

# I prodotti: per lui un ritardante per la ricrescita della barba, per lei antirughe rigeneranti

## Crema da notte, alle 3 la pelle è già sveglia

Ore piccole? Meglio di no. Perché la notte, se lunga e rilassata, può essere davvero un'alleata di bellezza. L'importante è saperla sfruttare. «Le ore notturne hanno due vantaggi — spiega **Magda Belmontesi**, dermatologo a Milano ([www.pelleedintorni.it](http://www.pelleedintorni.it)) —: l'aumento di secrezione dell'ormone Gh, che favorisce l'assorbimento delle sostanze, e il fatto che la pelle, il più esteso dei nostri organi periferici, nella fase di riposo riceve un maggiore apporto di nutrimento, così ha il tempo di ricreare le barriere che le serviranno durante il giorno». Non tutte le ore sono uguali: «Il picco della recettività — continua Belmontesi — si ha tra le 3 e le 4 del mattino. Ma la durata media di buon sonno è tra le 6 e le 8 ore». Lo stesso intervallo di tempo in cui i trattamenti notturni dispiegano i loro effetti. In queste ore la pelle, oltre ad assorbire di più, è anche capace di rigenerarsi più in fretta: «Di notte il metabolismo epidermico è accelerato, quindi aumenta il ricambio cellulare — spiega **Umberto Borellini**, specialista in scienza e tecnologie cosmetiche —: in pratica vengono eliminate più cellule morte e più prodotto viene a contatto con le nuove. Inoltre c'è meno evaporazione quindi maggiore stabilità delle creme».

### I principi attivi

Ore in cui la pelle è super-recettiva: come sfruttarle? Agendo su due fronti: la nutrizione (di viso e collo) e l'azione drenante e

lipolitica (sul corpo, contro la cellulite). Usando il prodotto giusto. Ma quelli «da notte» sono davvero diversi da quelli da giorno? «I principi attivi sono gli stessi — nota Belmontesi — ma le creme notturne differiscono sia nella struttura, più ricca e consistente, che nella presenza o meno di alcuni elementi». Una presenza legata al fatto che la pelle non è esposta al sole: «Ecco perché può sopportare sostanze leggermente esfolianti che, di giorno, reagirebbero con la luce». Fattori in più, ma anche in meno: «Di notte non servono i filtri solari — nota Borellini — che sono chimici: dunque l'approccio è più "bio"». I principi attivi da scegliere? «Jojoba, oli vegetali come borragine o argan ma anche le staminali vegetali che stimolano la produzione di nuove fibre di collagene ed elastina».

Nella difficile arte del riposo interviene anche la neurocosmesi, che studia la relazione tra pelle e sistema nervoso: «Ecco perché, nelle creme da notte, si usano anche sostanze aromatiche come melissa e lavanda che, ispirate, vanno a sollecitare la zona limbica del cervello e hanno una riconosciuta azione sedativa». Creme ricche, anche nella texture: non si rischia di soffocare la pelle? «No, perché gli oli vegetali hanno una struttura sebosimile, cioè sono simili ai grassi che la pelle già produce da sé».

### I passi da seguire

La beauty routine «da comodino»? «Prima di tutto una pulizia del viso — raccomanda Belmontesi — per togliere residui di trucco,

smog e crema da giorno che rischierebbero di occludere i pori». Poi si sceglie la crema, tenendo presente età, tipo di pelle ed eventuali problemi da trattare. Quanta metterne? «Una quantità sufficiente a spalmare bene sul volto sfumando verso il collo, senza dover "tirare" ma senza che ne rimanga in eccesso». Punti caldi da tenere sotto controllo? «Le labbra, con prodotti specifici alla vitamina E e agli Omega 6 o anche solo con un passaggio leggero di crema idratante». Poi la zona contorno occhi, con sostanze che stimolino il microcircolo e aiutino il drenaggio. E l'uomo? «Per chi ha i peli della barba molto ispidi o che tendono a incarnirsi ci sono prodotti che ammorbidiscono o esfoliano leggermente», conclude la dermatologa.

La scelta «notturna», sullo scaffale, è ampia. Clarins ha lanciato quest'anno la nuova Multi-Régénérante Nuit anti rughe e macchie (80,67 €), per lui invece c'è Rêves d'Homme (42,35 €), che attenua le rughe e prepara il viso per la rasatura. Nivea, per l'uomo, punta sul risveglio con Q10 skin energy gel risveglio express, che rinfresca la pelle stressata. Solo per lei, Midnight Secret di Guerlain (93,40 €) si basa sull'hydronicitine, un complesso di principi attivi che consentono alla pelle un recupero notturno più rapido, mentre il siero concentrato in crema Diamant de Beauté di Carita (352,92 €) si usa 2 o 3 volte a settimana al posto della crema da notte. Per la cellulite c'è il Superconcentrato notturno di Colistar (44 €) con micro\_patch.

**Giulia Ziino**  
gziino@corriere.it

RIPRODUZIONE RISERVATA

Energy gel e micro patch vengono assorbiti meglio mentre si dorme. Ecco perché essere pigri la sera non conviene.

### L'orologio notturno



**Turnover cellulare**

Tra le 23 e le 4 del mattino è più rapido il turnover cellulare



**Il picco recettivo**

L'ora in cui la pelle è più recettiva è tra le 3 e le 4 del mattino



**La durata media**

La durata media del sonno e dell'efficacia delle creme è 6-8 ore

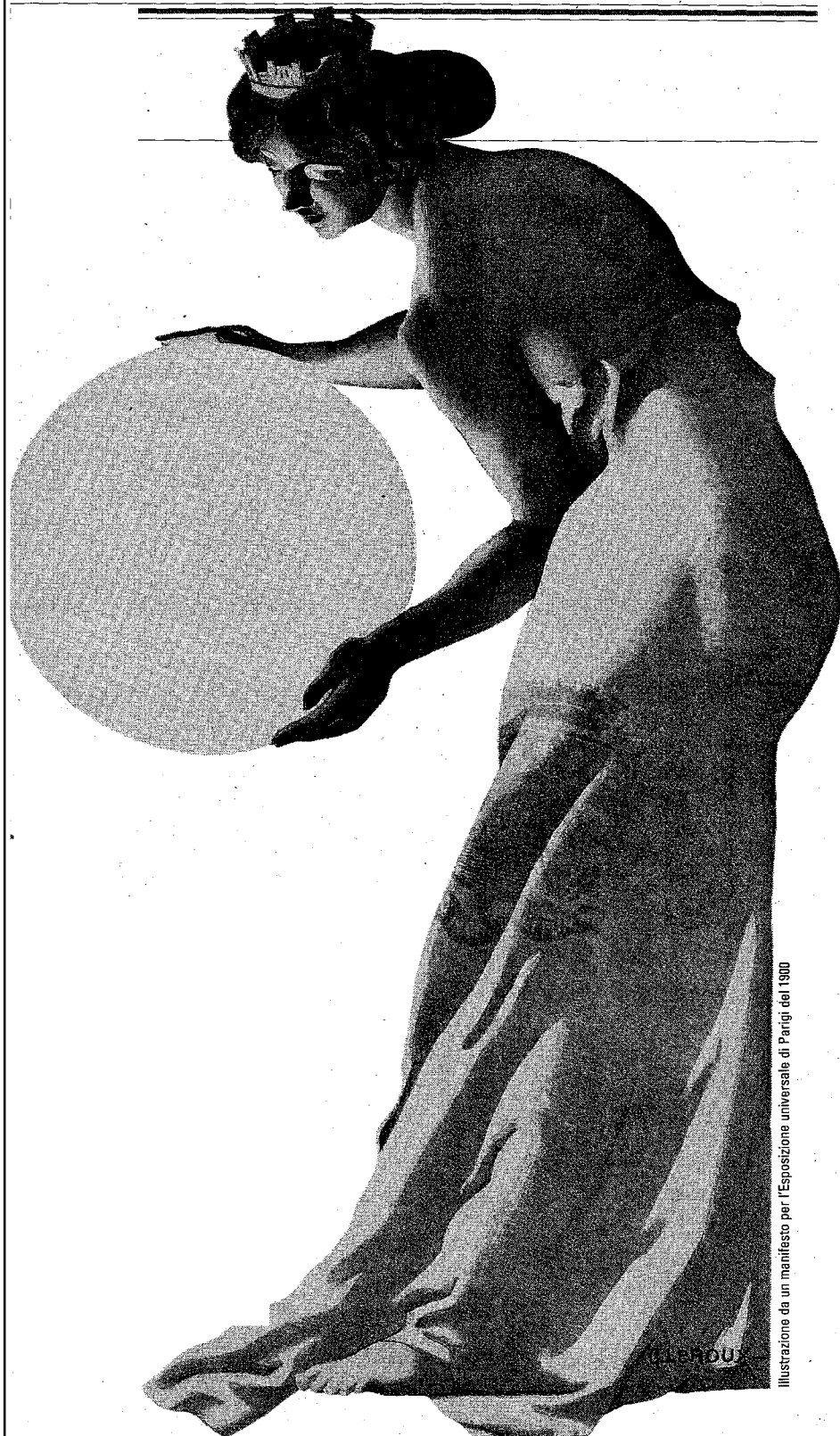


Illustrazione da un manifesto per l'Esposizione universale di Parigi del 1900

**Da provare**

Un segreto in più di bellezza? Il cuscino: dormire con la testa leggermente rialzata favorisce il reflusso dei liquidi. Risultato, meno borse sotto gli occhi. Due aziende, Cupron ed Emmeci 4, sono andate oltre e lanciano in Italia la federa (ma anche guanti, maschera e calze) all'ossido di rame, che promette di attenuare le rughe e migliorare l'aspetto della pelle. Tutto mentre si dorme (info emmeciquattro-shop.com)



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.