

Prepararsi Gli integratori da prendere subito e i trattamenti molecolari rigenerativi. Come idratarsi in profondità

Verso l'estate in cinque mosse

Così la pelle resta giovane

Protezione solare, in questo periodo dell'anno il messaggio arriva da più parti. Ma, questo gesto da solo, non basta. «La pelle — spiega Magda Belmontesi, dermatologa e docente al master di medicina estetica all'università di Pavia — va preparata ad affrontare la stagione estiva con grande attenzione, anche se si resta in città perché l'inquinamento aumenta gli effetti negativi dei raggi UV. Due sono i tipi di approccio alla prevenzione: per evitare scottature ed eritemi ma soprattutto per contrastare l'invecchiamento cutaneo».

Imparare a prendere dimestichezza con i filtri solari, utilizzando quello più adatto in base al proprio fototipo senza dimenticare integratori, trattamenti mirati e dieta. «A tavola — dice Maria Gabriella Di Russo, idrologa e medico estetico a Milano e Formia, docente in medicina estetica al master università di Pavia — è importante scegliere alimenti ricchi di acqua, sali minerali e vitamine poiché aiutano a mantenere l'epidermide idratata. Preferire frutta fresca e verdura di stagione da consumare cruda o cotta al vapore a cui va aggiunto olio extravergine d'oliva, molto utile perché aumenta l'assorbimento di betacarotene, un antiossidante che aiuta a ridurre l'azione dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cutaneo».

Vietato abbassare la guardia. «Proprio ades-

so — aggiunge Belmontesi — è utile affidarsi ad integratori specifici che favoriscono la protezione cellulare. Contengono, oltre a betacarotene, anche selenio, omega 6 vitamina E e C, luteina. Quest'ultima, estratta dal cavolfiore, svolge un'azione mirata sugli occhi, soprattutto in chi li ha chiari. Non si deve dimenticare che gli UV colpiscono la melanina degli occhi e possono dare irritazione e foto sensibilizzazione. Inoltre, gli integratori, oltre a fare da scudo al processo di foto invecchiamento, sono utili a chi soffre di herpes labiale perché i raggi solari abbassano le difese locali».

In aiuto anche i trattamenti mirati. «Uno scrub o gommage — dice Belmontesi — serve per ridurre lo spessore dello strato corneo e stimolare il turnover epidermico». Dall'estetista si possono scegliere programmi per un'idratazione intensa. «Suggerisco — dice Mariabruna Zorzi (mariabrunabeauty.it) — la novità vitamin face & body firming, trattamento molecolare rigenerativo creato da un'azienda americana, paese dove c'è grande attenzione nei confronti della protezione solare, serve a tonificare e levigare le piccole imperfezioni di seno, ginocchia, spalle, nuca. Viene fatto su uno speciale lettino ad acqua che favorisce il relax ed è abbinato alla cromoterapia. Dura un'ora e mezza si lavora cuoio capelluto, viso e corpo con prodotti vegetali tra cui cardo mariano, utile per le proprietà anti-infiammatorie, passiflora, liquirizia e altri quaranta attivi che vanno a idratare in profondità la pelle. E si conclude con una maschera a base di glutazione, un antiossidante che fornisce elementi essenziali come

acidi grassi, vitamina B che partecipano alla rigenerazione, preparano a difendersi dagli attacchi atmosferici e dagli UV».

Dal medico estetico le soluzioni per idratare in profondità e rivitalizzare. «La pelle — aggiunge Di Russo — ha bisogno di essere ristrutturata. Si possono effettuare due-tre sedute, di cui una al mese di acido ialuronico con complesso dermo ristrutturante, composto da otto aminoacidi, tre antiossidanti due minerali e una vitamina. Gli aminoacidi stimolano la produzione delle fibre di collagene contribuendo al rimodellamento dei tessuti. Gli antiossidanti proteggono dai danni dei radicali liberi, zinco e rame sono importanti per la creazione di nuove cellule, la vitamina B6 è essenziale per la produzione di energia necessaria al metabolismo del derma. Si ha complessivamente un miglioramento dell'idratazione, turgore, aumento della compattezza e dell'elasticità della pelle».

E, come suggerisce Belmontesi, «non bisogna dimenticare che per gli infrarossi non c'è protezione solare specifica e sono i maggiori responsabili del foto invecchiamento. È consigliabile un siero antiossidante prima di una protezione solare anche in città, per prevenire e rallentare isono solo le rughe ma anche le macchie, le discromie, le lassità. Questo perché le protezioni solari se sono associate a filtri chimici e schermi fisici possono bloccare fino al 96% delle radiazioni ultraviolette ma solo il 55 per cento dei radicali liberi prodotti dai raggi solari. Un pool anti ossidante può aumentare l'efficacia sino ad otto volte».

Giancarla Ghisi

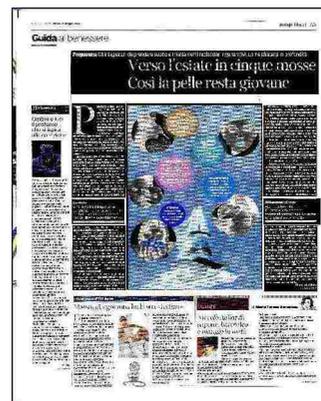
© RIPRODUZIONE RISERVATA

La dieta

«L'olio d'oliva è importante perché aumenta l'assorbimento del betacarotene, utile contro radicali liberi e invecchiamento»

Attenzione al viso

«La maschera al glutatione fornisce al viso elementi essenziali contro i raggi Uv come acidi grassi e vitamina B»





A CASA
Scrub al corpo, almeno un paio di volte la settimana, per eliminare le cellule morte insistendo su gomiti e ginocchia a cui far seguire una crema idratante

DAL MEDICO ESTETICO
Un mese prima dell'esposizione un paio di sedute a base di acido ialuronico per idratare in profondità

INTEGRATORI
Un mese prima e durante tutto il periodo di esposizione. Sono utili quelli a base di licopene, sostanza che si trova nei pomodori, vitamina C e beta-carotene, perché hanno una funzione protettiva e anti-infiammatoria

DALL'ESTETISTA
Pulizia del viso, aiuta ad eliminar le sostanze inquinanti, prepara la pelle ai trattamenti successivi molto importanti come le maschere nutrenti

A TAVOLA
Preferire alimenti ricchi di vitamine e sali minerali e soprattutto frutta e verdura di stagione