

C *bellezza* Servizio di **Francesca Marotta**
testo di **Carla Tinagli**

MENTRE dormi...

...fai bene all'organismo, pelle compresa. Favorisci il sonno con attività concilianti e applica prodotti che al buio potenziano la loro efficacia

Accade di notte: durante il riposo si modificano i parametri vitali e le cellule del corpo, comprese quelle della pelle, si rigenerano. «È importante, però, che il sonno sia di buona qualità», dice **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano (Pavia). «Altrimenti, se è agitato o interrotto, si inceppa la secrezione di tutte le sostanze necessarie per la riparazione cutanea». Si calcola che trascorriamo quasi un terzo della vita dormendo. Il sonno ideale è di sette-otto ore, ma è soggettivo: subisce l'influenza dell'età (invecchiando si dorme meno), della stagione e di vari fattori, che vanno dai rumori allo stato d'animo. Ci sono anche abitudini di vita che possono conciliare un buon riposo, come consumare cibi leggeri e sempre almeno due ore prima di coricarti. Persino l'attività fisica incide: non deve essere troppo intensa, preferisci semmai discipline rilassanti, tra cui lo yoga e la respirazione, che predispongono a una buona dormita.

Gli ingredienti notturni

La pelle, come molti altri organi, dopo il tramonto, vive un momento

IL RITUALE CHE FA BENE

Ogni sera, prima di andare a letto, per favorire il sonno, svolgi qualche attività distensiva, sempre la stessa: leggi un libro, ascolta musica o sorseggia una tisana.

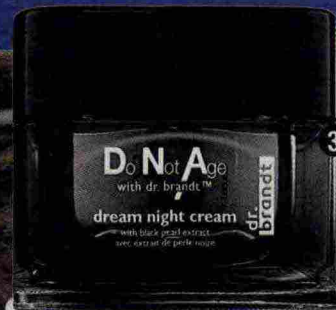
particolare. «Innanzitutto si distende: non è più esposta al sole e allo smog, ed è più rilassata perché la mente stacca la spina dalle occupazioni che condizionano l'equilibrio nervoso», spiega la dermatologa. «Non solo: "lavora" per rimediare i danni subiti durante il giorno. Lontano dalla luce, i tessuti si ossigenano meglio, le tossine vengono eliminate, il rinnovamento cellulare si accelera e l'assorbimento cutaneo migliora». Per questo ci sono alcuni cosmetici specificamente "da notte": contengono, cioè, alcuni principi attivi che

agiscono nel modo migliore proprio durante le ore notturne. «La vitamina A, chiamata anche retinolo, per esempio, essendo facilmente degradabile quando è esposta alla luce, è un efficace componente dei cosmetici da applicare alla sera», continua l'esperta. «Allo stesso modo tutte le sostanze rigeneranti, come gli antiossidanti che rimediano ai danni diurni provocati dai radicali liberi; i composti chimici chiamati ceramidi, dall'azione ristrutturante; l'acido ialuronico, molto nutriente; il collagene che favorisce il rinnovamento dei tessuti e i peptidi che

1. Una crema dall'azione antinvecchiamento, formulata con acqua distillata di rosa gallica e olio di rosa mosqueta **Acqua alle Rose Notte Crema Antietà di Manetti & Roberts (12,99 €)**. 2. Una miscela ricca di vitamine attive, minerali, antiossidanti, coenzimi e acidi grassi essenziali **Overnight Facial Supplement di Sarah Chapman London (69 €)**. 3. Estratti di perla nera, della pianta della resurrezione e ceramidi per potenziare l'idratazione **Do Not Age Dream Night Cream di dr. Brandt (da Sephora, 100 €)**. 4. Associa il microcollagene vettorizzato alla vitamina A, alla B3 e a un estratto di olio di oliva per rimodellare i contorni del viso **Crème Redensifiante Nuit Vitamine A di Resultime (65 €)**. 5. Un olio ricco di acido ialuronico e peptidi antirughe **X-treme Fusion de Nuit Détoxifiant di Rexaline (da Sephora, 59,90 €)**. 6. Una maschera per viso, collo e décolleté a base di estratto di posidonia delle isole Egadi **Posidonia Trattamento Esfoliante di Maressentia (21 €)**. 7. Un trattamento notturno che combina un olio rassodante e nutriente a una maschera a base di Dna marino con retinolo. Entrambi aiutano la riparazione e la rigenerazione cellulare **Diamond Extreme Night Dual Treatment composto da Extreme Mask e Extreme Oil di Natura Bissé (259 €)**.



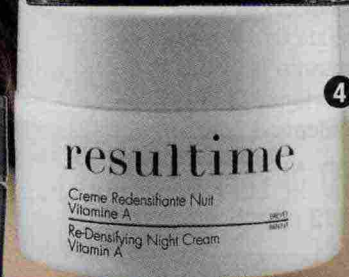
1



3



2



4



5



6



7



attivano il metabolismo cutaneo». Anche i trattamenti esfolianti a base di acidi fruttati sono adatti a un utilizzo serale, perché riorganizzano lo strato corneo.

Consistenze più ricche

La sera è il momento ideale per applicare trattamenti avvolgenti che durante il giorno potrebbero risultare pesanti. Via libera, quindi, a oli lenitivi e creme nutrienti che richiedono un massaggio accurato.