

BELLEZZA

# L'idratazione è su misura

Se vuoi una pelle liscia devi dissetarla. Dalla semplice glicerina all'acido ialuronico scopri, età per età, l'ingrediente più adatto alle tue esigenze

di LAURA D'ORSI scrivi a [dmbellezza@mendadori.it](mailto:dmbellezza@mendadori.it)

## a 20 anni

Leggero, quasi impalpabile, l'idratante a questa età è sempre una buona abitudine, anche se hai la pelle grassa. «L'eccessiva produzione di sebo altera il film idrolipidico che protegge la cute» dice la dermatologa Magda Belmontesi. «Ma fornendo un ulteriore apporto di acqua, l'equilibrio si ristabilisce». Indecisa sulla scelta? «Gli ingredienti più adatti sono acqua, glicerina, vitamine, come la C e la E» dice Cinzia Ventrice, cosmetologa dell'Istituto Dermatologico dell'Immacolata di Roma.

**IL CONSIGLIO IN PIÙ** Se vuoi anche uniformare il colorito, prova le BB o CC cream. Ce ne sono specifiche per le pelli teen: arricchite con acido salicilico, dall'azione astringente, tengono sotto controllo la zona a T, evitando che diventi lucida.

## a 30 anni

Per rallentare la formazione delle prime rughe, la tua pelle non deve mai restare a corto di riserve d'acqua. «Si può puntare su un prodotto capace di integrare gli Nmf, cioè i fattori di idratazione naturale» consiglia la dermatologa. «Si tratta di un mix di sostanze presenti sulla cute composto da acido lattico, zuccheri, lipidi e aminoacidi vari, che ha la funzione di immagazzinare la giusta umidità». Sulle confezioni trovi l'indicazione "con" o "a base di" Nmf. **IL CONSIGLIO IN PIÙ** Per aumentare l'efficacia dell'idratante, prima di applicarlo spruzza sul viso dell'acqua termale. In questo modo il prodotto tratterrà in superficie una maggiore percentuale di umidità.



**1.** Aqua Précis Gel-Crème Fraîcheur di Uriage (20,10 euro) ha una texture adatta alle pelli grasse. **2.** CC Gel Aquasource di Biotherm (29 euro) idrata e uniforma il colorito senza colorare.



**1.** Ibuki Protective Moisturizer di Shiseido (29 euro) è indicato per le prime rughe. **2.** Aqualia Thermal di Vichy (25 euro) idrata a lungo ed è un'ottima base per il trucco.

Contrasto

**BELLEZZA**

**a 40 anni**

L'ingrediente star a questa età è l'acido ialuronico, il top degli idratanti. «I cosmetici che lo contengono possono funzionare in due modi» spiega la cosmetologa. «Nel primo, l'acido ialuronico sotto forma di grandi molecole crea una barriera che impedisce l'evaporazione dell'acqua e, allo stesso tempo, cattura l'umidità presente nell'aria. Nel secondo, invece, l'acido ialuronico è microframmentato e riesce a penetrare in profondità. Qui cattura l'acqua presente e, come una spugna, si espande, distendendo la pelle».

**IL CONSIGLIO IN PIÙ** Quando senti che la pelle "tira", stendi uno strato abbondante di crema idratante, lasciala in posa almeno venti minuti, poi togli l'eccesso tamponando con una velina. Questo impacco dà alla cute il tempo necessario per assorbire l'acqua e i principi attivi di cui ha bisogno.



**1.** Bi-Sérum Intensif di Clarins (56 euro) ridà elasticità alla pelle disidratata. **2.** Attivi Puri Acido Ialuronico di Collistar (36 euro) è l'ideale da usare sotto la normale crema idratante.

**a 50 anni**

Un solo prodotto ora non ti basta. A questa età ti servono cosmetici specifici: uno per idratare e uno antirughe. «Puoi utilizzare un siero a base di acido ialuronico e oli vegetali che contengono acidi grassi essenziali come quello di argan, jojoba, avocado, enotera. Aspetta due-tre minuti e poi applica la specialità antiage» suggerisce la dottoressa Belmontesi. Ideale la sinergia con ingredienti che favoriscono il turgore della pelle, come gli estratti della soia che hanno un'azione simile a quella degli estrogeni.

**IL CONSIGLIO IN PIÙ** Quando stendi l'idratante, fai un massaggio per contrastare la formazione delle rughe: parti dal mento e sposta le mani dall'interno verso l'esterno del viso, poi dal naso "tira" delicatamente la pelle verso le orecchie.

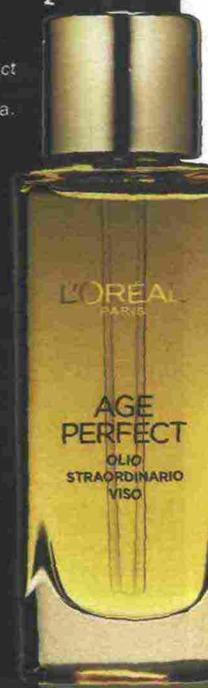


**1.** Hydra Confort di Eisenberg (142 euro) ha una consistenza ricca che nutre in profondità. **2.** Age Perfect Olio Straordinario di L'Oréal Paris (16,90 euro) è un mix di 16 oli essenziali e naturali che idrata e illumina.

**1.** Ceramide Capsules Daily Youth Restoring Serum di Elizabeth Arden (92 euro) aiutano a mantenere il livello naturale di collagene. **2.** Premier Cru La Crema di Caudalie (95,80 euro) rimpolpa e leviga contemporaneamente.

**a 60 anni**

Più passa il tempo, più le ceramidi, le molecole di natura lipidica che tengono unite le cellule, diminuiscono, creando tante mini fessure da cui l'acqua evapora. Per ricostruire questo "cemento" naturale, scegli un prodotto che contenga un mix di ceramidi, acidi grassi omega 3 e collagene. Occhio alla presenza di altri ingredienti. «Se l'idratante contiene anche retinolo o alfaidrossiacidi non metterlo più di una volta al giorno perché può essere troppo aggressivo» raccomanda la dermatologa. **IL CONSIGLIO IN PIÙ** Per idratare la pelle anche da dentro, puoi prendere degli integratori a base di oli vegetali come quello di borragine o di semi di lino. Ne servono 2-3 perle al giorno.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256