

BELLEZZA

# Buonanotte

*Il sonno vi fa belle, soprattutto se terminate la cena con una banana e non esagerate con il barbecue. Mentre la cosmetica dilata il tempo sulla pelle. Scienza e astuzie (lontane dai luoghi comuni) per rigenerare il viso*

di Loredana Ranni

**L**A NOTTE FA TENDENZA. Soprattutto a Milano dove il venerdì (sino alla fine di marzo) due attori, con lo spettacolo itinerante *Mystery Tour* scritto e diretto da Sergio Scorzillo, conducono i passeggeri di un autobus a due piani nei luoghi più bui del centro per raccontare i lati oscuri ed enigmatici della città ([zaniviaggi.it](http://zaniviaggi.it)). A maggio, invece, il Teatro degli Arcimboldi ospiterà lo spettacolo di danza *Sleeping beauty*: una favola gotica per tutte le età, il bene che prevale sul male. Anche dermatologicamente. Perché se sfrutta al meglio i benefici delle ore notturne, la pelle ha tutto da guadagnarci: può dimostrare fino a cinque anni di meno rispetto all'età anagrafica, sostiene Damien Léger, direttore del Centro del Sonno a Parigi ([sommeil-vigilance.fr](http://sommeil-vigilance.fr)).

## PACE E SONNO

Come afferma Fabio Rinaldi, docente di dermatologia alle Università di Brescia e Firenze: «Un sonno adeguato per tempo e qualità, quindi senza continui risvegli, fa bene all'organismo e alla pelle. Ma non basta, perché bisogna prestare attenzione anche alla preparazione della cena». La banana ad esempio, indigesta per molti se mangiata di sera, in realtà può dare il meglio di sé proprio a cena: è ricca di triptofano, una sostanza che stimola la produzione di melatonina, nota alleata del sonno. «Persino le modalità di cottura modificano la quantità di sostanze utili o nocive», continua il professor Rinaldi. «Un barbecue per cena invecchia, e di parecchio, la pelle».



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.





Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

*La cronodermatologia  
è la disciplina scientifica nata  
per studiare i meccanismi  
biologici dell'epidermide*

Al Medical Center di Cleveland, negli Stati Uniti, sotto la guida di alcuni esperti della casa cosmetica Estée Lauder è stato condotto uno studio su 60 donne di età compresa fra i 30 e i 49 anni: la metà di loro dormiva poco e male, l'altra metà aveva un sonno tranquillo di otto ore e anche più. Risultato, il volto delle insonni parlava chiaro: linee sottili, pigmentazione irregolare, perdita di tono ed elasticità, infiammazione di alcune zone delicate, disidratazione superiore al 30 per cento rispetto alle "belle addormentate" nel laboratorio.

Insomma, l'invecchiamento è un processo biologico complesso, come afferma la dermatologa **Magda Belmontesi**, docente alla scuola di Medicina estetica Agorà di Milano: «E in questo processo è cruciale il ruolo dei radicali liberi che l'organismo stesso produce, e non soltanto di quelli dovuti all'inquinamento e al sole. Ecco perché è importante

che gli antiossidanti lavorino anche di notte, quando la pelle si rigenera velocemente»: e lo fa fino a otto volte di più, con un picco massimo tra le ore 23 e le quattro del mattino. Il trattamento cosmetico (crema, gel o siero che sia) ha una "funzione barriera", dunque. Continua la dottoressa Belmontesi: «Ci sono formule, cosiddette 24 ore, più adatte alla pelle giovane, ma per un'azione preventiva sull'invecchiamento cronologico è bene scegliere un trattamento notte specifico, con un ricco complesso antiossidante che possa fronteggiare i radicali liberi. E un pool di sostanze, fra le quali anche l'acido ialuronico, che garantisca la giusta idratazione in superficie».

**... e beauty d'oro! (con i nostri consigli)**

**CAMERA IN UMIDO**

La pelle secca ha bisogno di idratazione e, siccome non potete bere durante il sonno, sarebbe bene mettere in funzione l'umidificatore un'ora prima di addormentarvi.

**CAPELLI IN SEMILIBERTÀ**

Se sono lunghi e non lavati di fresco, evitate di lasciarli sciolti: meglio una treccia, per evitare che stiano a contatto con la pelle del viso.

**TRA LENZUOLA DI SETA**

A differenza del cotone, la seta non assorbe i trattamenti notte applicati, che quindi hanno modo di penetrare al meglio e agire.

**SUPINAMENTE**

Addormentarvi di schiena evita la formazione di segni sottili e rughe sulle guance, che invece tracciano il viso (a causa della pressione) dormendo sul fianco.

**A TESTA ALTA**

Gli occhi gonfi, al mattino, possono essere la conseguenza di un drenaggio non ottimale durante la notte. Per evitarli, doppio cuscino.

**MATERASSO "ANTIRUGHE"**

Se il vostro viso è già segnato da rughe evidenti e il sottotono da rughe evidenti e il sottotono da un po' rilassato, sarebbe meglio rinunciare a un cuscino alto e morbido. La testa appoggiata direttamente sul materasso o, al limite, su di un cuscino "sottile" eviterebbe la conseguenza di segni più marcati.

**CENARE SENZA ECCESSI**

Vino, alcolici e snack salati disidratano, soprattutto la pelle del contorno occhi. Se proprio non potete evitarli, nella routine cosmetica della buonanotte concentratevi su questa zona.

**ROUTINE INTEGRATA**

Se al sonno e alla routine cosmetica, poi, si aggiunge anche un integratore alimentare, il tempo (che passa e ne lascia le tracce sul viso) non fa proprio paura. Ma come è bene conoscere gli ingredienti di una crema e gli effetti sulla propria pelle (soprattutto se sensibile), è altrettanto opportuno consultarsi con il farmacista prima di assumere un integratore. Per esempio, Pre-Hyaluron 465 di Inneov, indicato per contrastare i segni del tempo, contiene anche un ingrediente estratto dai crostacei (gamberi, granchi, conchiglie), che essendo riconosciuti come allergeni potrebbero procurare qualche fastidio a chi non li tollera (inneov.it). Ma se intolleranza non c'è, via libera al glucosammina solfato di crostacei, nemico giurato delle rughe e amico per la pelle (è proprio il caso di dire). ●



BELLEZZA

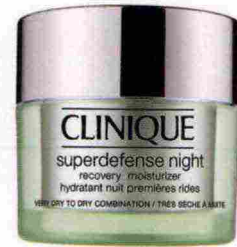
INFO FILE



**Capture Totale Crème de Nuit, Dior**  
Antietà ad alta rigenerazione per viso e collo, una formula arricchita con estratto di longoza e semi d'uva. 170,80 €.



**L'Essence de Nuit Détoxifiante, Guerlain**  
Nella linea Orchidée Impériale, il trattamento detossinante che libera l'energia cellulare. 194,60 €.



**Superdefense Night, Clinique**  
Individua i danni causati dai raggi Uv e nel tempo, con il lisato di micrococco, riduce la comparsa di rughe. 57,50 €.



**Multi-Active Nuit, Clarins**  
Crema rivitalizzante per le prime rughe. L'estratto di ascolzia californica bio compensa i danni delle notti corte. 66 €.



**Re-Sleep Balsamo Notte, Rilastil**  
Uno specifico ingrediente (tetrapeptide-26) favorisce la sincronizzazione dei ritmi circadiani. 59 € (in farmacia).



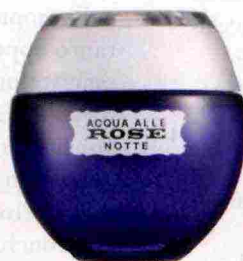
**Revitalift Notte, L'Oréal Paris**  
Il Trattamento Ricco, con pro-retinolo A, penetra immediatamente: agisce sulle rughe e rassoda l'ovale. 12,30 €.



**Toleriane Ultra Notte, La Roche-Posay**  
Il soin viso e occhi, per pelle sensibile e allergica, limita l'accumulo dei radicali liberi e lenisce. 22 € (in farmacia).



**Pur Luxe Oléo-Sérum Précieux, Stendhal**  
Metà olio e metà siero, è indicato per la pelle reattiva e matura (olio di semi di melograno) che ripara e tonifica. 85 €.



**Acqua alle Rose Notte, Roberts**  
Con acqua distillata di rosa gallica, la Crema Viso Antietà promette riparazione intensa e nutrimento. 12,99 €.



**Neovadiol Nuit, Vichy**  
Consigliato dopo i 50 anni, ridensifica e ridefinisce: Complesso Sostitutivo, attivi concentrati. 38,50 € (in farmacia).

**Note a margine**

■  
*Qualche goccia di essenza d'eucalipto, sulla federa del cuscino, migliora la qualità del sonno e il respiro. La potete acquistare in erboristeria.*

■  
*Otterrete maggiori benefici dal vostro soin notte se lo massaggiare con leggeri movimenti circolari. Per poi "picchiare" la pelle con i polpastrelli.*

Decabibò