

Confidenze
di bellezza



Lidia
ci
chiede

**QUALI SONO GLI
"INGREDIENTI" PIÙ EFFICACI
PER COMBATTERE LE RUGHE?**

Ho 35 anni e la mattina davanti allo specchio comincio a notare qualche segno dell'età. Una rughetta sottile qua e un piccolo cedimento là, insomma, mi dichiarano che anch'io sto invecchiando. Mi domando quali sostanze devono contenere i cosmetici che mi possono aiutare ad avere un viso fresco e levigato.

Lidia Ferrari (via e-mail)

L'acido che idrata in profondità

Come un materiale traspirante, la pelle è impermeabile all'acqua dall'esterno (se così non fosse, ogni volta che ci si immerge in un liquido si rischierebbe di annegare), ma non dall'interno. A mantenere il giusto livello di idratazione è l'acido ialuronico, una sorta di spugna che trattiene le molecole di acqua nei tessuti cutanei, rendendoli sodi e morbidi in qualsiasi condizione climatica e di età. La stessa sostanza è contenuta in molti cosmetici, da applicare quando sul viso si notano secchezza, rughe sottili e piccoli cedimenti.

*** Il momento giusto:** fino ai 20 anni, la pelle si "autoinnaffia". Dopodiché, sarebbe buona abitudine irrigarla con puntualità tutti i giorni.

15,99 €



**Le sostanze top
per una pelle ok**

Acido ialuronico, collagene e vitamine sono presenti naturalmente nella nostra cute. E se con il passare degli anni la loro produzione rallenta, con un aiutino esterno si può conservarne la giusta quantità

di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa**

Cellular Anti-Age Siero Concentrato Azione Levigante (Nivea, 15,99 euro): con acido ialuronico ed estratto di magnolia, idrata in profondità.

Hydra-Crono+ Serum (Lierac, 39,30 euro): con una soluzione di acido ialuronico al 5%, assicura al viso un doppio effetto rimpolpato e vellutato.

Siero Viso Antietà Acido Jaluronico (Kallèis, 59,90 euro): contiene anche ribes e ginseng, antiossidanti.

Getty (1)

LA PRIMA MOSSA È LA PULIZIA

Non ci sono scuse: alla mattina, per eliminare le impurità che si sono depositate durante il sonno (sebo, sudore), e alla sera, per liberare la pelle da trucco, cosmetici e smog, è obbligatorio pulire il viso con puntualità. Questo gesto, infatti, è fondamentale per permettere alla cute di respirare e di mantenersi giovane più a lungo. E non si preoccupi chi teme che la detersione possa essere troppo aggressiva. Oggi, infatti, ci sono prodotti tanto efficaci quanto delicati. Per esempio, la Lozione Micellare Euphidra (11,90 euro). Formulata per pelli sensibili e intolleranti, è priva di sapone, parabeni e alcol.



I SEGRETI DEL SIERO

- **Usalo quando vuoi** Il siero non ha componenti grasse, quindi assorbe in un lampo, ed è un vero concentrato di principi attivi. Applicato tutti i giorni è un ottimo toccasana per la pelle.
- **Non esagerare con le dosi** Per la sua alta percentuale di sostanze benefiche (decisamente maggiori rispetto a quella delle creme) e per la sua consistenza, il siero va usato a gocce.
- **Abbinalo alla crema** Per un risultato ideale, dopo aver steso il siero è buona abitudine mettere anche la crema abituale di trattamento.

La proteina che dà compattezza

Il collagene funziona come sostegno del derma, cioè dello strato più profondo della pelle. Finché l'organismo continua a produrlo, il viso appare liscio e pieno. Ma con il passare degli anni questa proteina viene meno e la cute, alla quale manca una base di appoggio, inizia ad avvallarsi, dando vita alla formazione di rughe profonde. Inoltre, la carenza di collagene svuota le guance e rende la pelle atonica. Per rimpolpare l'ovale ci sono cosmetici che contengono collagene e che, massaggiati sul viso alla mattina e alla sera, ne risvegliano anche la produzione.

✳ **Il momento giusto:** la produzione di collagene rallenta verso i 40/45 anni. Bisogna quindi fornirlo alla pelle con sieri e creme.

Le vitamine che illuminano

Tra i responsabili dell'invecchiamento cutaneo, ci sono i radicali liberi. Ma a rendere la pelle spenta e opaca contribuiscono anche raggi ultravioletti, smog e stress. In tutti questi casi, non c'è niente di meglio di un bel pieno di vitamine. A differenza dell'acido ialuronico e del collagene, queste sostanze non vengono sintetizzate dall'organismo. Bisogna quindi fornirglielo con l'alimentazione e i cosmetici. Ecco quali: la A, che risveglia il turnover cellulare. La E, che è un potente antiossidante. La C, illuminante. E la F, che idrata.

✳ **Il momento giusto:** esattamente come succede per l'alimentazione, lo stesso vale per i cosmetici: le vitamine fanno bene a ogni età.



27,90 €

Collagene Attivi Puri (Collistar, 37 euro): è messo a punto per ridensificare e ricompattare la cute.

Melatogenine Force Collagene (Gatineau, 65,60 euro): vanta una tripla azione che stimola potenza, la vitalità e la longevità delle fibre di collagene.

Collagen Code Siero Superconcentrato (Bottega Verde, 27,90 euro): con collagene vegetale, ristrutturata e ricompatta la pelle.



19 €

CE Ferulic (SkinCeuticals, 144,50 euro): riduce i danni da aggressioni ambientali e raggi ultravioletti.

Elixir Fluido Rigenerante Defence Elixage (BioNike, 94 euro): contiene un cocktail di vitamine stabilizzate, associato a principi attivi biotecnologici.

Vitamine A+C+E+F Concentrati Puri (IncaRose, 19 euro): la sua formula vitaminica a concentrazione elevata illumina la pelle e contrasta i radicali liberi.