

IDRATAZIONE ANTI FREDDO

Strategie: Bere l'acqua giusta, massaggiare il viso secondo le regole ayurvediche, scegliere creme e cosmetici ad hoc. Perché il vero nemico dell'inverno è lo smog

Foto: Sarah Ford

1/20

Foto: Srah Ford

2/20 La Roche Posay

Cicaplast Mains, crema mani con acqua termale anti disidratazione. Prezzo: 50 ml, 8 euro.

3/20 Boots

Optiva serum aqua capture, siero "cattura-acqua" anti disidratazione. Prezzo: 24, 70 euro.

4/20 Vichy

Nutri Extra, balsamo anti labbra screpolate. Prezzo: 15 ml, 6 euro.

5/20 Six

02 Nourrir, crema notte rigenerante dalla texture ricca. Il risultato finale è una pelle perfettamente nutrita, liscia e tonica. Prezzo: 29,90 euro, in farmacia.

6/20 Sanoflore

Crème des Sainsons Enrichie, crema idratante, protettrice e riparatrice. Prezzo: 40ml, 12,50 euro.

7/20 Uriage

Isodense Crema: rimpolpa, rassoda e nutre per un effetto idratante

intensivo (+50% dopo 8 ore). Prezzo: 50 ml, 36,90 euro

8/20 Mediterranea

HydraVis plus cream anti disidratazione, con filtri Uv. Prezzo: vaso 50 ml, 19,20 euro

9/20 Guerlain

Tenue de Perfection. Fondotinta a lunga durata per un colorito perfetto. Prezzo: 48.10 euro

10/20 SkinCeutical

Mineral Radiance Uv Defense Spf 50, protegge illuminando. Prezzo: 36 euro.

11/20 Oil of Olaz

Olaz Elixir Rigenerante Notte della linea Regenerist pelle rigenerata in 7 notti. Prezzo: 22,90 Euro

12/20 Elizabeth Arden

Eight Hour Cream Skin Protectant, crema multiuso. Prezzo: 24,70 euro

13/20 Galénic

Crema Benessere Notte Rigenerante con olio di Argan. Prezzo: 45,50 euro

14/20 Collistar

Magnifica Trattamento Viso per pelli mature. Prezzo: 50,40 euro

15/20 L'Oréal

Age perfect Olio Straordinario: luce e rigenerazione. Prezzo: 16,90 euro.

16/20 Giorgio Armani

Crema Nera Extrema, azione antiage globale. Prezzo: 350 euro

17/20 Shiseido

Future Solution LX, ottimizza le difese naturali della pelle. Prezzo: 275 euro

18/20 Liz Earle

Skin Repair Moisturizer, protegge e idrata grazie all'olio di borragine e di avocado, echinacea, beta-carotene e vitamina E. Prezzo: 18 euro.

19/20 Sensai

Ultimate The Eye Cream, nutre e illumina la zona del contorno occhi. Prezzo: 350 euro

20/20 Salba

Crema rigenerante per un surplus di nutrimento. Prezzo: 50 ml , 13,99 euro

La moda che protegge dal freddo variabile di questo strano inverno propone di indossare più capi, uno sull'altro: un giubbino in pelle sotto il cappotto, un gilet in lana sulla pelliccia. Ma il viso resta sempre allo scoperto. E non funziona sovrapporre le creme per schermarlo ed evitare che, al freddo, si arrossi, si screpoli, diventi ruvido e opaco. «non sono gli sbalzi di temperatura in sé a nuocere», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**, «ma piuttosto la concentrazione di smog e polveri sottili nell'aria che, con il freddo, aumenta: favoriscono la produzione di radicali liberi alterando le scorte d'acqua e di lipidi nei tessuti. Risultato: la barriera di protezione cutanea si indebolisce e la pelle subisce un inevitabile processo di invecchiamento non biologico». Scudi di protezione. «la scelta di come difendere la pelle dal freddo dipende dall'età», continua l'esperta.

«Fino ai 35 anni, quando le funzioni epidermiche sono ancora attive, serve idratare. Ceramidi, polimeri, acido ialuronico e glicoproteine sono gli ingredienti chiave perché imprigionano l'acqua nelle cellule impedendone l'evaporazione e, in più, determinano il corretto ricambio cellulare. Dopo i 35, invece, il segreto è nutrire la pelle con formule che garantiscono un doppio campo d'azione: da un lato formano sulla superficie cutanea un film invisibile che distende i tratti, ricompatta i tessuti e protegge dalle aggressioni dei radicali liberi. Dall'altro hanno un'azione più profonda, dermostitutiva, con principi attivi molto vicini alle sostanze che sono naturalmente presenti nell'organismo e sovrintendono alle funzioni base: acido ialuronico, vitamine C ed E e oligoelementi, il vero carburante della pelle. E se la scelta della texture è personale, consigliata è invece una formula a cessione graduale, di quelle che continuano a rilasciare gli ingredienti nell'arco della giornata».

Acque delle mie brame

Bere molta acqua, si sa, è un grande aiuto per idratare la pelle anche dall'interno. Ma bisogna scegliere quella giusta: siamo abituati a consumare acqua oligominerale, perché favorisce la diuresi. Ma se è vero che sgonfia e detossina, a livello di idratazione non serve. Meglio puntare su un'acqua minerale naturale ricca di bicarbonati e solfati, che nutrono e rinforzano tessuti e microcircolo sottocutaneo.

Schermi colorati

Ci sono dei piccoli trucchi che cancellano i segni dell'inverno dal viso: se la carnagione si è ingrigita, applicate un fard rosa in crema al centro delle guance e sfumatelo verso le orecchie con le dita. Si mescolerà al colore del fondotinta illuminandolo con naturalezza. E per minimizzare i solchi naso-labiali che, con il freddo, si notano di più, usate un rossetto lucido in nuance rosata e sovrapponetevi un gloss trasparente.

Pausa massaggio

Secondo l'ayurveda, filosofia della longevità, alla base di bellezza e benessere stanno i massaggi. Come quello che ripristina la giusta

idratazione cutanea e riequilibra la temperatura corporea. Fatelo tutti i giorni, mentre applicate la crema, anche per aiutare a distendere i tratti. Da sdraiate senza cuscino, appoggiate il polso della mano sinistra all'attaccatura del naso e, con le cinque dita allargate a rastrello, eseguite, in senso orario, tanti piccoli cerchi. Poi, salite dal collo alla nuca, quindi cambiate mano e terminate facendo scivolare i palmi incrociati lungo spalle e braccia. Ripetete sei volte.

SPF: sì o no?

«Ci sono due scuole di pensiero», spiega l'esperta. «Alcuni cosmetologi lo amano perché garantisce una protezione globale ad ampio spettro, altri meno perché i filtri sono sostanze chimiche che possono irritare. In generale il consiglio è: evitate l'Spf nella crema se avete la pelle secca o sensibile e sfruttate quello presente nel fondotinta, così non entra in diretto contatto con la superficie cutanea. Negli altri casi, sì all'Spf che, in più, aiuta a uniformare il colorito e previene le macchie scure».