

3

CERCA LA BELLEZZA VERA
mai più senza

5 MOTIVI WELLNESS PER FARE LO SCRUB



Ci sono davvero tanti benefici nell'esfoliare la pelle. Soprattutto in estate. Come ti spiega qui la nostra esperta

di **Roberta Marioni**

Ha la pelle stupenda la nuotatrice francese Laure Manaudou, 25 anni, rilassata e sorridente. Tornata in perfetta forma (ha perso i 20 chili presi con la gravidanza), si è qualificata per le Olimpiadi di Londra. Ed è pronta a lanciare la sfida alla storica rivale, Federica Pellegrini.

● L'avrete sentito dire chissà quante volte: lo scrub è un cosmetico indispensabile. Verissimo. Infatti, non dovrebbe mai mancare nel beauty. Men che meno in quello estivo. Il motivo principale è presto detto: «Quando si esfolia la pelle, si "tira fuori" quella morbidezza che le cellule morte depositate in superficie nascondono sotto un velo di ruvidità» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa. Ma ci sono altre ragioni per cui non bisognerebbe rinunciare allo scrub. E sono tutte molto wellness.

X ILLUMINA LA PELLE. Fate questo esperimento. Stendete sul corpo un olio naturale, per esempio di mandorle dolci, e osservatevi allo specchio. Noterete una certa rugosità in alcuni punti: in genere, i talloni, le ginocchia, i gomiti, gli avambracci e i glutei. Ebbene, soprattutto in queste zone, l'epidermide appare più scura e opaca perché le cellule morte, prive di acqua e brillantezza, non sono state eliminate naturalmente dal processo di rinnovamento della pelle, il cosiddetto "turn over cellulare" che avviene

GOMMAGE, SCRUB O PEELING?

In inglese scrub significa sfregamento, in francese gommage sta per cancellare con la gomma macchie e segni su un disegno. E in cosmetica? «**Scrub e gommage** sono prodotti differenti solo per la consistenza e per la grandezza dei granuli contenuti: più grossi e abrasivi quelli dello scrub, micro e più delicati quelli del gommage» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa. «L'effetto, tuttavia, è lo stesso: frizionati sulla pelle, entrambi sollevano "meccanicamente" le cellule morte, eliminandole. Il **peeling**, invece, è una tecnica medica per esfoliare con sostanze chimiche. Lavora più in profondità e può essere eseguita solo dal dermatologo, che sa dosare il tipo di acido utilizzato (glicolico, cogico ecc.) a seconda delle necessità: per esempio, per eliminare i segni lasciati dall'acne, certe macchie o le rughe più superficiali. Visto che agisce a livello del derma, però, è meglio rimandarlo all'autunno, perché dopo non si può prendere il sole».

ogni 28 giorni (ma con l'età rallenta). In pratica, dallo strato profondo nascono le cellule vitali e fresche, man mano che arrivano in superficie, però, perdono acqua e luminosità. E più restano in superficie, più la pelle apparirà grigia e spenta. Esfoliarla significa stimolare questo processo e illuminarla.

X LEVIGA BRACCIA E GAMBE. La cosiddetta "pelle di pollo" è quell'antiestetico problema che colpisce braccia e gambe e che, in linguaggio scientifico, si chiama cheratosi pilare. «In pratica, l'epidermide diventa più spessa e ruvida in corrispondenza dei follicoli piliferi che sono ostruiti da tappi di cheratina. Lo scrub, ripetuto un paio di volte alla settimana, aiuta a liberarli» spiega l'esperta. «Dopo, basta risciacquare bene e applicare una crema idratante».

X STIMOLA LA CIRCOLAZIONE. «L'applicazione stessa dello scrub che avviene con lo sfregamento della pelle è benefica» sottolinea la dermatologa. «Massaggiare i granulini equivale a fare una rigenerante frizione che risveglia il

CONSIGLIAMO ANCHE A LUI

«Anche se sono sempre più attenti alle cure di bellezza, gli uomini fanno raramente lo scrub» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «E, invece, considerando che hanno la pelle più spessa (in media del 20%), opaca e tendente alle impurità, dovrebbero esfoliarla **regolarmente**. Magari usando prodotti più pratici: per esempio, le versioni **in gel doccia** che si massaggiano insieme al sapone o in crema che non ungono».



Luigi Mastrangelo, 37 anni il 17 agosto, è la bandiera della Nazionale italiana di pallavolo. Con cui ha vinto la medaglia di bronzo a Sidney nel 2000 e quella d'argento ad Atene nel 2004. A Londra punta all'oro. Qui esce dalla doccia: avrà fatto lo scrub?

microcircolo». Il movimento più efficace? Muovere i palmi in senso circolare e dal basso verso l'alto, per stimolare meglio l'ossigenazione del sangue.

X MIGLIORA LA PENETRAZIONE DELLE CREME. «Quando si fa piazza pulita delle cellule morte, non solo l'epidermide appare più levigata e compatta, ma anche i pori risultano più aperti, liberi» spiega la dottoressa Belmontesi. «Questo significa anche che i tessuti sono più ricettivi ai prodotti che vengono applicati dopo, come la crema idratante, nutriente o anticellulite. Approfittatene».

X ESALTA L'ABBRONZATURA. «Poche persone fanno lo scrub quando sono abbronzate per paura di provocare spella-

ture o, peggio, di eliminare il colorito. E, invece, bisognerebbe continuare a esfoliare la pelle almeno una volta a settimana» conclude la dermatologa. «Infatti, liberandola dalle cellule morte, l'abbronzatura diventa più radiosa. Anche perché la salsedine marina inaridisce l'epidermide e la fa sembrare come "di cuoio": una passata di scrub, ammorbidendo i tessuti, tira fuori una nuance dorata più naturale e wellness».



Magda Belmontesi dermatologa

➔ Per tutti i "gusti"

SCELI PER VOI



Per chi ama il profumo degli agrumi. Morbido e cremoso, ha un profumo davvero tonificante di arancia dolce e legno di cedro (Sunrise Scrub di Rituals Cosmetics, 9,50 euro).



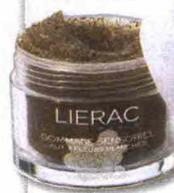
Per chi preferisce la freschezza della menta. Contiene estratti di albicocca e di melagrana, latte al gelsomino, mentolo e microgranuli non irritanti (Brazilian Tan Scrub di Rodial, 48,95 euro).



Per chi ha bisogno di drenare. A base di olio di argan e burro di karité, esfolia con polvere di caffè e sale marino e drena con il caffè verde (Thalasso Scrub Rimodellante Monodoso di Geomar, 2,39 euro).



Per chi va di fretta. In spray, questo scrub non si sfrega né si risciacqua. È molto ricco di alfaidrossiacidi di frutta, dalle proprietà esfolianti e anti-età (Dryscrub di Schiapparelli, 24 euro).



Per chi usa prodotti "dolci". Scaglie di vaniglia, nocciolini di pesca e cristalli di zucchero esfolianti e il profumo di 3 fiori bianchi: un gommage più dolce di così... (Gommage Sensoriel di Lierac, 24 euro).

Contrasto, Olycom

Wellness 67