hai sentito parlare del solare da bere, che proteggerebbe come una crema con filtro 30, e vorresti provarlo, lascia perdere. Dagli esperti di tutto il mondo, compresa l'American Academy of Dermatology, è arrivata una stroncatura senza appello: non ci sono evidenze scientifiche che l'Harmonized H2O Uv Neutralizer (così si chiama il prodotto "miracoloso", a base di acqua arricchita di elettroliti) funzioni davvero.
- «Si tratta di una trovata commerciale che fa leva sul desiderio di scansare il fastidio della crema», commenta il dottor Leone. «Ma è pericolosa, perché rischia di vanificare quella che è l'unica vera strategia di protezione: filtri solari mirati, esposizione graduale e tanto buonsenso».



Per prendere un colorito dorato senza rischi: [benvenutosole.it](http://benvenutosole.it)