

LO SPECIALE



Olycom (1), IPA (2)

LO SPECIALE



Guanciotte
paffute per
VALERIA
GOLINO
agli esordi.

50

VALERIA GOLINO
ATTRICE E REGISTA

LE PRIME, TIMIDE RUGHE

➔ In realtà, la pelle inizia a invecchiare tra i 25 e i 35 anni, ma è solo intorno ai 50 che i segnali si manifestano in modo evidente. Le rughe di espressione, cioè quelle che si formano per esempio quando ridi, a questa età cominciano a diventare permanenti, soprattutto sulla fronte, ai lati degli occhi e intorno alle labbra.

EFFETTO MENOPAUSA

➔ I cambiamenti ormonali della menopausa rappresentano il giro di boa per quel che riguarda l'invecchiamento cutaneo. La riduzione degli estrogeni, infatti, causa la perdita di compattezza e densità della pelle, che risulta più vuota

BEAUTY CASE ANTIAGE



1. **Supra Sérum Lift-Remodelant Multi-Intensif** (Clarins, 116 euro): con estratti di foglia di piantaggine lanciata, ridensifica, lifta e idrata.
2. **Fusionist Eyes** (Singula Dermon, 31 euro): contrasta la formazione delle zampe di gallina e risveglia lo sguardo.
3. **Neovadiol Nuit** (Vichy, 38,50 euro): agisce durante il sonno e attenua gli svuotamenti cutanei della menopausa.
4. **Maschera Preziosa Nero Sublime** (Collistar, 41 euro): con orchidea, idrolizzato di perla e argilla nere, rivitalizza e detossina la pelle.
5. **75-15 Crema Giorno Lifting** (Vagheggi, 84 euro): ridefinisce i contorni che iniziano a cedere grazie ai cristalli di resina.

LE MOSSE
VINCENTI

1. **Non rinunciare mai** alla detersione del viso, soprattutto alla sera: se la pelle è pulita, durante il sonno riesce a riossigenarsi e a rigenerarsi.
2. **Proteggiti al sole** per evitare gli accumuli di melanina che, in futuro, rimarranno indelebili.
3. **Ricorda che fumo e alcol** sono i peggiori nemici dell'epidermide. Abbandonali.

anche nei casi in cui gli anni sono portati alla grande. La prova? Guarda una tua foto di quando eri ventenne e noterai subito la differenza delle guanciotte, che allora erano di certo belle piene.

OBIETTIVO PREVENIRE

➔ Se ritmi di vita sani ti hanno portato a spegnere le 50 candeline in splendida forma, non perdere le buone abitudini. La prevenzione, infatti, ti aiuterà a diventare una bellissima settantenne. Oltre a bere molta acqua (1,5 litri al giorno, visto che la pelle sta diminuendo la capacità di trattenerla al suo interno), ricorda che tutti i cereali sono i tuoi alleati per conservare un'epidermide elastica, meno soggetta quindi ai cedimenti.

L'ESERCIZIO FURBO

➔ Per prevenire la ruga a V che si forma sopra il naso, metti l'indice tra le sopracciglia ed esegui delle spirali dall'interno verso l'esterno. Poi, posiziona indice e medio al centro della fronte e fai dei movimenti prima a cerchio e poi orizzontali.

Getty (1), Shutterstock (1)



SGUARDO STANCO

Problema: la circolazione che rallenta causa la comparsa di borse e occhiaie. Che danno al viso un'aria affaticata, soprattutto alla mattina.

VENUZZE IN VISTA

Problema: i capillari che irrorano il viso perdono elasticità e possono dilatarsi, creando un reticolo rossastro sulla superficie delle guance.

PERDITA DI TONO

Problema: con la menopausa inizia a calare la produzione degli estrogeni secreti dalle ovaie e la pelle comincia a perdere il suo turgore.

SOLCHI IN AGGUATO

Problema: la pienezza omogenea dell'ovale viene compromessa dall'accentuarsi delle "parentesi" del solco naso-labiale.

due consigli in più

- ✳ Nel pieno della tua bellezza non sei comunque più una ragazzina. Per evitare l'effetto "dietro liceo, davanti museo" evita i capelli troppo lunghi. Il taglio ideale per la tua età è scalato e sfiora appena le spalle.
- ✳ Se ami truccarti, dai l'addio a ombretti perlati e rossetti effetto gloss. Punta, invece, su un makeup effetto mat, dai colori anche decisi ma mai squillanti.

LO SPECIALE



Zigomi poco evidenti per la giovane LAURA MORANTE.

60

LAURA MORANTE
ATTRICE E REGISTA

LA BARRIERA SI SGRETOLA

➔ A 60 anni la pelle perde in modo deciso la sua compattezza, le rughe diventano più profonde e l'incarnato diventa meno omogeneo. Questo perché l'epidermide si assottiglia fino al 50% e i melanociti (i responsabili delle macchie) si avvicinano alla superficie e diventano più visibili. Naturalmente questi passaggi non sono uguali per tutte le donne. Ma se molto dipende dal patrimonio genetico di ogni persona, rallentare l'invecchiamento si può.

E L'ORA DEGLI INTEGRATORI

➔ Un'efficace soluzione per annientare l'effetto dannoso dei radicali liberi e per



1. Depiderm White Contorno Occhi Schiarente (Uriage, 21,90 euro): leviga le rughe e decongiona le borse.
2. Premium Le Masque Suprême Anti-âge Absolu (Lierac, 59 euro): con acido ialuronico ed estratti di fiori, attenua macchie e rilassamenti.
3. Crema Anti Rilassamento (Roc, 39,20 euro): con estratto di burgrane, ripristina il metabolismo cutaneo.
4. Action 60 Collagen Day Cream (Mediterranea, 26,30 euro): con alga bruna, favorisce la produzione di collagene ed elastina.
5. Defence Elixage R3 Contour (BioNike, 45,50 euro): contiene alghe delle nevi alpine, che stimolano l'attività cellulare.

LE MOSSE VINCENTI

1. Corrugare fronte e sopracciglia 10 volte per 10 secondi è un'ottima ginnastica antirughe.
2. Alla mattina risciacqua il viso con acqua e ghiaccio. Elimini così i gonfiori agli occhi.
3. Una volta alla settimana applica sul collo una pappina fatta con farina d'avena e acqua per un effetto lifting.

mantenere elastiche le pareti dei vasi sanguigni è ricorrere ai cibi ricchi di sostanze antiossidanti. Ma visto che per mantenere la pelle giovane avresti bisogno di oltre 40 nutrienti e non esiste alimento che li contenga tutti, il consiglio è di puntare sugli integratori a base di vitamine C ed E, carotenoidi, flavonoidi e fitoestrogeni (per le dosi chiedi al tuo medico).

LO SCRUB TI RINGIOVANISCE

➔ In questo decennio più che mai il tuo viso ha bisogno dei principi attivi contenuti nei cosmetici. Per far sì che penetrino in profondità, ogni 15 giorni esfolia la pelle con un gommage delicato. Oltre a liberare l'epidermide dalle cellule morte, rendendola più ricettiva, la fa apparire subito più luminosa e omogenea.

PIÙ ENERGIA CON L'HAMMAM

➔ Allontare stress e stanchezza fa subito dimostrare meno anni. Quando sei giù di tono, prenota un bagno turco: oltre a rilassare la mente, detossina la pelle. Alla fine della seduta vedrai che ti sentirai un fiore.



RUGHE IN FRONTE

Problema: i solchi di espressione diventano permanenti perché il calo di produzione di collagene fa diminuire la capacità di sostegno del derma.

ZAMPE DI GALLINA

Problema: in questo decennio, si fissano in maniera stabile intorno alla zona perioculare. E anche le palpebre tendono a scendere verso il basso.

ARIDITÀ CUTANEA

Problema: la pelle non è più in grado di trattenere l'acqua al suo interno. Il risultato è un viso meno pieno e un incarnato più spento e opaco.

COLLO IN DISCESA

Problema: la scarsità di collagene ed elastina unita all'azione della forza di gravità causano comparsa del doppio mento e cedimenti del collo.

due consigli in più

- × Chiedi al parrucchiere un carré e consultati sul colore. Se sei bionda e hai qualche filo bianco, mimetizzalo con dei colpi di sole. Se sei scura, invece, ricoprilo.
- × Come sei messa con il peso? Se è una vita che cerchi di dimagrire, finalmente puoi dare l'addio definitivo alle diete: la perdita di elasticità della pelle associata a quella dei chili ti mette a rischio di cedimenti cutanei.

LO SPECIALE



Sguardo riposato per CATHERINE SPAAK "in erba".

70

CATHERINE SPAAK
ATTRICE E CANTANTE

IL PIENO DI COLLAGENE

➔ Esattamente come i jeans, che con l'usura diventano sempre più lisi, anche la pelle invecchiando tende ad assottigliarsi. E lo stesso vale per il film idrolipidico, cioè quel film invisibile e naturale che l'ha sempre protetta dagli agenti esterni.

Per difenderla, dovresti rimpolparla e il tuo alleato è il collagene, sostanza che l'epidermide giovane produce da sola ma che, con il passare degli anni viene meno. Per fortuna, però, lo trovi nei cosmetici dedicati alle pelli mature.

RIVALUTA IL SEBO

➔ Se da ragazzina sei diventata matta perché avevi la pelle grassa ed eri sempre



BEAUTY CASE ANTIAGE

1. Prodigio C40 (Dibi, 150 euro): è un kit con siero e perle di collagene per un'azione energizzante d'urto.
2. Olio Straordinario Crema Olio Notte (L'Oréal Paris, 13,90 euro): applicato in dosi abbondanti per 10-15 minuti, funziona come una maschera.
3. Crema Contorno Occhi Anti-Age Globale Illuminante (Korff, 80 euro): rigenera i tessuti della zona periorbitale.
4. Retinolo BV Plus Notte (Bottega Verde, 39,99 euro): con pro-retinolo, collagene vegetale e acido ialuronico, ha un forte potere nutriente e anti-età.
5. Noagy Baisamo Labbra Anti-Aging (Skinius, 48,50 euro): formulato apposta per combattere le rughe a raggiera che circondano la bocca.

LE MOSSE VINCENTI

1. Un bicchiere di latte al giorno ti aiuta a rinforzare la pelle. Contiene, infatti, ormoni vaccini che stimolano la produzione di sebo.
2. Per attenuare le macchie tamponale con un batuffolo di cotone imbibito di succo di limone appena spremuto.
3. Un mix di miele e cannella assicura labbra carnose.

in lotta con brufoli e brufolini, oggi sei di certo una settantenne che non dimostra la sua età. L'invecchiamento cutaneo, infatti, è causato dalla riduzione dei lipidi che costituiscono l'epidermide. E se "all'inizio" erano abbondanti, significa che hai avuto più "scorte" da cui attingere.

LA ROUTINE PREFETTA

➔ Prendersi cura del viso è una regola che vale a qualsiasi età, ma alla tua è un dovere. Naturalmente nella tua routine non può mancare una detersione puntuale. Ma prima di applicare la solita crema, stendi un siero che, per la sua formulazione e la sua consistenza poco oleosa, ha il pregio di penetrare in profondità e fornire agli strati più interni della pelle gli ingredienti di cui ha bisogno.

LO YOGA FACCIALE

➔ Metti tre dita intorno all'angolo esterno dell'occhio e tirale delicatamente verso le tempie mentre apri e chiudi gli occhi. Ripeti l'esercizio 10 volte: con questo gesto mantieni lo sguardo giovane.



MACCHIE A VISTA

Problema: la pelle, incapace di eliminare gli accumuli di melanina, perde la sua omogeneità cromatica. E le ombre diventano permanenti.

PERDITA DI VOLUMI

Problema: occhiaia, incavo delle guance e solco naso-labiale si svuotano perché il tessuto adiposo si sposta verso la parte bassa del viso.

CODICE A BARRE

Problema: intorno alla bocca si formano delle rughe a raggiera (dette, appunto, codice a barre) e le labbra, soprattutto le superiori, si assottigliano.

PELLE SOTTILE

Problema: la scarsità di collagene ed elastina rendono l'epidermide più sottile e fragile, incapace di difendersi dalle aggressioni esterne.

due consigli in più

✳ Lunghissimi, ma rigorosamente sempre raccolti con solo qualche ciuffo svolazzante. Oppure molto corti. I capelli dopo i settant'anni devono essere una cornice (non troppo vistosa) per il viso.

✳ Fare sport alla tua età è indispensabile. Punta, però, su attività dolci come il nuoto o l'acqua gym (in piscina ti alleni in assenza di gravità) o lo stretching.

LO SPECIALE

Ne parliamo
anche nel blog
www.confidenze.com

I PRODOTTI "SEGRETI" DI ALBERTA



50

PER UN FISICO TONICO

Problema: con la menopausa, i tessuti si svuotano e la pelle non è più bella tesa e compatta, neanche se sei cicciottella (il grasso sottocutaneo dovrebbe lisciarla). Intervieni subito. Snellente Over 50 (Somatoline Cosmetic, 49,50 euro): con sfere massaggianti, ti aiuta a dimagrire mantenendo il corpo ben definito.



60

PER UNA CUTE MORBIDA

Problema: il rallentamento dell'attività delle ghiandole sebacee rende la pelle più secca, fino a sembrare addirittura "da cocodrillo", soprattutto sulle gambe. Hydra Body Satin (Relaxine da Sephora, 40,50 euro): a base di burro di karité, olio di mango e vitamine A ed E, idrata in profondità.



70

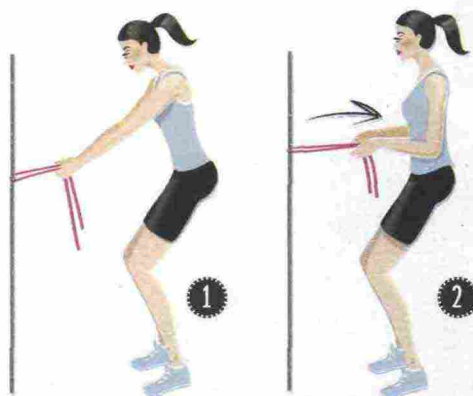
PER I PUNTI CRITICI

Problema: hai combattuto tutta la vita per contrastare la forza di gravità, ma adesso è lei ad avere la meglio. Prenditi cura di interno cosce, seno, addome e braccia. Jalbody (Bakel, 105 euro): con acido ialuronico e arginina liscina peptide, minimizza l'effetto tendina delle solite zone critiche.

SCOLPITA CON L'ELASTICO



Tricipiti Se vuoi dire basta alle braccia a tendina, esegui 3 serie da 15 movimenti al giorno di questo esercizio: seduta con la schiena diritta e i gomiti piegati a 90°, impugna un elastico e allontana le mani l'una dall'altra verso l'esterno.



Busto, braccia e cosce da teenager In piedi, gambe larghe come le spalle, ginocchia leggermente flesse. Fai passare l'elastico intorno a una barra e tiralo prima verso di te e poi in basso, in direzione delle cosce. Ripeti 3 serie da 15 movimenti.

allure da ragazza

- ✳ Anche se sei una pigra cronica, sforzati di fare attività fisica tutti i giorni, preferibilmente alla mattina. Basta anche mezz'ora di camminata a passo sostenuto.
- ✳ Invecchiando si tende a incurvarsi. Se vuoi dimostrare meno anni, ricorda gli ordini militareschi: pancia in dentro e petto in fuori. Ma stai anche attenta a tenere le spalle indietro, come se le scapole dovessero toccarsi.

Illustrazioni di Alessandra Ceriani

Codice abbonamento: 095256