

**TOP** Beauty

# DALL'ALBA al tramonto

Al mattino usa le creme con Spf per proteggerti dal sole. La sera sfrutta il riposo notturno. Segui i consigli giusti e attrezzati col tuo kit mirato. Ti sveglierai sentendoti più bella e splendente

**D**ormire bene è una delle più antiche ricette di bellezza. Lo dicevano le nostre nonne, oggi lo confidano attrici e top model. Perché in effetti la notte, o meglio, le ore del riposo rappresentano per tutto l'organismo (e, quindi, anche per la pelle) un momento particolare e fondamentale per il suo equilibrio. E pensare che, secondo un sondaggio riportato da *Ansa*, è stata registrata una riduzione quotidiana di sonno per ciascuno di circa due ore solo negli ultimi cinquant'anni. Tanto è vero che è nata di recente Assirem, l'Associazione scientifica italiana per la ricerca e l'educazione nella medicina del sonno (info: [www.assirem.it](http://www.assirem.it)).

## Trattamenti al buio

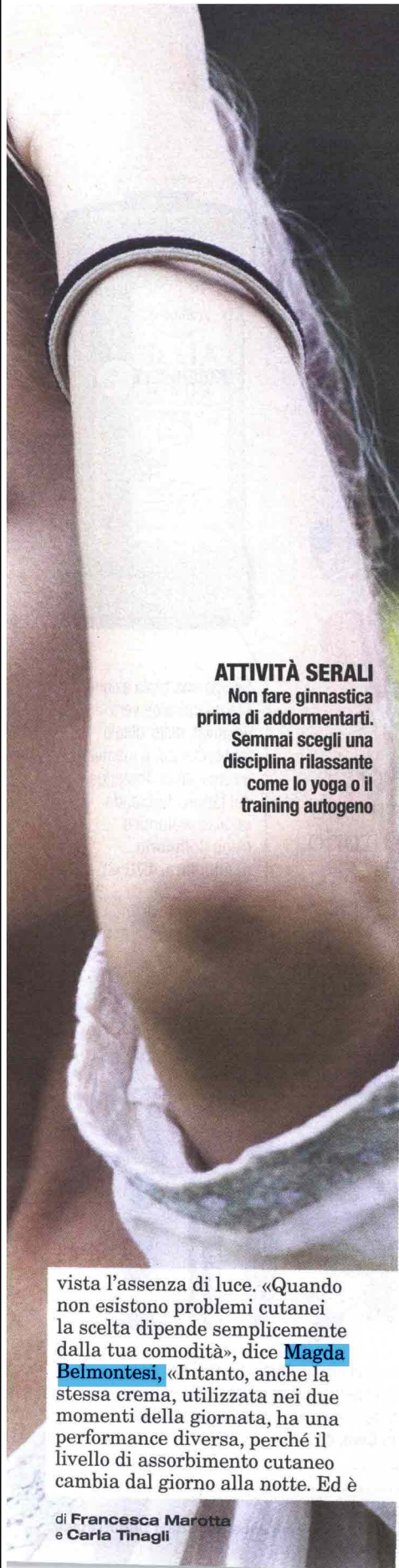
Durante il sonno cessano le funzioni volontarie del cervello, ma rimangono invariate quelle involontarie, collegate al sistema neurovegetativo e inconscio come, per quanto riguarda la pelle, i processi ormonali e la secrezione sebacea. «Il processo di rinnovamento cellulare è addirittura stimolato, in condizioni di buio, lontano dalla luce e dagli agenti esterni», dice **Magda Belmontesi**, dermatologa a Vigevano (Pavia) e a Milano. «La cute durante la notte si rigenera e si ricarica per essere agguerrita di fronte agli agenti atmosferici (radiazioni solari, vento, sale) che, soprattutto in questa stagione, sono più che mai aggressivi. Anche il microcircolo è molto attivo: per questo la cute assorbe meglio i principi attivi delle

creme. Questo è il momento ideale per applicare trattamenti rigeneranti, restitutivi e lenitivi». Ci sono anche degli ingredienti tipicamente notturni, cioè che richiedono più tempo per penetrare e svolgere la loro azione. «L'acido retinoico e le sostanze seboregolatrici sono tra i più consigliati», continua la dermatologa. «Di notte hanno maggior tempo a disposizione per agire e spesso sono contenute in formulazioni un po' appiccicose che di giorno sono poco pratiche perché richiedono tempi lunghi per l'applicazione. Sono indicati anche gli idrossiacidi, le sostanze elasticizzanti, tonificanti e ristrutturanti, mentre sono meno adatti i principi attivi esclusivamente idratanti, perché l'epidermide di notte perde poca acqua».

## Preparati per la notte

Cosa fare prima di addormentarsi perché la tua pelle possa beneficiare al massimo dell'oscurità, della distensione, del relax, tipici di un buon sonno? Innanzitutto controlla la temperatura: se hai l'aria condizionata, non abusarne e di notte seleziona la funzione di deumidificatore con le ventole a una velocità media. Dal punto di vista cosmetico devi (l'imperativo, in questo caso, è d'obbligo!) pulirti perfettamente il viso, a prescindere dal trucco, secondo le tue abitudini. In generale va benissimo un latte detergente, seguito da un tonico fresco e leggero e poi devi applicare una crema specifica per la notte. In questo periodo la migliore è la versione rigenerante, soprattutto se

hai preso molto sole. Se hai una pelle normale puoi utilizzare un prodotto ventiquattr'ore. È importante, però, che non sia dotato di filtri solari (al contrario di quello che usi per il giorno: in questo caso la protezione solare è sempre necessaria, anche in città e anche se non c'è il sole): non perché siano dannosi se adoperati di notte, quanto assolutamente inutili,



**ATTIVITÀ SERALI**  
Non fare ginnastica prima di addormentarti. Semmai scegli una disciplina rilassante come lo yoga o il training autogeno

vista l'assenza di luce. «Quando non esistono problemi cutanei la scelta dipende semplicemente dalla tua comodità», dice **Magda Belmontesi**, «Intanto, anche la stessa crema, utilizzata nei due momenti della giornata, ha una performance diversa, perché il livello di assorbimento cutaneo cambia dal giorno alla notte. Ed è

di **Francesca Marotta** e **Carla Tinagli**

per questo motivo che alla sera puoi adoperare prodotti dalla consistenza più ricca, anche se quelle di ultima generazione sono difficilmente unte e appiccicose. Se soffri di qualche disturbo (acne, dermatite seborroica, couperose o soltanto una cute molto fragile e atona) puoi approfittare del riposo per seguire una terapia adeguata, sotto controllo medico», aggiunge l'esperta. Anche per il corpo vale lo stesso discorso: quando dormi la pelle è più ricettiva, il microcircolo è più che mai attivo e, se applichi una crema, questa dispone di più tempo per agire in profondità. È il momento migliore per un prodotto anti-cellulite o dall'azione drenante. Per ottimizzarne l'effetto applicali dopo il bagno, sulla pelle perfettamente pulita.

### Piante riposanti

La tisana può essere uno dei rimedi più efficaci per conciliare il sonno. Le più adatte? L'agrifoglio dall'azione anti-stress; il biancospino, rilassante per il sistema muscolare; la passiflora antidepressiva; la verbena contro la tensione alle mascelle e alla gengive; la rosa selvatica, ottima se ti senti apatica e senza stimoli.

**giorno**

► **Per le labbra**  
Uno stick con vitamine, minerali, nutrienti e filtro solare (**Eight Hour Cream Nourishing Lip Balm Spf 20** di Elizabeth Arden, 22 €).

► **Anti-età**  
Protegge in base a Dna e codice genetico (**Crema Abbronzante FP 10** di Codigen, 56 €).

► **Acceleratore**  
Specifico per le pelli più chiare (**Maxi Bronze Perfect Tan Fast Spf 30** di Incarose, 21 €).

**notte**

◀ **Rigenerante**  
Estratto di soia, di castagno e acido ialuronico sono i plus di questo balsamo anti-fatica (**Sleep Recover** di Filorga, 60,50 €).

▲ **Preserva Dna**  
Con attivi vegetali che proteggono i telomeri, i custodi della "gioinezza" (**Prodigy Night** di Helena Rubinstein, 220 €).

◀ **Rimodellante**  
Con il siero di vipera: distende e previene la formazione delle rughe e dei segni dell'età (**Dna Skin Cell Repairer Crema Notte** di Bocosmo, 89 €).

► **Equilibrante**  
Ad azione detox e seboregolatrice (**L'Hydroactive 24 Heures** di Jeanne Piaubert, 65 €).

◀ **Antistress**  
Un trattamento rinnovatore a base di oli vegetali e anti-ossidanti (**Crème Prodigueuse Nuit** di Nuxe, 27,80 €).

► **Multiattiva**  
Sangue di drago e acido ialuronico per un'idratazione profonda (**Dragon's Blood Hyaluronic Night Cream** di Rodial, 64 €).