

Wcoach
● QUANTE BUFALE



*Non ci
credere*
se ti dicono
che...

Sono molte le bugie cosmetiche in circolazione. Il nostro team di esperti ti aiuta a smascherare le più diffuse

di Paola Oriunno

...LA CREMA ANTIAGE SI USA DOPO I 40

Il processo di invecchiamento della pelle dipende da diversi fattori: da come ti esponi al sole, da quello che mangi, dallo stress, se fumi o meno. Quindi, non pensare che ci sia un momento esatto in cui cominciare a usare un antiage. «Il **crono-invecchiamento inizia già intorno ai 25**, quando iniziano a diminuire il collagene e l'elastina, la pelle perde tono e le rughe d'espressione diventano più marcate. Poi, c'è anche il foto-invecchiamento, legato alle scorpacciate di sole che fai in estate e che possono causare un'ossidazione precoce della pelle. Anche a vent'anni» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. Per riparare i danni e prevenire perdita di tono e rughe puoi usare una buona crema con attivi antiossidanti e minerali come le alghe, il resveratrolo derivato dall'uva, il tè verde, tutti antietà che contrastano la formazione dei radicali liberi già prima di varcare il traguardo degli "anta".

...LO SHAMPOO TUTTI I GIORNI DANNEGGIA I CAPELLI

Niente affatto. Così come detergi il viso e fai la doccia, magari due volte al giorno, anche la testa va lavata con cura. «C'è chi preferisce farlo ogni due giorni, ma se ami la sensazione dei capelli puliti e vivi in città con livelli di smog alti, puoi tranquillamente fare uno shampoo giornaliero. Devi solo scegliere i prodotti giusti, per lavaggi frequenti, con **tensioattivi non aggressivi che rispettano il pH** del cuoio capelluto. Puoi usare anche uno shampoo a base oleosa, che elimina sporco e impurità mantenendo intatto il film idrolipidico e non secca troppo la pelle e i capelli» dice la dottoressa **Magda Belmontesi**.

...LA PELLE GRASSA NON HA BISOGNO DI IDRATAZIONE

Sei convinta che non ti servano creme perché hai la pelle oleosa e "unta" e preferisci pulirla e basta, senza applicare ulteriori cosmetici? Sbagli, perché anche la pelle impura va idratata! «Anzi, noto spesso che le pazienti con pelli seborroiche sono molto disidratate, alcune addirittura con un principio di irritazione» spiega la dermatologa Rita Giacomello. «La prima regola da seguire è quella di non sgrassare la pelle in maniera brutale, perché la rimozione del naturale mantello lipidico attiva la iperproduzione sebacea (per un meccanismo naturale di difesa delle ghiandole). Quindi, **al bando detergenti e tonici ad alto tasso alcolico, no ai saponi alcalini** che squilibrano l'acidità epidermica e provocano un abbassamento delle naturali difese della pelle. Sì, invece, a cosmetici che contengano nella loro ricetta estratti vegetali come l'hamamelis, il cetriolo, il limone, la bardana, la salvia, l'aloè o il pantenolo» raccomanda la dermatologa.

...DEPILARSI CON IL RASOIO FA RICRESCERE LA PELURIA PIÙ FOLTA

Non è vero, i peli rasati non cambiano struttura, né ricrescono più folti: creano solo un effetto grattugia. Per evitarlo applica tutti i giorni una crema o un olio idratanti che ammorbidiscono i peli e non li fanno incarnire. In più lisciano la pelle! **Unico obbligo, uno scrub alla settimana**: per esempio con sale marino fino, qualche goccia di olio di girasole e di olio essenziale di limone, geranio o rosmarino.

...LA CELLULITE SI PUÒ SCONFIGGERE ED ELIMINARE PER SEMPRE

Brutte notizie: la buccia d'arancia non si può eliminare per sempre. «La cellulite è costituita da depositi di grasso intrappolati tra le fibre che collegano i tessuti dell'epidermide. La conseguenza è la pelle a materasso. **Non importa se sei grassa o magra**, è un problema genetico e ormonale, tutto femminile. Puoi solo ridurre temporaneamente l'ineestetismo usando tutti i giorni creme lipolitiche e drenanti a base di centella, caffeina ed estratti di alghe che levigano la pelle e attenuano il problema» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. E poi, vai con massaggi, aquagym, camminate e corsa!

...L'USO CONTINUO DEL MASCARA ROVINA LE CIGLIA

I mascara di nuova generazione non sono come i loro antenati inventati da Helena Rubinstein nel 1957, a base di carbone e vaselina: sono prodotti hi-tech con spazzolini super tecnologici e ingredienti ipoallergenici che si prendono cura delle ciglia. Quello che potrebbe farle cadere è una detersione sbagliata. «Il mascara non può essere eliminato con un normale detergente viso che non ha gli ingredienti adatti per rimuovere quel tipo di make up e prendersi cura del contorno occhi. Rischi di sfregare troppo le ciglia o di farle cadere. Meglio usare **uno struccante bifasico, ovvero una soluzione di olio e acqua** che va agitata prima di essere utilizzata. Questo mix, applicato con un dischetto di cotone, strucca delicatamente e in più, se ben formulato, nutre anche la cheratina delle ciglia» suggerisce la cosmetologa Stefania Degliesposti.

...PIÙ ALTA È LA PROTEZIONE UV, PIÙ A LUNGO PUOI RIMANERE AL SOLE

Durante la settimana bianca (ma anche d'estate al mare) dopo aver spalmato sul viso un solare con protezione alta, come 50+, non cadere nell'errore di non riapplicarlo solo perché hai l'impressione che il suo fattore strong ti proteggerà tutto il giorno. «Il sudore, l'umidità, i fiocchi di neve, il contatto con la giacca possono eliminare la protezione e renderti più esposta ai raggi UV. E rischieresti di scottarti. Quindi, per sicurezza, riapplica la crema ogni due ore al massimo e usa un prodotto con filtri fotostabili (che non perdono efficacia nel corso del tempo)» consiglia la dottoressa **Magda Belmontesi**.