

**TENDENCIAS**  
vienen para quedarse

# estrategia SOLAR

Acostumbrada a planificar el trabajo, el tiempo de ocio, la economía familiar... ¿Por qué no hacerlo también con **ELSOL**?  
Fotógrafo: Carlyne Cerf de Dudzeele

**L**a playa sigue siendo uno de nuestros destinos preferidos: ayuda a desconectar y, para qué negarlo, proporciona un color atractivo que nos hace sentirnos seguras y vernos más guapas. «El sol, tomado con moderación, favorece la producción de serotonina, un neurotransmisor que produce bienestar. También estimula la producción de vitamina D necesaria para mantener los huesos sanos. Además, ayuda a dormir mejor, refuerza el sistema inmunológico y mejora el acné, la dermatitis y la psoriasis. Pero bastan 5 minutos al día para obtener estos beneficios», asegura el doctor Josep González, de Iderma, Instituto de Dermatología Avanzada de la Clínica Dexeus (Barcelona. Tel. 934 091 515). Nuestro objetivo: rentabilizar el sol para conseguir color sin jugarnos la piel.

**9.00** desayuno y paseo

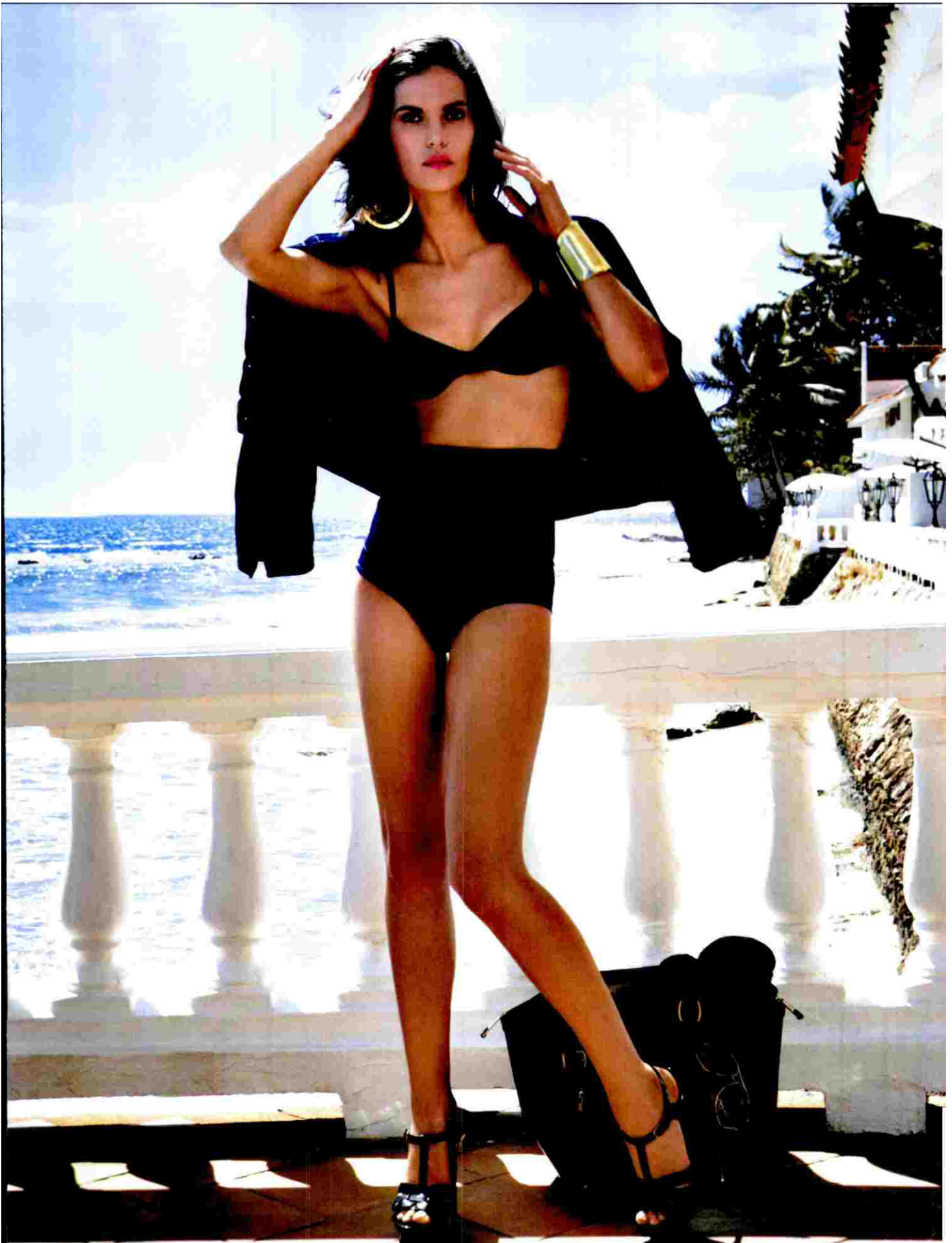
«La primera hora del día es ideal para tomar fruta», recomienda María Antonia Lizárraga, nutricionista, que propone combinar en macedonia o zumo, kiwi, pomelo, mango, zanahoria, fresas... «Los antioxidantes de los carotenoides dan color a estas frutas y son buenos fotoprotectores, pero hay que incorporarlos en la dieta en cantidades importantes unas semanas antes de tomar el sol», explica Lizárraga. A continuación, aplica el fotoprotector, sobre todo si contiene filtros químicos «porque interactúan con el tejido y los queratinocitos necesitan media hora para absorberlos y que actúen», explica Julián Sánchez Conejo-Mir, Jefe de Servicio del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla y miembro de la Academia Española de Dermatología. Los filtros físicos como actúan reflejando el sol y no tienen interacción con la piel, no hay que aplicarlos con tanta antelación pero, no te confíes, porque la mayoría de los fotoprotectores del mercado combinan ambos. Es el momento también para la fotoprotección oral, que activa nuestras defensas, y para los complemen-

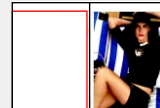
*protegida y fresca*

RE-NUTRIV SUN SUPREME FOR FACE SPF 30, DE ESTEE LAUDER (117 €) Y PERFUME CK ONE SUMMER, DE CALVIN KLEIN (43,30 €).



tos alimenticios con vitamina D. La recibimos del sol y de algunos alimentos (leche o huevos), pero varios estudios indican que es deficiente en el 70% de los europeos. Su incremento reduce el riesgo de infecciones, osteoporosis y cáncer de colon, mama y próstata. Date un paseo por la playa sin olvidar que la orilla refleja un 30% de la radiación ultravioleta. Completa tu desayuno con «pan multicereales, tomate y aceite de oliva, jamón ibérico, queso fresco y una taza de té verde», propone Lizárraga.





## 12.00 preparar la cesta

**E**n breve bajaremos a la playa así que hay que preparar bien la bolsa para no echar luego nada de menos. Elige un protector solar para el rostro y otro para el cuerpo adecuados a tu tipo de piel y aprovecha para aplicártelo de nuevo y que vaya haciendo efecto. Extiéndelo de forma homogénea sin olvidar las zonas más sensibles como la nuca, las orejas o los párpados. Hay solares especialmente formulados para la fina piel del contorno de los ojos que evitan la aparición prematura de patas de gallo. Hazte también con un *stick* de

alto SPF para proteger lunares, cicatrices o puntos específicos donde no quieras que te dé nada de sol. No olvides incluir una botella de agua para beber, pero no cualquiera. **Carmen Garrobo**, experta en análisis sensorial y directora de la Escuela Española de Cata (tel. 914 026 704. [www.escueladecata.com](http://www.escueladecata.com)), recomienda «aguas refrescantes y ligeras, es decir, de bajo contenido en cal y en sodio» para evitar problemas de salud como cálculos en el riñón o, simplemente, retención de líquidos e hinchazón. «Por el contrario, deben ser ricas en bicarbonato, que son aguas mucho más dulces que hidratan y sacian mejor la sed», continúa la experta que también propone la ingesta de aguas mineralocinéticas ricas en sulfuros (azufre) para personas con dermatitis o simplemente para calmar las rojeces de la piel producidas por el sol. Para este fin, también es conveniente que incluyas en tu bolsa de playa un spray de agua termal para pulverizar sobre la piel y refrescarla y calmarla a la vez que la hidratas. El pelo también hay que protegerlo de las agresiones solares, del viento y del agua salada, así que hazte con productos capilares específicos. Los hay muy cómodos en formato spray o, si prefieres, otros con efecto fijador que dejan un look mojado muy ad hoc para la playa. Un sombrero de ala ancha (nada de esos calados de paja, muy monos, pero que dejan pasar todo el sol), la toalla, tus gafas y un buen libro, completan el kit.

### en la arena

CAPITAL SOLEIL SPF 50+, DE VICHY (19,50 €, EN FARM.); PROTECT & BRONZE, DE NIVEA (11,30 €); BOTELLA DE AGUA, DE FONT VELLA (1 € APROX.) Y SUNCARE HAIR OIL SPRAY, DE APIVITA (14 €).

## 13.00 bajo la sombrilla

**h**ay que evitar el sol entre las 12 y las 17 horas, no seas del 31% de españoles que aún lo toma aunque los melanomas se han multiplicado por 10 en los últimos 20 años. Aprovecha para leer bajo la sombrilla pero protegida, porque aun ahí, recibimos un 40% de radiación. En países como Australia, el paisaje de las playas ha cambiado y parecen *campings*. Son las sombrillas del futuro, tipo iglú, que nos ponen totalmente a salvo del sol. La ropa también protege, más o menos, dependiendo de su textura, porosidad, grosor y color. Hay un índice específico para la ropa, UPF (factor de protección ultravioleta) que no se corresponde con el de las cremas. Protegen



**protégete**  
BIQUINI UPF 50+, DE PROTEST (50 €); UV SUN SENSE. PULSERA QUE AVISA DE CUÁNDO HAY QUE REAPLICAR EL PROTECTOR (EN [WWW.QUEELSOLNOTEQUEME.COM](http://WWW.QUEELSOLNOTEQUEME.COM)) Y STICK PROTECTOR, DE AINHOA (19,50 €, EN INST.).

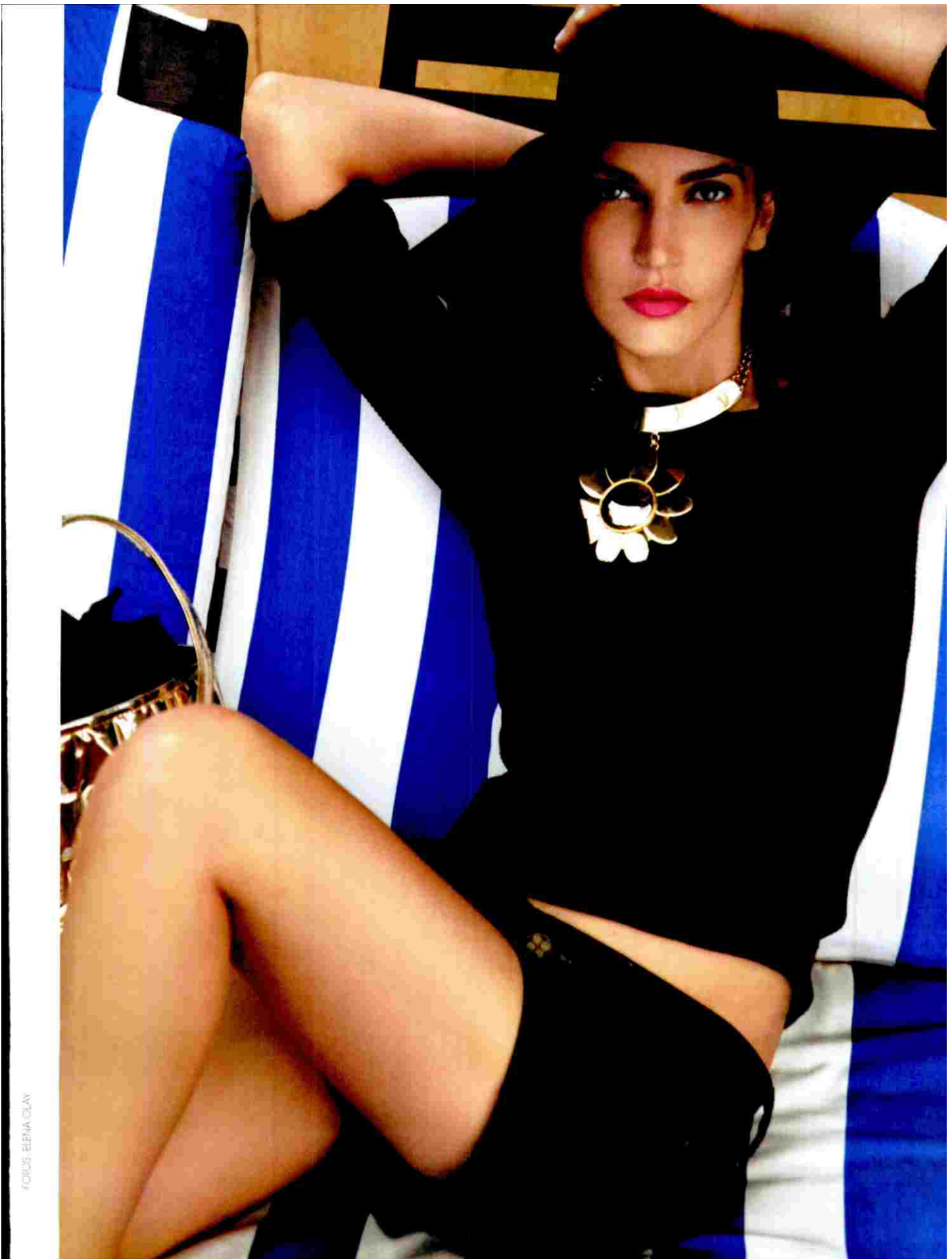
más los colores oscuros y los tejidos más gruesos (un vaquero: 100 UPF, unas medias: 2 UPF). Las prendas mojadas pierden UPF y hay sustancias que añadidas al jabón de la lavadora, lo incrementan. En el futuro el UPF estará en todas las etiquetas.

## 14.00 comida y... siesta

**d**ate un chapuzón rápido porque ni bajo el agua estás a salvo del sol ya que, hasta una profundidad de un metro, pasa el 100% de los rayos ultravioleta. Luego sécate bien (las gotas de agua sobre la piel ejercen un efecto lupa) y vistete para comer tranquilamente. Pero no en una terraza, es la peor hora para estar al sol, sino dentro y cuanto más al fondo mejor, porque si no, el sol que se refleja en la arena te está afectando. No bajes la guardia a la hora de consultar el menú y pide alimentos que sean tus aliados para protegerte del sol. María Antonia Lizárraga propone empezar con un gazpacho o sopas frías de toma-

te o sandía que son muy ricas en licopeno, un antioxidante fotoprotector que les da el color rojo. «Se podría alternar o combinar con ensaladas de mucho colorido que incluyan zanahoria, pimiento, rúcula, canónigos, e incluso, algo de frutas tipo papaya, mango, granada o fresas. El aliño se puede hacer con vinagre de módena, limón, miel, especias o salsas suaves de yogur...», recomienda. Es importante que las comidas sean de fácil digestión por lo que de segundo la propuesta va en forma de «brocheta o pinchito de sepia, pollo o conejo. También minihamburguesas de ternera, atún, salmón... evitando guisos, salsas o platos difíciles y lentos de digerir que pueden dar problemas en las horas posteriores si se sigue haciendo actividad física o tomando el sol», apunta ▶





FORBES BELNA CLAY



nuestra experta. Para beber, lo mejor agua, pero también puedes permitirte: «un poco de vino, cerveza con limón u otra bebida sin alcohol, que refrescan e hidratan controlando, por otro lado, los efectos indeseables de un exceso de alcohol», recomienda la doctora Lizárraga.

¿La mejor digestión? Ir directa a casa a dormir la siesta que te puedes tomar como un momento de relajó o como un modo de hacer ejercicio si suscribes las palabras de Camilo José Cela que definía la siesta como «el yoga ibérico». También como una cura de prevención, porque un estudio publicado en la revista *Journal of Applied Physiology* asegura que los que duermen habitualmente siesta tienen un 37% menos de riesgo de sufrir un infarto. Sin embargo, el doctor **Diego García Borrego**, Director del Instituto de Investigaciones del Sueño de Madrid (tel. 913 454 129. [www.iis.es](http://www.iis.es)), asegura que no está demostrado que la siesta tenga beneficios per se: «Es beneficiosa si la persona no duerme suficientes horas por la noche. Lo que importa es el cómputo total de horas no el momento en que se duerma». Entonces, ¿por qué en verano necesitamos la siesta? «En vacaciones nos acostamos más tarde pero nos levantamos a la misma hora, por lo que

dormimos menos. El calor nocturno también hace que el sueño sea de peor calidad y la siesta sea un complemento saludable», explica el doctor, que cuenta que esta práctica se desarrolló en países mediterráneos entre personas expuestas al aire libre, sobre todo agricultores, para quienes los días eran muy largos y la siesta evitaba el trabajo en las horas de más calor. «Además, durante el sueño reducimos la temperatura corporal medio o un grado», explica el doctor, así que la siesta también refresca. Pero no debe sobrepasar los 20 minutos.



*evitate*  
 ZUMOS DE FRUTAS, DE BISOLAN (0,77 €) Y GAFAS DE SOL, DE LOEWE (249 €).

SUSTITUYE TU BODY MILK HABITUAL POR UN AFTERSUN QUE ADEMÁS DE HIDRATAR INCLUYE AGENTES QUE CALMAN Y REPARAN

## 19.00 ¡A moverse!

**P**ara mantener la línea, porque el aire libre invita, porque es cuando tengo tiempo... Según un informe del Centro de Investigaciones Sociológicas, el 43% de los españoles aprovecha sus vacaciones estivales para hacer deporte. Pero hay que diferenciar entre ejercicio físico y deporte, alerta **Felipe Isidro**, Catedrático

de Ejercicio Físico y Salud ([www.felipeisidro.com](http://www.felipeisidro.com)): «No se hace deporte para estar en forma, sino que hay que estar en forma para hacer deporte». Otra cosa es el ejercicio físico que está al alcance de cualquiera. Para los de vida sedentaria, el catedrático propone paseos largos «empezando a caminar por las zonas más duras de la playa porque en la arena blanda cuesta más» y así, ir progresando en minutos, rapidez, dureza del terreno... «incluso puedes andar con el agua a nivel

de las rodillas», propone. Conviene empezar por 20 minutos e ir poco a poco hasta llegar a una hora. «Más, no tiene beneficios y puede provocar sobrecarga», explica, pero puedes mejorar en velocidad y alternar andar y correr. «Otra opción es hacer yoga en la playa y ejercicios sencillos de estiramiento y tonificación», propone Felipe. Los que están en forma pueden hacer deporte (voley, fútbol playa), montar en bici y patinar por el paseo marítimo, o jugar al frisbie, las palas, las indiacas... «Mejor en la arena, que las articulaciones sufren menos, aumentamos la sensibilidad de los pies y favorecemos el retorno venoso», explica Felipe.



*ejercicio*  
 AQUARIUS (2 € APROX.) Y SPORT CREAM & STICK SPF 30, DE LANCASTER (24 €).

FOTOGRAFÍA: ELLA GIL



## 22.00 noche de verano



### look sexy

SOMBRA N° 80, DE ISADORA (14,95 €, EN DOUGLAS); BRONZE EXPERT, DE BY TERRY (44 €); GEL EFECTO HUMEDO, DE CLEARÉ INSTITUTE (5,90 €, EN FARM.) Y PERFUME FLORA BY GUCCI, DE GUCCI (55 €).

## 20.00 mimo postsolar

Tras la jornada de playa conviene ducharse tranquilamente en casa (las duchas de la playa son para emergencias) con un gel y un champú específicamente formulados para retirar eficazmente los residuos de protector solar, arena o sal. Pero a la vez es muy importante que sean suaves, es decir, que su uso diario no resulte agresivo para la piel ni para la fibra capilar. Mima tu cabello

con acondicionadores, mascarillas y serums que lo hidraten, faciliten el peinado, le devuelvan el brillo a tu melena y contribuyan a reparar los daños producidos por el sol. Cuando te hayas secado bien debes atender a tu piel que, tras la exposición al sol, debe ser especialmente hidratada. Pero no sólo eso, de ahí la importancia de sustituir nuestro body milk habitual por un aftersun que además de hidratar incluye agentes que calman la piel, la reparan y previenen posibles rojeces e irritaciones.



rehidratación  
 AFTERSUN LOTION, DE EUCERIN (13 €, EN FARM.); CHAMPU SOLAR CARE, DE MONTIBELLO (9,90 €, EN PELLUQ.) Y MASCARILLA HYDROPTIMALE, DE SOTHYS (38 €, EN INST.).

Conas, salidas, quedadas con amigos que no ves desde el verano pasado... Quieres quedar bien y resultar espléndida. Aparca la idea de que basta con el buen color del bronceado y descubre las posibilidades que ofrecen las líneas de maquillaje de verano para potenciar ese toque de sol tan favorecedor y resaltar tus rasgos. Las claves para la piel: texturas ultraligeras, tonos cálidos muy naturales y pigmentos reflectantes que repartan la luz y maticen el color aportándole al rostro luminosidad y brillo. Tanto los polvos como los maquillajes fluidos han evolucionado notablemente y ya se formulan con agentes correctores que difuminan las imperfecciones, líneas de expresión y signos de cansancio. Algunos, incluso, incluyen esferas de relleno que proporcionan un efecto lifting, y todos son frescos y ultrahidratantes para dejar la piel confortable. Permite a tu rostro expresar su energía con sombras de tonos irisados y algo atrevidos que puedes intensificar si aplicas con el pincel húmedo. Los labios, muy marcados con barras de larga duración a prueba de vasos y besos, y altísimas dosis de gloss.