

D'estate Mantenere il livello di liquidi con sieri e alimentazione. Alla pelle servono 15 giorni per adattarsi agli sbalzi climatici

Come idratarsi (dentro & fuori)

L'effetto di caldo e smog. La routine da seguire nelle ventiquattro ore

Una donna su tre non sa se la propria pelle è idratata. Non solo: tra le giovanissime (15-24 anni) la disidratazione riguarda il 54 per cento delle donne, mentre tra le over 55 la percentuale scende al 46 per cento. Il dato emerge da una ricerca Vichy che ha coinvolto 28.106 persone. «Questi numeri — commenta **Magda Belmontesi**, dermatologo e docente della scuola di medicina estetica Agorà di Milano — confermano che le donne cominciano a prendersi cura della propria epidermide, almeno una volta al giorno, dopo i quarant'anni, quando notano le prime rughe. Per questo la loro pelle è più idratata. Ma dovrebbero cominciare molto prima, intorno ai 15 anni».

Leggere i segnali

L'acqua rappresenta il 70 per cento del nostro peso corporeo. «I meccanismi di una perfetta idratazione — spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia medica e medico estetico a Milano e Formia — devono comprendere una corretta alimentazione, l'assunzione minima di un litro e mezzo di acqua al giorno e una regolare *beauty routine* quotidiana. In condizioni ottimali, ogni giorno nei vari processi metabolici eliminiamo 4 mila centimetri cubi di acqua, che devono essere reintegrati. Se il corpo ha necessità di acqua si possono manifestare problemi come cattiva digestione, gonfiore, ritenzione idrica, irritabilità, stanchezza, pelle secca, ma anche arida e poco elastica. È importante imparare a bere la giusta quantità senza che il fisico mandi segnali».

Idratare è un impegno da non trascurare: per la salute oltre che per motivi estetici. Oggi si parla di idratazione «in & out». «Esiste un rapporto ben preciso tra pelle e alimentazione — aggiunge Di Russo —. È necessario fornire alla pelle i nutrienti essenziali di cui ha bisogno, come acqua, energia, vitamine, sali minerali e proteine, che contribuiscono a mantenerla sana più a lungo, ritardando così il processo di invecchiamento. L'idratazione della pelle deve basarsi su un programma di trattamento globale: è necessario aiutarla sia da «fuori» che da «dentro». L'apporto dall'in-

terno è indispensabile per riequilibrare la capacità della barriera cutanea, mantenendo ideale il grado di idratazione nei vari strati: derma, epidermide e strato corneo. Quest'ultimo, il più superficiale, è anche l'unico su cui si può intervenire con i trattamenti cosmetici. La cura dall'esterno avviene, oltre che con prodotti dermocosmetici come sieri e creme, anche con protocolli medici per idratare in modo intensivo e profondo. Come l'Hydrobalance, una metodica che utilizza particolari formulazioni di acido ialuronico Nasha, che bilanciano l'idratazione in profondità, prevenendo l'invecchiamento dermico e proteggono dai danni dei radicali liberi, che possono danneggiare le cellule».

Attenzione allo stress

Tra le principali cause della disidratazione cutanea ci sono anche inquinamento e fattori ambientali. Il centro sviluppo e ricerche Estée Lauder tra i primi ha evidenziato quanto lo

stress da cambiamento di clima influenzi il livello d'acqua nella pelle. La ricerca ha stabilito che «chi vive in zone molto aride come l'Arizona, dove c'è un clima secco ma stabile, si ritrova con un'epidermide meglio idratata di chi vive in un clima più variabile, come per esempio New York. La pelle, che necessita di due settimane per recuperare un adattamento idoneo, si disidrata quando lotta per adattarsi ai continui sbalzi di clima: caldo/freddo, ambiente interno/ambiente esterno, riscaldamento e aria condizionata».

Le creme giuste

Idratare, un gesto importante. «È un discorso che riguarda sia uomini che donne, e tutte le età — raccomanda **Magda Belmontesi** —. Una ragazza dovrà scegliere una texture leggera, un over 50 dovrà preferire un prodotto corposo. Per un lungo periodo la maggior parte dei cosmetici si è avvalsa di un'idratazione passiva. Il prodotto, più o meno ricco di principi attivi, veniva applicato ma il suo peso molecolare era quasi sempre alto e le sostanze non riuscivano ad arrivare in profondità, restavano sullo strato corneo, in superficie. Ora, grazie alle nuove tecnologie, si riesce a veicolare in profondità, fino allo strato der-

mico, i principi attivi». L'idratazione è il primo gesto indispensabile nella prevenzione dell'invecchiamento cutaneo, ma come districarsi tra le soluzioni cosmetiche? «Le nuove proposte — continua Belmontesi — sono arricchite con liposomi, nanosomi e microsferi utili per contrastare l'invecchiamento. Poi ci sono soluzioni con acido ialuronico, che ha la funzione di spugna: aiuta a trattenere acqua all'interno dell'epidermide. Si lavora in sinergia: cura della pelle con acido ialuronico stabilizzato da usare mattino e sera, e trattamenti mirati dal medico con soluzioni Nasha due volte l'anno».

Un aiuto naturale

«Un buon tasso d'acqua all'interno dell'epidermide — spiega Véronique Guillou, direttrice dei laboratori Giorgio Armani — è la base per un buon funzionamento cellulare, e quindi

per avere una pelle idratata. Per semplificare il concetto paragoniamo il derma di una pelle giovane a un materasso di acqua gelatificata. Negli anni questo materasso comincia a rompersi in alcuni punti, di conseguenza vengono meno l'elasticità e la tonicità e compaiono le rughe. In laboratorio continuiamo la ricerca sulle possibili molecole, o sostanze, per riattivare con prodotti cosmetici que-

La sinergia

«Un prodotto con acido ialuronico stabilizzato da usare mattino e sera e terapia dal medico due volte l'anno»

sto meccanismo. Dal pro-xylane, una nostra molecola dalla straordinaria efficacia, alla vitamina C, agli estratti di piante come soia e riso, che dai nostri *screening* sono risultati indispensabili per garantire idratazione e luminosità».

Dalla natura viene un aiuto importante. «Le piante — spiega Lionel De Benetti, presidente e direttore generale Laboratori Clarins — assicurano una protezione globale. C'è una continua ricerca per conoscere la loro effettiva efficacia, sempre nel rispetto dell'ambiente in cui vivono. Come il kaptafay, che cresce in Madagascar, il

cui estratto stimola il naturale meccanismo di idratazione, o le piante pioniere d'Islanda. Il nostro impegno nella ricerca di principi attivi vegetali è costante, lavoriamo in sinergia con le popolazioni locali per apprendere come li utilizzano, per poi impiegarli nei vari prodotti di trattamento».

Giancarla Ghisi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tre tappe

I consigli di medico e hair stylist

Per approfondire i problemi legati all'idratazione di pelle e capelli, l'appuntamento è lunedì al Summer Hydration Day presso Medispa Duomo, a Milano, per la prima di un ciclo di tappe itineranti aperte a tutti che si fermeranno a Torino il 6 luglio e a Formia il 22 agosto. Quella di

Milano è anche la prima di una serie di iniziative nelle quali Maria Gabriella Di Russo, medico estetico e specialista in Idrologia medica, e Franco Curletto, hair stylist, spiegheranno come affrontare il problema dell'idratazione durante l'estate.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'orologio dell'idratazione

Ecco le tappe dell'idratazione nel periodo estivo consigliate dal professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica a Milano

Mattina

Utilizzare sempre un prodotto idratante, in questa stagione con una texture leggera. Due bicchieri d'acqua (dei 6/8 totali da bere ogni giorno). Yogurt, frutta (albicocche, kiwi, mirtilli)

Metà mattina

Un frutto da scegliere tra banana, kiwi, papaya, melone

Pranzo

Carboidrati (80 grammi di pasta) con verdura verde, ricca di clorofilla dalle proprietà disintossicanti. Un cucchiaino di olio extravergine di oliva per l'apporto di acidi grassi, idratanti

Pomeriggio

Uno yogurt alla frutta

Sera

Minestra di verdura condita con olio extravergine di oliva. Proteine, pesce o carni magre, un panino integrale, una macedonia di frutta con una pallina di gelato



Illustrazione di Simona Francini

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

095256