

BELLEZZA

# Anti Age

La pelle senza età  
alterna creme  
e gesti classici a  
rimedi futuristici

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

*Per fermare il tempo, la bellezza si fa in due. Da una parte riscopre e ripropone in chiave sempre più high-tech ingredienti tradizionali, tra tutti retinolo e vitamine.*

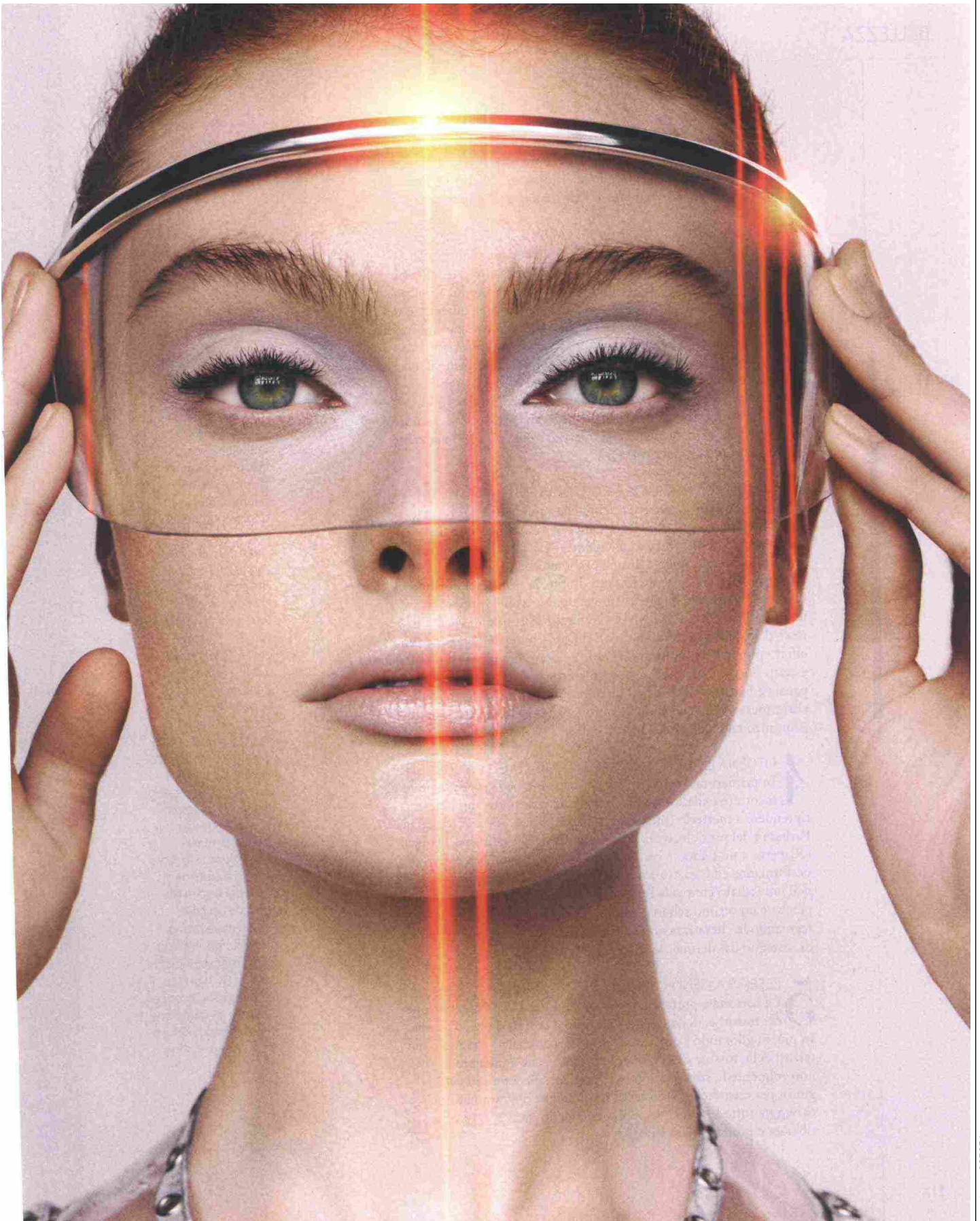
*Dall'altra parla il linguaggio della scienza, con formule che agiscono su cellule e sistema immunitario cutaneo. Tra passato e futuro, ecco i migliori prodotti e le azioni anti-età, che frenano il processo ossidativo, rinforzano la cute e la mantengono giovane*

**P**er una pelle sempre fresca e luminosa la scienza della bellezza si fa in due. Da un lato i laboratori guardano al passato e rinfrescano le tradizioni con nuove acquisizioni scientifiche, in modo da riconsegnare al presente prodotti antiage sempre più efficaci, basti pensare al ritorno degli evergreen come vitamina C e retinolo. Dall'altro si consolida la tendenza alla cosmesi sperimentale, che parla il linguaggio più evoluto della scienza (fattori di crescita, Dna, sistema immunitario cutaneo) ed è sintonizzata su ritmi stagionali. La migliore strategia, dunque, coniuga le molecole più classiche a gesti e ingredienti innovativi e in linea con le diverse esigenze stagionali.

## Imperativi evergreen per un viso radioso

**1** NEUTRALIZZA I RADICALI LIBERI  
È la regola numero uno per preservare e moltiplicare il capitale di giovinezza della pelle. Tra gli antiossidanti immancabili ci sono i carotenoidi (betacarotene e licopene), che difendono dal photoaging estivo e autunnale, e l'acido alfalipoico, sebonormalizzante e antiossidante attivo contro diversi tipi di radicali liberi. «Fondamentali anche l'acido ferulico e la floretina, che proteggono da tutto lo spettro solare e dall'inquinamento. Altro caposaldo sono le vitamine C ed E combinate insieme, perché così si potenziano e completano, come la baicalina e il resveratrolo, polifenoli protettivi del Dna cellulare», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente del master di medicina estetica presso l'Università di Pavia. Cercali nelle formule che applichi mattino e sera per mantenere la cute più ricca di materia e beneficiare di un effetto repulp. ►

Florian Sommet / Trunk Archive



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



## BELLEZZA

«Gli antiossidanti, infatti, hanno un'azione rimpolpante perché stimolano la corretta manutenzione della matrice extracellulare, una sorta di imbottitura in cui vivono le cellule», dice Carlo Di Stanislao, dermatologo e allergologo presso l'Università dell'Aquila.

**2** DIFENDITI TUTTO L'ANNO DALL'ATTACCO DEGLI UV  
Ormai è un credo acquisito che, indipendentemente dalla stagione e dall'ambiente, sia fondamentale applicare un filtro Uv: gli ultravioletti, gli Uva e gli infrarossi provocano un danno ossidativo cumulativo nel tempo a livello del Dna. «Aumentano del 40/50 per cento la perdita di tonicità, del 60/70 la comparsa di rughe e del 60 per cento la formazione di macchie scure», osserva il dermatologo. In città non uscire senza protezione, anche d'inverno la crema giorno o il fondotinta devono avere filtri fotostabili, almeno Spf 15 per gli Uvb con un Ppd pari a 25/30 per gli Uva. Per lo stesso motivo difenditi anche negli ambienti chiusi. In ufficio, se la scrivania si trova vicino alla finestra, cambia posizione perché gli Uva passano attraverso i vetri.

**3** L'IDRAZIONE GIUSTA È CONTINUA E SU MISURA  
Uno dei primi comandamenti, che vanno bene per tutte le stagioni e le età, è idratare sempre e comunque, così da mantenere la pelle soffice e splendente. «Tra gli attivi passepartout ci sono acido ialuronico a diversi pesi molecolari, ceramidi e fosfolipidi, lenitivi e riepitelizzanti. In più, le pelli secche hanno bisogno di sostanze nutrienti, olio d'argan e d'oliva, oppure di umettanti sostitutivi dell'NMF (Natural Moisturizing Factor, il tasso d'acqua dello strato corneo), che agiscono in sinergia per un effetto protettivo e setificante. Per le epidermidi grasse vanno meglio estratti botanici idratanti, seboregolatori e antisettici, per esempio papaya e bardana». Per le pelli mature sono ottimi gli isoflavoni e altri fitoestrogeni, che aiutano a proteggere collagene e acido ialuronico endogeni, depauperati dall'età.

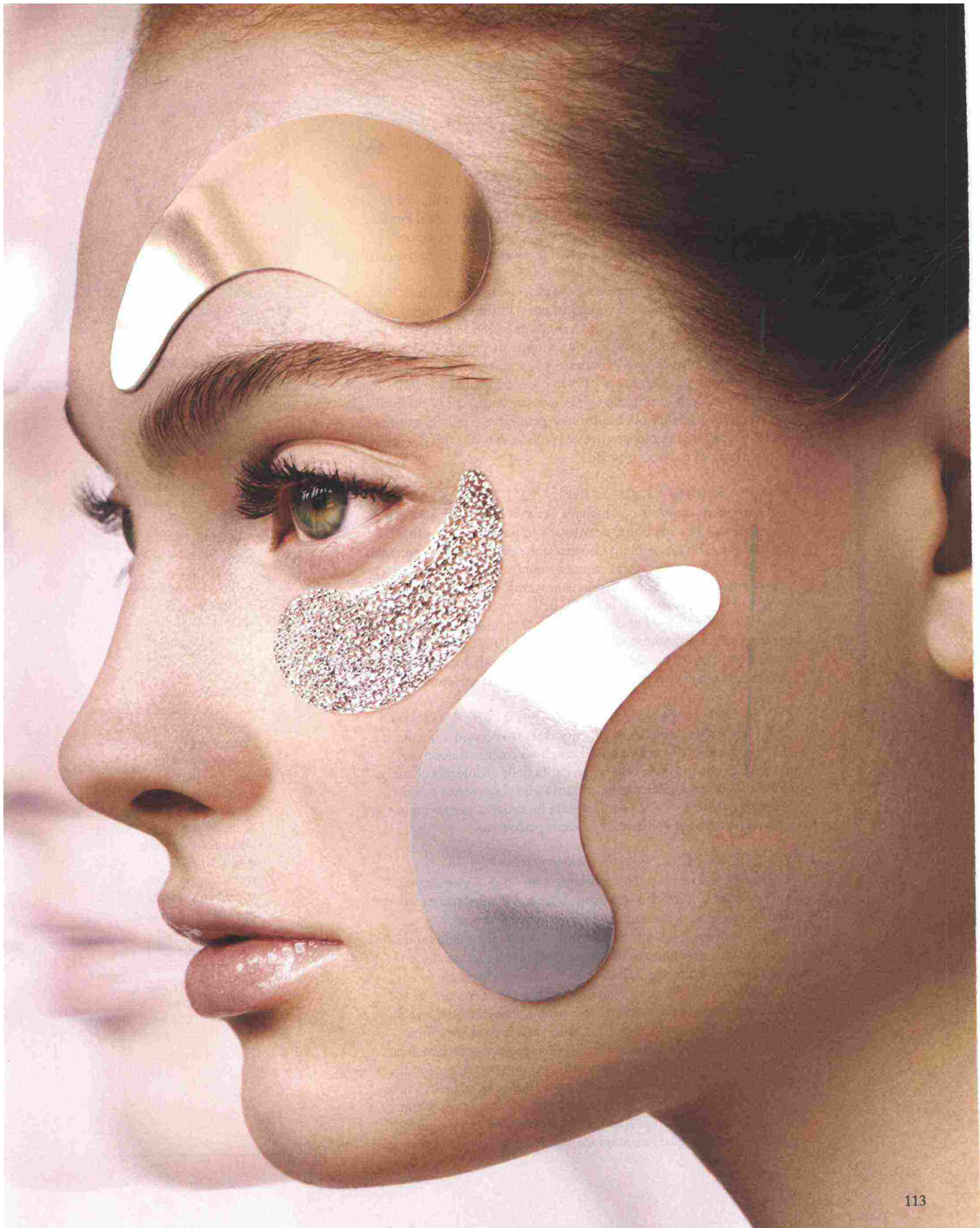
**4** RITORNA IL RETINOLO, CAVALLO DI BATTAGLIA ANTIRUGHE  
In primavera o estate è meglio sospenderne l'uso, per evitare di incorrere nella fotosensibilizzazione, ma in inverno puoi riprendere a metterlo (meglio comunque la sera, al riparo dalla luce). Parliamo del retinolo, ossia la vitamina A nella sua forma alcolica. «Rispetto a un tempo è certamente più stabile, garantisce migliori performance ed è adatto anche al contorno occhi. Applicato nell'immediato controlla l'effetto lucido delle pelli grasse o miste, perché è un ottimo seboregolatore, nel tempo agisce come antietà regolando la cheratizzazione e stimolando la produzione delle fibre di sostegno del derma», sostiene la dermatologa.

**5** RESPIRA A PIENI POLMONI PER DETOSSINARTI  
La corretta e profonda respirazione incentiva l'ossigenazione dei tessuti e, di conseguenza, stimola la sintesi del collagene. In più, migliorando i processi depurativi, contrasta l'accumulo nei tessuti delle tossine e dei ristagni di liquidi, che aumentano notevolmente lo stress ossidativo. Ritagliati dieci minuti tutti i giorni per eseguire gli esercizi di respirazione diaframmatica e passeggia tutte le volte che puoi, per almeno mezz'ora, in zone alberate e protette dallo smog. ►

Florian Sommet / Trunk Archive

**CURA I DETTAGLI: FOCUS SU OCCHI E LABBRA**

In estate l'azione combinata di sole, salsedine e vento; in inverno gli shock termici e il freddo. Insomma in ogni stagione il contorno labbra e occhi è sottoposto ad aggressioni continue, che ne accelerano l'invecchiamento. Si tratta di un tipo di cute, in particolare quella dello sguardo, sottile e provata dallo stress della mimica facciale. Per questo occorrono prodotti dedicati: per gli occhi formule a base di acido ialuronico, collagene, elastina e polidrossiacidi tipo gluconolattone. Prova anche i soini con i peptidi di nuova generazione associati a caffeina e proteine di soia e del siero di latte, contro le occhiaie. Per rallentare l'aging del contorno labbra, di giorno metti emulsioni con filtri Uv, la sera per il "codice a barre" opta per il retinolo levigante, che stimola la produzione di collagene ed elastina.



113



## BELLEZZA

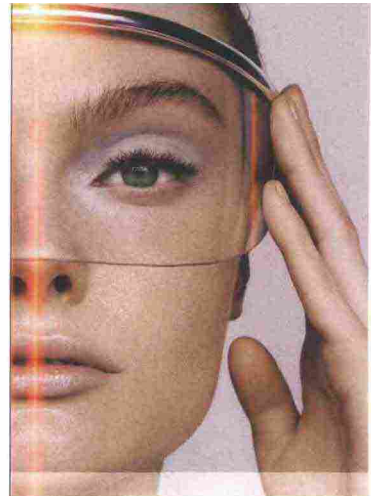
**6** PREPARATI ALLA NOTTE CON IL DETERGENTE ADATTO  
Di notte la pelle è in gran fermento. «I cheratinociti, cioè le cellule più superficiali, e i fibroblasti che sostengono il derma e condizionano la struttura e l'elasticità cutanea si "autoriparano" dai danni diurni, soprattutto da quelli prodotti da raggi ultravioletti e inquinamento», rivela Carlo Di Stanislao.

Per assecondare, e non ostacolare, tali processi fisiologici devi detergere il viso, eliminando qualsiasi traccia di smog e trucco. Breve promemoria: le creme senza risciacquo sono le più adatte per struccare le epidermidi sensibili e con couperose, perché l'acqua calcarea del rubinetto può irritarle; le acque micellari puliscono efficacemente pur essendo delicate, in quanto inglobano le impurità rispettando il film idrolipidico, e si usano anche per gli occhi. Infine, i gel a risciacquo sono più indicati per pelli miste e grasse, mentre gli oli detergenti idratano, nutrono e puliscono tutti i tipi di cute, ma necessitano del risciacquo finale.

**7** UNA BUONA DORMITA FA BENE A TUTTO (PELLE COMPRESA)  
Un buon sonno ristora anche la pelle ed è una potente cura anti-età. «Di notte, oltre ad attivarsi importanti meccanismi di riparazione cellulare, aumenta la secrezione di ormoni fondamentali per la giovinezza e l'integrità cutanea, soprattutto la melatonina, che regola i meccanismi dell'idratazione notturna, e l'ormone della crescita o GH, che sostiene la sintesi delle proteine necessarie per il tono dell'epidermide». Per dormire sonni tranquilli coricati prima di mezzanotte, in una stanza completamente al buio e, nelle due ore precedenti, evita di fissare fonti luminose artificiali, inclusi tv e cellulare, perché interferiscono con la sintesi della melatonina.

**8** FAI SPORT MA SENZA STRAFARE (O INVECCHIERAI PRIMA)  
L'attività fisica regolare, ma moderata (in eccesso aumenta la produzione di radicali liberi), migliora l'ossigenazione dei tessuti e dunque la nutrizione e la vitalità delle cellule, fibroblasti e collagene compresi. Allenati pure tutti i giorni ma senza strafare, inserendo attività con una componente meditativa, per esempio yoga o tai chi chuan, per contrastare lo stress psicofisico.

**9** ESFOLIA E UNIFORMA LA GRANA CON IL PEELING  
Utilizzare regolarmente il peeling è un "atto di giovinezza" dovuto. Una volta a settimana, oltre a restituire luminosità e omogeneità al viso, allenano la pelle ad autorigenerarsi. «L'esfoliazione, infatti, stimola il turnover cellulare, migliorando così i fenomeni di rifrazione e riflessione della luce e uniformando la grana cutanea», afferma Belmontesi. Un classico sono gli alfaidrossiacidi in concentrazione cosmetica (massimo fino al 10 per cento): acido fitico, derivato da crusca o semi di frutta, e acido salicilico, ottenuto dalla radice del salice, agiscono in superficie garantendo un'esfoliazione uniforme, mentre acido glicolico della canna da zucchero e malico della mela sono un po' più profondi. Altri principi a effetto esfoliante adatti a tutti i tipi di pelle, anche sensibile, sono i polidrossiacidi (acido lattobionico e maltobionico, gluconolattone) che, in più, idratano e possono essere applicati mattina e sera, in qualsiasi stagione, estate compresa. Tra i derivati ►



#### ACIDO IALURONICO, SOS IDRATANTE IN PILLOLA

L'acido ialuronico è tra le molecole best seller per le sue proprietà idratanti e rimpolpanti. Rende elastica la pelle e previene le rughe, perché trasporta all'interno delle cellule i nutrienti ed elimina le tossine. Inoltre, riesce ad assorbire e trattenere grandi quantità di acqua già presenti nei tessuti, mantenendo così il giusto grado di idratazione. Per stimolare la produzione di nuovo acido ialuronico e proteggere quello già presente, puoi prenderlo per via orale con gli integratori. Scegli formule a base di acido ialuronico di derivazione vegetale, e ad alto peso molecolare in modo che venga assorbito gradualmente a livello intestinale, per un effetto decisamente prolungato. Come *Acido Ialuronico Joint 150* di Bios Line.

PER SEPHORA

 Novità  
a prova  
d'errore

sopracciglia superstar

# SCOPRI CON BENEFIT E SEPHORA LA MAGIA DI UN ARCO PERFETTO

benefit  
**FOOLPROOF BROW POWDER**

Volume e definizione:

**Foolproof Brow Powder** è un ombretto per sopracciglia a prova d'errore. Disponibile in 3 tonalità differenti è facilmente modulabile, ha una texture setosa e vellutata e un'aderenza perfetta fino a 12 ore.

Parola d'ordine? Ordine! È così che le tendenze delle passerelle vogliono le sopracciglia per questo autunno. Disegnate, folte, naturali nell'aspetto ed eleganti nella forma. Grazie a Benefit, in esclusiva da Sephora, puoi scegliere i prodotti scoprendo con l'aiuto degli esperti Benefit i colori più adatti e i segreti di una brow art ideale per valorizzare i tuoi lineamenti. Benefit già dagli anni Settanta, è pioniere nell'arte della cura e della bellezza delle sopracciglia e ad oggi firma la più vasta collezione di prodotti specifici con formule innovative e professionali, texture facili da applicare e un'ampia scelta di nuances. E solo da Sephora trovi la collezione completa: dalle matite ai mini kit, dai mascara alle basi... must have di questo autunno è **Foolproof Brow Powder** un kit con due tonalità di ombretto per sopracciglia che le rende folte e piene, come vuole il trend del momento. Ordine e splendore sono inoltre garantiti dai quattro best seller selezionati per voi: **Browvo!** primer che nutre, dona spessore e aumenta la tenuta del makeup, **3D-Browtones**, gel che accentua il colore naturale delle sopracciglia e le illumina. Per dare volume e colore ecco poi **Gimme Brow**, mascara waterproof per sopracciglia e, infine, **Ready, Set, Brow!** un gel che fissa in modo invisibile anche le sopracciglia più ribelli.

Scopri tutta la collezione da Sephora o su [sephora.it](http://sephora.it), dove trovi anche la lista dei beauty store in cui è possibile prenotare la tua seduta presso i bar per sopracciglia firmati Benefit.

VUOI DIVENTARE UNA MAGA DELLA BROW ART? LA TUA BACCHETTA MAGICA È FIRMATA **BENEFIT!**

LA LINEA PIÙ COMPLETA E COOL DI PRODOTTI SPECIFICI PER SOPRACCIGLIA PERFETTE LA TROVI SOLO DA **SEPHORA** E SU **SEPHORA.IT**

 i best  
seller

Colorare, fissare, disegnare, riempire le sopracciglia... esprimi un desiderio e come per magia ecco i prodotti perfetti. A destra, per un **effetto 3Dimensional**, scopri un piccolo "assaggio" del magico mondo brow firmato Benefit che ti aspetta in esclusiva da Sephora e su [sephora.it](http://sephora.it).



**BROWVO!**  
PRIMER NUTRIENTE

**3D-BROWTONES**  
GEL ILLUMINANTE,  
DELICATO E  
NATURALE

**GIMME BROW**  
MASCARA  
VOLUMIZZANTE  
PER SOPRACCIGLIA

**READY, SET, BROW!**  
GEL INVISIBILE PER  
FISSARE



## BELLEZZA

botanici più nuovi ci sono buccia di quinoa, polveri di semi ed estratti di kombucha (tè nero fermentato), mirtillo nero e castagne.

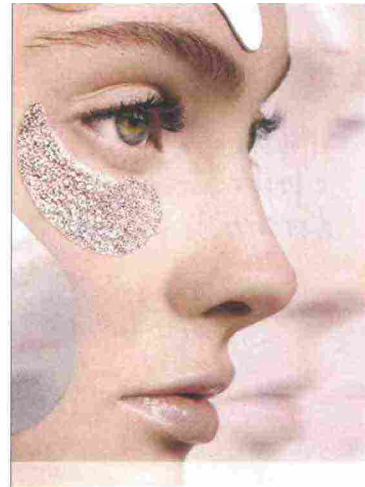
**10** AFFIDATI AL FATTORE C  
L'acido ascorbico, meglio conosciuto come vitamina C, è una delle sostanze più sperimentate ed efficaci del panorama cosmetico, perché è un potente antiossidante adatto a tutte le stagioni. «La vitamina C ha un effetto schiarente e uniformante, ma anche rimpolpante, liftante e anti-rughe, poiché aiuta la sintesi del collagene e ne contrasta la degradazione da parte di specifici enzimi», sostiene **Magda Belmontesi**. Ideale come ingrediente per le creme sia da giorno sia da notte, è perfetto nei sieri che, in genere, ne contengono una forma più concentrata (dal 3 fino al 20 per cento). «L'acido ascorbico, spesso abbinato a idrossiacidi a basso dosaggio, si trova anche nelle maschere che levigano le rughe e illuminano istantaneamente l'incarnato».

## Mosse stagionali per battere il tempo

**1** SCEGLI OLI E VITAMINE COME ELISIR ANTIFREDDO  
Per proteggere la pelle dai primi freddi, al mattino applica fluidi leggeri a base oleosa: perfetti quelli di mandorle dolci e di borragine, che apportano acidi grassi essenziali e antiossidanti, tra i quali la preziosa vitamina E. Lascia assorbire su viso e décolleté per qualche minuto, quindi stendi una crema che sia ricca di materie grasse, dalle virtù addolcenti e ammorbidenti, per esempio gli oli di camomilla o di oliva oppure i burri di cacao o karité, ancora meglio se potenziati da sostanze antiossidanti e lenitive, come estratti di rosa e melograno.

**2** ALZA LE DIFESE CONTRO SMOG E POLVERI SOTTILI  
In autunno bisogna alzare le difese contro l'inquinamento che, tra l'altro, moltiplica la produzione dei radicali liberi e delle metalloproteasi, enzimi che degradano il tessuto connettivo e il collagene, accelerando la formazione delle rughe. Le formule attive contro polveri sottili e gas dell'aria urbana contengono antiossidanti, licopene, coenzima Q10, polifenoli del tè verde, resveratrolo e tutti quegli ingredienti che migliorano il microcircolo, per esempio picnogenolo e mirtillo nero.

**3** LIFTA PELLE E UMORE CON I FATTORI DI CRESCITA  
Privilegia i prodotti con i principi attivi "euforizzanti" per dare alla pelle la giusta carica e contrastare così l'*autumn blues*, ovvero la caduta di tono dell'umore causata dalla scarsa esposizione alla luce naturale. Oltretutto questi ingredienti agiscono anche sull'elasticità e la radiosità cutanea.  
«Tra gli attivi più utilizzati ci sono peptidi biomimetici, ottimi per stimolare la densità del derma; fattori di crescita EGF per riattivare il turnover cellulare e omega 3 e 6, che funzionano anche da neurotrasmettitori capaci di rinforzare l'azione barriera e il film idrolipidico, riducendo lo stress delle aggressioni esterne», conclude Carlo Di Stanislao. ■



### RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO CUTANEO

Se vuoi mantenere la pelle tonica e fresca, devi proteggere il tuo sistema immunitario e, di conseguenza, la microflora batterica buona che la abita. Le difese cutanee possono essere compromesse da vari fattori, dall'irritabilità all'iperproduzione di sebo. «Anche stress, diete squilibrate o poco sonno provocano micro infiammazioni cellulari che, a lungo andare, sfianano lo scudo immunitario alterando il film idrolipidico. Con la conseguente comparsa di rughe e perdita di compattezza dei tessuti», chiarisce Carlo Di Stanislao. Gli attivi che aiutano a preservare il delicato equilibrio? I betaglucani, che agiscono sulle cellule immunitarie cutanee aumentandone le capacità di difesa, l'echinacea, rinforzante del sistema immunitario, e le sostanze lenitive come bisabololo, fermenti lattici o probiotici dello yogurt.