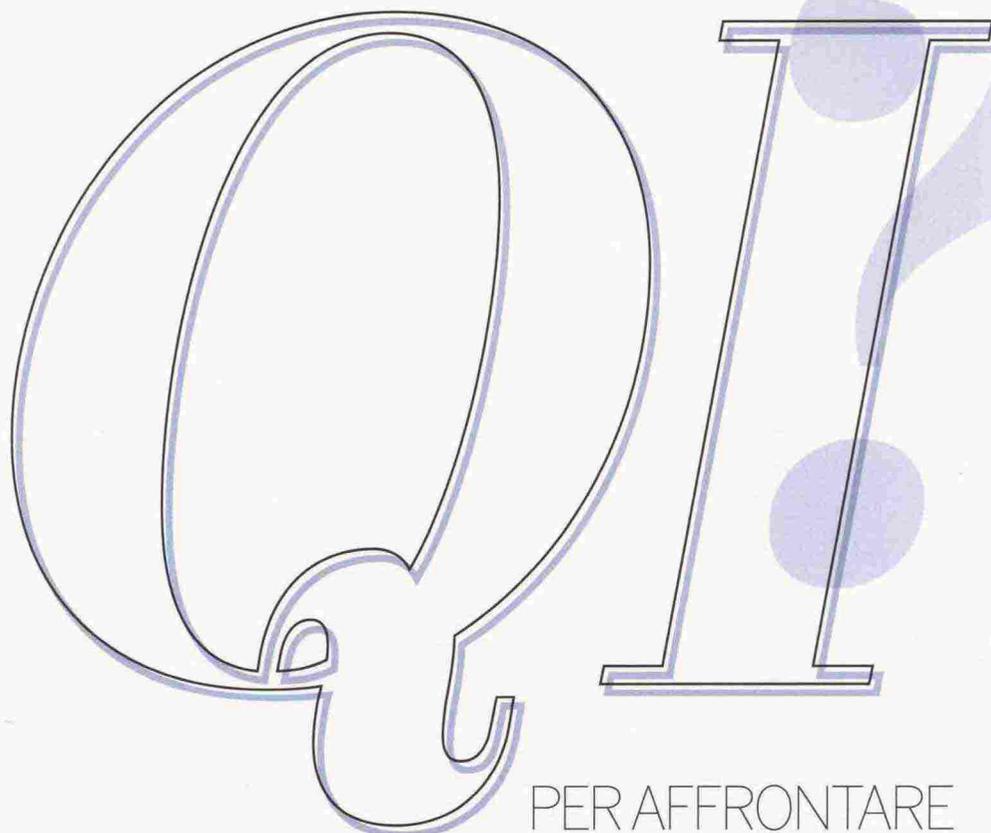


GIOIA! *skin*

CONOSCI IL TUO



PER AFFRONTARE
IL SOLE E IL CALDO IN MODO INTELLIGENTE,
È IMPORTANTE ARRIVARE ALL'ESTATE CON
UN BUON TASSO DI "LIQUIDITÀ" CUTANEA.
**SCOPRI CON UN TEST IL TUO QUOZIENTE
DI IDRATAZIONE** E DISSETA LA PELLE
CON SIERI, CREME E TRATTAMENTI VIVIFICANTI

di *Grazia Pallagrosi*

BRUNO FOINSARD/TRUNK ARCHIVE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GIOIA! skin

Sole, caldo, sete: anche la pelle reclama più liquidi quando la temperatura sale.

Ma, a differenza di quanto si pensava ieri, le cure da dedicarle non dipendono solo dal clima. Oltre alle condizioni esterne, bisogna valutare quelle interne, quindi il bilancio idrico dell'organismo in generale e lo stile di vita, tenendo conto di quanto tempo passiamo indoor e outdoor. Del fatto che siamo fisicamente attive oppure sedentarie, di come curiamo la pelle e con quali prodotti; di cosa mangiamo e di quanto beviamo. Solo analizzando tutti questi fattori possiamo arrivare a definire il nostro personalissimo QI, quel quoziente di idratazione che segnala, come un barometro multifunzionale, se il nostro corpo ha sufficienti approvvigionamenti idrici. E come e quanto essi vadano bilanciati con un

mix di azioni sinergiche. «La rosa di comportamenti include una beauty routine capace sia di limitare le perdite di acqua e sali minerali preziosi per la fisiologia cutanea, sia di ridurre e riparare l'azione pro-invecchiamento dei raggi infrarossi», spiega la dottoressa Annamaria Veronesi, medico estetico a Milano e docente al Master di medicina estetica dell'università di Pavia. «Non possiamo prescindere, poi, da un'alimentazione appropriata, dal controllo del microclima nello spazio in cui trascorriamo la maggior parte del tempo e dalla gestione del rapporto tra movimento/relaxamento/riposo». Con l'aiuto dell'esperta abbiamo messo a punto un test per calcolare il QI. Scopri il tuo profilo e adotta le strategie giuste sul piano alimentare, cosmetico e comportamentale. Per una pelle in salute, anche a clima rovente.

Mangi affettati e formaggi?

- a) Sì, consumo spesso panini imbottiti con questi alimenti. Oppure li servo in tavola per un pasto veloce
b) Sì, una o al massimo due volte alla settimana
c) Raramente

Quante volte applichi la crema idratante?

- a) Una volta al giorno (mattina o sera)
b) Due volte al giorno (mattina e sera)
c) Tre volte al giorno (mattina, pomeriggio e sera)

Dove la applichi?

- a) Sul viso
b) Su viso, collo e décolleté
c) Su tutto il corpo

Quante ore ti esponi al sole (con o senza protezione) quando sei in vacanza?

- a) Da quattro a sei
b) Da due a quattro
c) Massimo due ore al giorno

Assumi degli integratori di bellezza prima, durante e dopo l'estate?

- a) No
b) Sì, prendo integratori di betacarotene per favorire l'abbronzatura.
c) Sì, assumo precursori dell'acido ialuronico in modo che il mio corpo possa sintetizzarlo più facilmente

fai il test

1 Quante ore trascorri outdoor ogni giorno?

- a) Meno di quattro
b) Da quattro a otto
c) Oltre otto

2 Nell'ambiente in cui passi la maggior parte del tempo è in funzione...

- a) L'aria condizionata
b) Un ventilatore
c) Nessuno dei due

3 Quanta acqua o liquidi non zuccherini bevi al giorno?

- a) Meno di un litro
b) Tra uno e due litri
c) Più di due litri

4 Svolgi attività fisica?

- a) Sì, ogni giorno
b) Sì, due o tre volte alla settimana
c) No, non ho tempo

5 Se sì, che tipo di attività svolgi?

- a) Aerobica
b) Di resistenza
c) Di potenza

6) Quanta frutta e verdura mangi al giorno?

- a) Meno di tre porzioni
b) Da tre a cinque porzioni
c) Più di cinque porzioni

7 Vivi in una zona geografica caratterizzata da...

- a) Caldo secco
b) Caldo umido
c) Afa e inquinamento

8 Bevi alcolici?

- a) Sì, più di due bicchieri al giorno (per esempio un paio di birre ghiacciate quando fa caldo)
b) Sì, un bicchiere di vino o una birra al giorno
c) No

9 La tua alimentazione quotidiana si basa soprattutto su

- a) Proteine animali (pesce, carne, formaggi magri) e verdura
b) Cereali (riso, pasta, pane etc) con verdure e frutta
c) Verdura e frutta seguite da legumi e cereali integrali

GIOIA!skin

Maggioranza
di
A
A SECCO

Forse fai troppo movimento o passi molte ore in locali con l'aria condizionata. Magari esageri con i cibi ricchi di sale (formaggi e affettati) e li accompagni spesso con un buon bicchiere di vino (diuretico, alza il fabbisogno idrico). Fatto sta che il tuo QI è in rosso e il tuo viso può segnarsi con rughe da disidratazione, meno evidenti di quelle d'espressione, ma micidiali per l'effetto increspante sulla trama della pelle. Corri subito ai ripari seguendo questi consigli.

BEAUTY ROUTINE: la pelle non idratata s'ispessisce, non riuscendo a nutrirsi correttamente. Per spezzare questo circolo vizioso inserisci nella tua routine un peeling una o due volte la settimana. Al mattino, prima della crema giorno, applica un siero d'idratazione intensa: deve contenere acido ialuronico a diversi pesi molecolari associato a pantenolo, sostanza naturale che intensifica la sintesi dei grassi cutanei e promuove la proliferazione dei fibroblasti. Alla sera, la crema notte va scelta tra quelle con ceramidi e acidi grassi polinsaturi della serie omega 6.

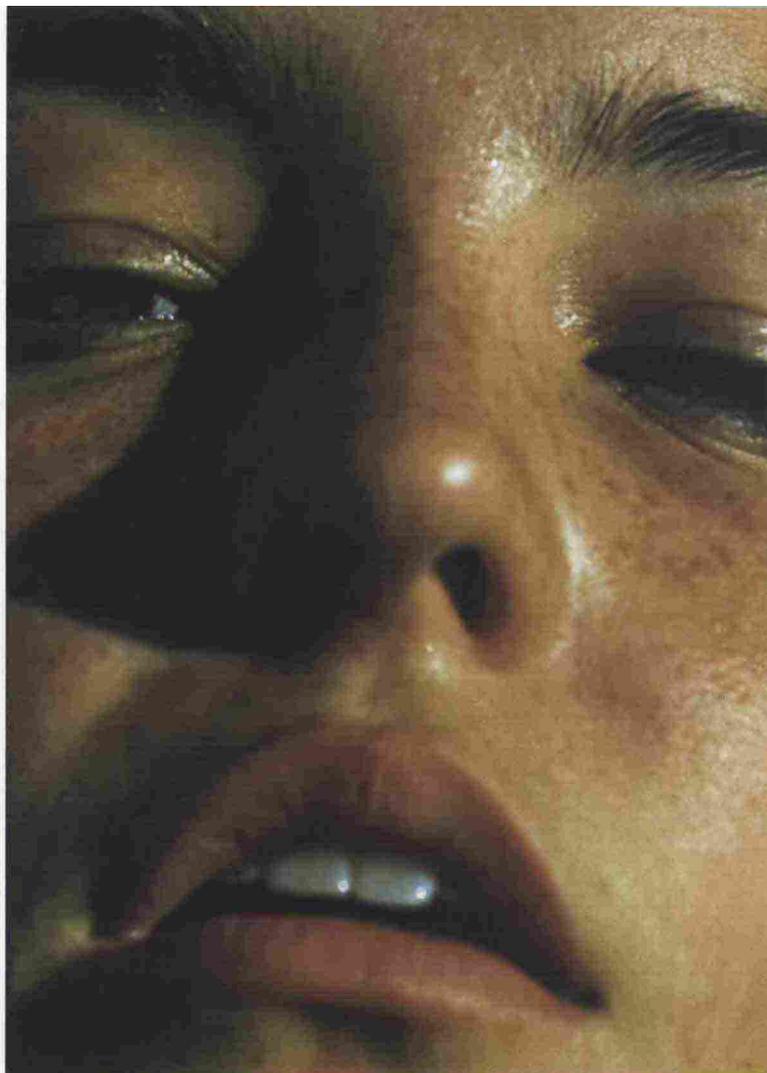
**PER RIMPOLPARE
IL VISO SCEGLI
SIERI A BASE DI
ACIDO IALURONICO,
PANTENOLO E
CERAMIDI**

ALIMENTAZIONE: con l'avanzare dell'età, lo stimolo della sete perde puntualità e nel momento in cui lo si avverte le riserve idriche sono già sotto il limite di sicurezza. Bevi quindi ogni ora, anche se non hai sete, sorseggiando acque infuse con erbe aromatiche che ne rendono più accattivante il sapore. Inserisci in ogni pasto verdure crude ricche di acqua come zucchine (93 per cento d'acqua), cetriolo e pomodori (94 per cento).

Sostituisci gli snack con frutta scelta tra le varietà più idratanti: anguria (95 per cento di liquidi) e melone (90 per cento). Se bevi alcolici, compensa sorseggiando 1-2 bicchieri d'acqua in più a fine pasto. Lo stesso se viaggi in auto con l'aria condizionata accesa.

DAL MEDICO ESTETICO: la novità è Hydrafacial, tecnologia per l'idratazione intensa che in una sola seduta cambia l'aspetto della pelle, dissetandola nel profondo. Il trattamento parte con un peeling, prosegue con una fase d'idratazione profonda e termina con l'applicazione di attivi che riducono la dispersione dell'acqua. Info: enermedica.it

INTEGRATORI: per bocca, ottimi i precursori dell'acido ialuronico: glucosamina, esperidina e manganese.



GIOIA! skin

PROFILO

PER UNA PELLE CHE HA TANTA SETE

SONO STRATEGICI FLUIDI, CREME E LOZIONI RICCHI DI

ESTRATTI VEGETALI CHE AIUTANO A TRATTENERE I LIQUIDI COME ALGHE E ALOE

1. Nutritious Micro Algae Pore Minimizing Lotion, **Estée Lauder** (€ 49).
2. Instant Refreshing After Sun mask, **Face D** (€ 4,90).
3. Serum Liquide Ultra Hydratante, **Yves Rocher** (€ 12,95).
4. Hydra-Filler Mat Gel crème Hydratant (pores + éclat), **Filorga** (€ 60,90).
5. La Roche-Posay Hyalu B5 Hyaluronic Serum Anti-Wrinkle Concentrate, **La Roche-Posay** (€ 39).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

GIOIA! skin

Maggioranza
diB
IN RISERVA

Anche se la tua pelle non ha ancora problemi molto evidenti, con l'esposizione al sole rischi di candidarti a secchezza, macchie, colorito grigiastro e perdita di tonicità. Per evitarlo, ecco cosa fare.

BEAUTY ROUTINE: «Per tutto il periodo estivo usa, al fine di colorare, proteggere e idratare la pelle, uno dei nuovissimi autoabbronzanti, ricchi di acido ialuronico e con filtro solare elevato», suggerisce la dottoressa Veronesi. «Se poi svolgi attività fisica outdoor, per compensare la perdita d'acqua dovuta alla sudorazione applica una crema corpo superidratante ogni mattina e, durante la gym, vaporizza spesso

sulla pelle acqua termale. Dopo l'allenamento (e la doccia), riapplica l'idratante viso e quello per il corpo. Alla sera, prima della crema notte, stendi sul viso qualche goccia di olio di germe di grano, ricco di vitamina E».

ALIMENTAZIONE: a colazione, uno yogurt intero con pezzi di albicocca fresca è il miglior potenziatore della funzionalità dell'epidermide. A cena preferisci il pesce (fonte di omega 3, che mantengono la naturale idratazione dei tessuti) e accompagna tutti i piatti con un'abbondante porzione di verdure crude. Questa regola è valida anche per ogni piatto con abbondanti ortaggi a effetto hydro-booster: cetrioli, peperoni crudi, insalate. Al posto degli snack, sorseggia una bottiglietta d'estratto vegetale senza zucchero: tra le novità Tisanoreica, per esempio, ci sono i T-Smoothie con mirtillo e pesca che nutrono, reidratano e aiutano a tenere sotto controllo calorie e peso.

DAL MEDICO ESTETICO: «Per stimolare in modo naturale la produzione di acido ialuronico, utili le sedute di Dermopen, un trattamento non invasivo che sfrutta la tecnica del microneedling, ossia aghi regolabili che penetrano a varie profondità, ma senza iniettare nulla», spiega la dottoressa Veronesi. «Bastano tre sedute settimanali prima delle vacanze e poi altre tre di mantenimento durante e dopo l'estate». Costo: viso, da 150 euro a seduta; corpo, 500 euro a seduta. Info: annamariaveronesi.it

INTEGRATORI: «Consiglio di assumere, per tutta l'estate, una compressa al giorno di Lipicur, un integratore specifico che apporta acido alfa lipoico e curcumina a effetto antiinfiammatorio, utile per prevenire gli inestetismi legati al calo di idratazione», raccomanda l'esperta.

MICHAEL DONOVAN/THE LICENSING PROJECT

Codice abbonamento: 095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GIOIA! skin



1. Universal Emulsion, **Lixir** (beautyaholicshop.com, € 34).
2. Deep Hydration Sorbet Water Essence, **Dior** (€ 29,50).
3. Moisture Surge 72 Hours Auto-replenishing Hydrator, **Clinique** (€ 32,50).
4. Gel Ultra Desalterant, **L'Occitane** (€ 39,90).
5. Waso Clear Mega-Hydrating Cream, **Shiseido** Ginza Tokyo (€ 44).

PROFILO
B

**COMBATTI I PRIMI
SEGNI DI
DISIDRATAZIONE**
CON **TRATTAMENTI DALLA
TEXTURE SORBETTO**
DA ABBINARE A UNA
DETERSIONE SUPERDELICATA

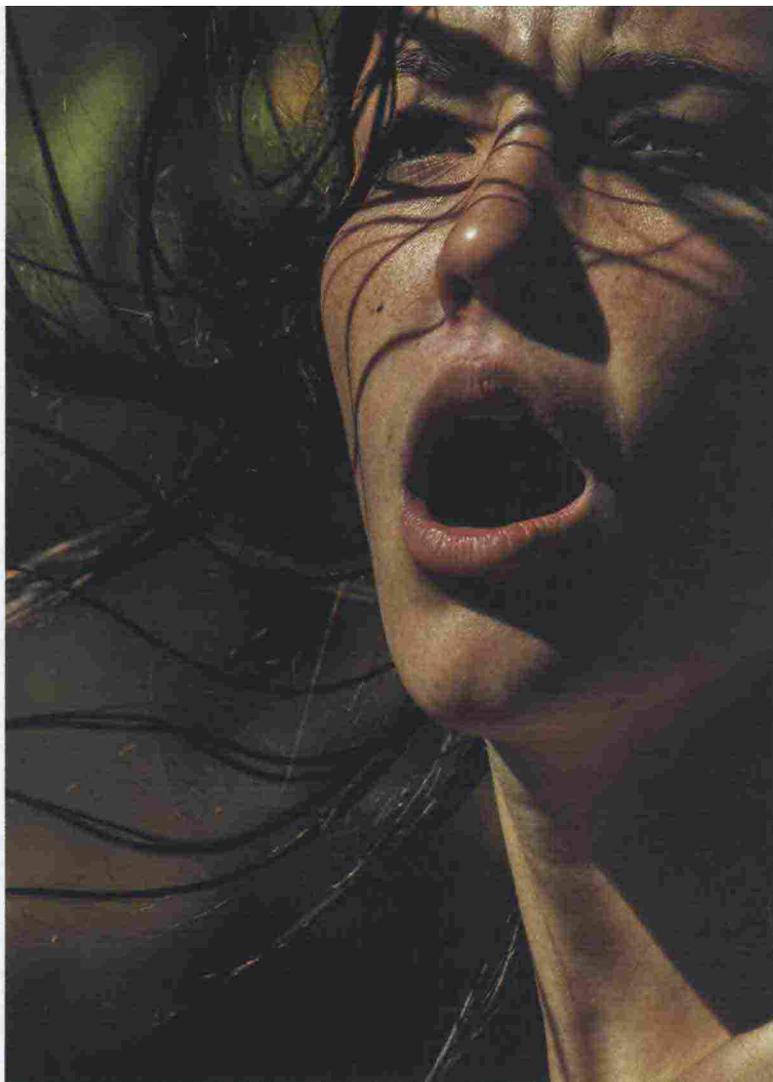
GIOIA! skin

Maggioranza
diC
COLPIENO

La tua pelle di pesca rivela un corretto equilibrio idrico, frutto della genetica e di un esemplare stile di vita. Attenzione però a non sederti sugli allori: con l'avanzare dell'età, i geni ci aiutano sempre meno e sono i comportamenti a incidere sull'idratazione cutanea.

BEAUTY ROUTINE: anche quando fa molto caldo, non rinunciare a una crema notte a base di ceramidi utili per ricompattare il film idrolipidico cutaneo. Tieni sempre in borsa (e vaporizza ripetutamente su viso e braccia) una brume termale ricca di calcio o un'acqua idratante a effetto retard, che rilasci liquidi per 24 ore. Prima di uscire non trascurare le mani, proteggendole con creme solari e trattamenti antimacchia.

ALIMENTAZIONE: i raggi infrarossi passano attraverso i vestiti e riscaldano le cellule, portandole oltre i 36-37 gradi. In queste condizioni, l'alterazione del metabolismo tissutale aumenta l'evaporazione dell'acqua dalle cellule. Per evitarlo, oltre a bere a intervalli regolari e mangiare le canoniche cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, ecco qualche astuzia: tieni i cosmetici in frigo;



BRUME DA SPRUZZARE
ANCHE PIÙ VOLTE,
CIBI INTEGRALI
E **TRATTAMENTI**
RIVITALIZZANTI.
IL VISO RINGRAZIA

vaporizza spesso viso e corpo con un mist a base vegetale; sostituisci gli aperitivi con succo di pomodoro e i primi con creme di verdure fredde (come il gazpacho); ai pasti principali non puntare solo sulla verdura: i cereali integrali, con il loro prezioso germe ricco di vitamina E, aiutano a reidratare persino le pelli più secche.

IN ISTITUTO O DAL MEDICO:

mantenere a lungo la pelle idratata oggi è possibile grazie a un trattamento che si chiama "cura iniettiva della texture". «Si tratta di micro-iniezioni di acido ialuronico stabilizzato Nasha, scelto in diversa concentrazione (da 12 a 30 mg) a seconda dell'età e del tipo di pelle», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Effettuate a tappeto, danno subito risultati visibili garantendo un'idratazione permanente per mesi». Info: studio medico Belmontesi, tel. 0381/71876.

INTEGRATORI: «Associata alle iniezioni, l'assunzione di glucosamina, esperidina e manganese consente all'organismo di sintetizzare 465 mg di acido ialuronico al giorno», conclude la dermatologa.

MICHAEL DONOVAN/THE LICENSING PROJECT

GIOIA! skin



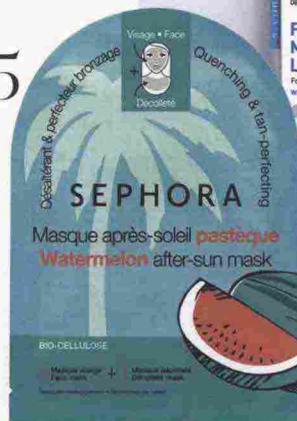
1. Instant Glow Micellar Water Spray, **Face D** (€ 34,50).
2. Facial Moisturizing Lotion, **CeraVe** (€ 29,50).
3. Bamboo Crème Frappé Gelée Fraîcheur Réveil de la Peau, **Erborian** (€ 28).
4. Crema Reidratante gel Aqualia Thermal, **Vichy** (€ 22,50).
5. Watermelon after-sun mask, **Sephora** (€ 19,99).

INNAFFIA CON AMORE

PER CAPITALIZZARE IL TUO NATURALE LIVELLO DI IDRATAZIONE.

USA MASCHERE AD HOC, SOPRATTUTTO DOPO L'ESPOSIZIONE AL SOLE. E APPLICA COSMETICI RICCHI DI MINERALI PIÙ VOLTE AL GIORNO

5



2

3



4

