

Il rinnovamento **cutaneo** si gioca tutto nelle ore notturne

Il «restauro» che elimina le impurità della giornata. E Vichy ricrea gli effetti del sonno ristoratore

di **Barbara Millicci**

Il girasole si apre di giorno e si chiude di notte. Alcuni esperimenti hanno però dimostrato che la pianta sboccia anche in assenza di luce, perché segue un suo ritmo interno e quotidiano. Si chiama orologio circadiano e regola la fisiologia degli animali, delle piante e anche del nostro corpo. Oltre a scandire le nostre abitudini e a regolare l'organismo durante le 24 ore della giornata, determina anche il bioritmo della «nostra pelle che segue nell'arco del giorno un suo ritmo circadiano: nelle ore in cui c'è il sole si stimolano le sue funzioni come barriera nei confronti dell'ambiente, in quelle notturne si rinnova — racconta Pascale Mora, Direttore comunicazione scientifica Vichy Internazionale —, con picchi di divisione cellulare tra mezzanotte e l'una del mattino».

L'alternanza del giorno e la notte regola, infatti, l'orologio interno dei nostri cicli crono biologici, indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo. I momenti clou della giornata, quelli in cui si attivano i cicli di rigenerazione cutanea e cellulare, sono dunque fondamentali per capire quando la nostra epidermide ha maggiormente bisogno di essere trattata. A queste importanti conclusioni sono giunti gli scienziati, secondo cui il rinnovamento cellulare della pelle avviene proprio mentre siamo tra le braccia di Morfeo. «Di notte, la pelle è molto attiva, anche se il corpo dorme — continua l'esperta —. Si ripara per svolgere il suo ruolo di difesa durante il giorno, in pratica si rinnova eliminando le impurità». Se al mattino ci svegliamo più belle e luminose che mai, dipende proprio dai meccanismi di riparazione che avvengono durante la notte come la desquamazione, la riorganizzazione cellulare, il ripristino della funzione barriera e l'accelerazione della microcircolazione. Ognuna di queste fasi biologiche ha un proprio clou quando è buio. E sapere l'ora esatta in cui la pelle si rigenera, è fondamentale per capire come e quando intervenire per contrastare i segni del tempo.

«Il processo di desquamazione della pelle, ad

esempio, raggiunge i picchi più elevati tra 19 e le 23 di sera. Anche la perdita d'acqua trans epidermica che, sotto forma di vapore acqueo evapora dalla pelle, raggiunge i massimi livelli di notte, tra le 23 di sera e le 4 del mattino, quando aumenta la permeabilità della barriera epidermica. In questo frangente, la pelle diventa più vulnerabile e ha meno barriere. Ha dunque bisogno di più attenzioni e trattamenti specifici. Anche l'apporto sanguigno aumenta nella notte, tra le 23 e le 4 del mattino. In questo arco di tempo avviene il miglior scambio di sostanze tra i capillari e le cellule cutanee: da una parte si forniscono sostanze nutritive, dall'altra si eliminano le tossine. C'è poi la temperatura della pelle che di notte aumenta, mentre la mattina cala».

Tutti questi fattori e principi attivi che avvengono naturalmente sono concentrati nel trattamento notte Idealia Skin Sleep di Vichy che aiuta a ricreare gli effetti del cosiddetto «sonno ristoratore». Al risveglio, la pelle risulta più rimpolpata, i tratti riposati e il colorito fresco ed uniforme. Ma prima di andare a nanna è bene sapere gli effetti devastanti che, sul nostro viso, ha anche il cosiddetto tech neck, la flessione frequente del collo per leggere i device che porta ad un rilassamento dei tessuti del viso e la linea delle clavicole, ma anche stress. «Fissare a lungo un tablet prima di andare a dormire, può influire sulla qualità del sonno, modificando la secrezione di melatonina, che è un regolatore del sonno — aggiunge Pascale Mora —. La pelle risulterà disidratata, più opaca, spenta e meno in grado di proteggersi la mattina seguente. L'ideale sarebbe non dormire accanto ad alcun smartphone». E una volta svegli, invece, che fare per continuare a curare il viso? «Innanzitutto picchiettare e svegliare la pelle con una spruzzata di acqua termale, ricca di minerali. Dopo la consueta pulizia, con o senza acqua, a seconda della tipologia della pelle, si deve scegliere un prodotto adatto alle nostre esigenze. Consiglierei un siero che possa essere d'aiuto a contrastare i danni provocati dai raggi Uv, fumo, inquinamento, stress e fatica. Si può poi passare ad una crema da giorno per appianare le rughe, affinare la grana e migliorare tono e luminosità della pelle». Se infine, la mattina volete una pelle liscia come una rosa dormite solo su federe di seta pura. Effetto lisciante assicurato!

Orologio alla mano

Sapere l'ora esatta in cui avviene la desquamazione è importante per capire come e quando intervenire nel contrasto ai segni del tempo

Le proposte

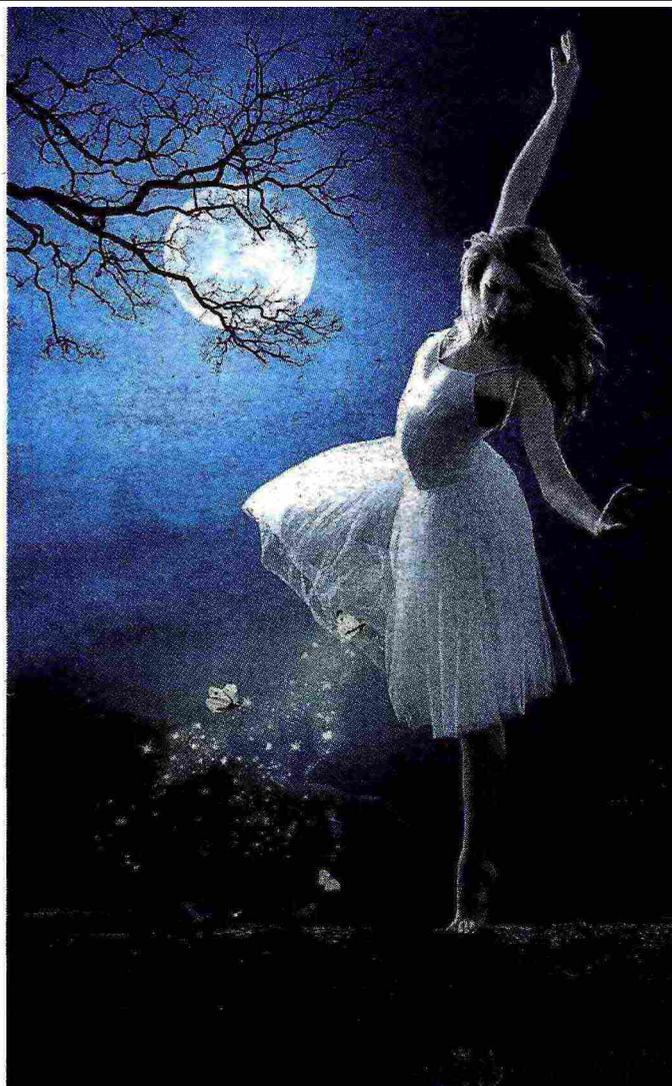
E ora anche le
creme sono
«su misura»

Tecnologie aerospaziali concentrate in skincare su misura. Sono le nuove creme mirate e personalizzate basate solo su ingredienti necessari alle varie esigenze delle donne. La nuova linea di prodotti Skin Inc, offre ad esempio soluzioni performanti su misura per ogni tipo di pelle. Ricca di principi attivi puri e concentrati, senza profumi né parabeni, combina ingredienti testati con i più avanzati sistemi tecnologici per l'assorbimento. Realizzata in Giappone, la nuova linea è un mix di tecnologia e innovazione, un vero e proprio cocktail di bellezza studiato ad hoc.

Ovviamente, per rendere più bella la pelle bisogna anche conoscerla. Il marchio francese Ioma propone diagnosi gratuite nei centri Marionnaud di tutta Italia. E, grazie a 40.257 diverse formule da dosare con pipette, garantisce preparati realizzati al momento, che rispondono a tutti i tipi di pelle. Creme *tailor made* e formule personalizzate studiate ad hoc anche per l'antietà di Bottega Verde. Dopo un'attenta analisi del viso e la compilazione di un questionario si sceglie la profumazione del siero che, una volta realizzato in base ai risultati, verrà consegnato nello store 15 giorni dopo l'ordine. Con impresso sulla confezione il nome della bella di turno. Perché ogni donna è unica.

Ba. Mil.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Al chiaro di luna Di notte, seguendo i ritmi circadiani, il corpo si riposa e la pelle si rinnova

TENDENZE DI BELLEZZA | LA PELLE



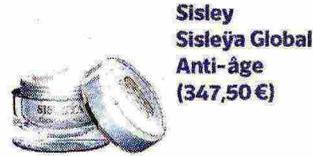
E. Lauder
Re-Nutriv
Ultimate
Diamond
(355 €)



L'Erborario
Crema
Reintegrante
per il Viso
(35 €)



G. Armani
Crema Nera
Supreme
Recovery Balm
(353 €)



Estratto di fragola dalla Basilicata o di ribes dalla Toscana? Arrivano le creme sorbetto. Da applicare con i solari per mantenere l'idratazione

di **Manuela Campanelli**

Con l'arrivo dell'estate sono in molte a pensare: «metto la protezione solare e faccio a meno della crema». Sbagliato. «Soprattutto le aree maggiormente esposte e caratterizzate da una pelle più sottile, come viso, collo e décolleté, hanno bisogno oltre di una protezione contro i raggi Uvb e Uva, responsabili di eritemi e scottature, anche di un'intensa idratazione e di uno schermo contro i raggi infrarossi di tipo A che favoriscono il foto-invecchiamento che solo gli antiossidanti possono rallentare», riflette **Magda Belmontesi**, dermatolo-

ga e docente al Master di Medicina Estetica all'Università di Pavia. Così, per promuovere il graduale acclimatamento della pelle alla stagione più luminosa e calda dell'anno, ecco ora le Creme di Sorbetto nate dalla ricerca Collistar e Hydra Life Serum Sorbet Hydratation Pro-Jeunesse e Hydra Life Crème Sorbet Pro-Jeunesse di Dior, capaci di dissetare l'epidermide e di rafforzare il suo effetto barriera.

Favorire il benessere della pelle e restituire nello stesso tempo una sensazione di confort immediato è l'innovativo approccio della linea Collistar che propone in questo senso quattro colorate emulsioni viso dalla texture lieve e fondente dispensatrici dei preziosi atti-

vi contenuti nei frutti dei boschi italiani: estratto di fragola della Basilicata e vitamine C ed E per un surplus d'idratazione; estratto di ribes nero della Toscana, Fomes officinalis, azeloglicina e vitamine F e B6 per riequilibrare pelli miste e grasse; estratto di lampone del Trentino, vitamine C ed E, minerali e flavonoidi per combattere sul nascere le prime rughe. Per finire, ecco un estratto di mirtillo dell'Emilia-Romagna, per pelli ipersensibili agli stimoli esterni. Tutte sono indicate per un'applicazione quotidiana su viso e collo, sia sotto il trucco e sia sotto la protezione solare.

Aumentare l'apporto d'acqua all'epidermide significa

anche stimolare la produzione di energia nelle sue cellule. Su questo stretto rapporto, che la scienza Dior ha messo in luce, si basano Hydra Life Serum Sorbet Hydratation Pro-Jeunesse e Hydra Life Crème Sorbet Pro-Jeunesse, capaci di attivare la rete delle acquaporine, i canali d'idratazione della pelle, e di risvegliare le funzioni della cute dal suo interno.

Accumulati dallo stesso profumo floreale e arricchiti di principi attivi provenienti dai Giardini Dior, questi due trattamenti dinamizzano l'epidermide in profondità e regalano un'inedita sensazione di freschezza sia a chi li usa da soli o in combinazione tra loro, tutti i giorni al mattino o alla sera o la domenica soltanto.

Le scelte
I frutti dei boschi italiani per Collistar; e Dior punta a riattivare la rete di acquaporine

