

Una pelle ANTI-SMOG

Creme alle vitamine, acque "barriera", rituali su misura. Sono queste le strategie per un viso a prova di città

DI Michele Mereu

FOTO DI Tamara Williams

Che aria tira in Europa? Pessima, guardando la classifica delle città più inquinate pubblicata da Legambiente e basata sui dati dall'Oms, l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Torino è al primo posto, con 39 microgrammi per metro cubo di polveri sottili (il limite stabilito è di 20 microgrammi), Milano è al secondo, Napoli al terzo prima di Siviglia, Marsiglia e Nizza. Roma è al settimo posto, come Parigi. L'aria più buona? A Madrid, Valencia e Liverpool. «Polveri sottili, metalli pesanti, monossido di carbonio, gas di scarico prodotti da macchine e impianti di riscaldamento sono inquinanti responsabili anche della produzione di radicali liberi da parte del nostro corpo», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Queste sostanze danneggiano il Dna cellulare, causando la comparsa di rughe, macchie scure, perdita di luminosità». Ecco sette strategie antismog per combattere gli effetti negativi dell'inquinamento su pelle e capelli.

ALGHE E CACTUS PER NUTRIRE

«Il resveratrolo, le alghe come clorella e spirulina, l'acido lipoico hanno un'azione antiossidante molto importante», spiega il cosmetologo Umberto Borelini. «Queste sostanze inserite nei sieri, nelle creme e nelle maschere per il viso andrebbero utilizzati con costanza, mattina e sera, per contrastare l'aggressione dello smog». Poi, è importante svolgere con regolarità la giusta routine di bellezza: «La pulizia del viso deve essere fatta con un detergente privo di schiumogeni troppo sgrassanti», continua la dermatologa. «Questi, abbattendo il film di protezione naturale della pelle, rischierebbero di esporla maggiormente alle aggressioni esterne. Per lo stesso motivo, anche

i prodotti esfolianti andrebbero utilizzati non oltre due volte alla settimana».

GOCCE DI FRESCHEZZA

L'ultima tendenza in campo cosmetico viene dalla Corea: qui le ragazze vaporizzano la pelle con acque spray durante la giornata, per idratarla e combattere gli effetti dannosi dell'inquinamento.

«Sono da scegliere le formulazioni filmogene che lasciano sul viso una sottilissima pellicola», dice Madga Belmontesi. «Impediscono alle micro particelle inquinanti di penetrare nei condotti sudorali e nei pori». In più, queste sono ricche di sostanze antiossidanti come acido ferulico e vitamina C, che rafforzano la barriera protettiva del derma.

Qualche esempio? La nuova "D-Pollution Essentiel" di Chanel che, grazie a un mix di gomme naturali provenienti da alghe rosse e da legumi del Sudamerica, forma un velo invisibile sulla pelle. In più, l'estratto di tè bianco rilascia teanina e polifenoli, sostanze antiossidanti che proteggono dai radicali liberi. "Hydracid Brume Éclat Spf 15" di Svr racchiude invece una protezione solare e ha un'azione illuminante grazie all'estratto di fiori di camelia, acido ialuronico e vitamina C.

SCHERMI DI VITAMINE

Purtroppo l'inquinamento atmosferico non è l'unico fattore che causa l'invecchiamento cutaneo: «Se negli anni passati la scienza parlava di fotoinvecchiamento, ovvero l'invecchiamento della pelle provocato dai raggi del sole, oggi è più corretto parlare di fotoinquinamento, termine nato per identificare i danni causati dallo smog in combinazione con i raggi ultravioletti, gli infrarossi e con tutta la gamma della



Foto TRUNK ART

Dopo il trucco,
l'acqua Eau
Thermale Spray di
Avène, vaporizzata
sul viso, ha azione
idratante e lenitiva
ma anche fissante.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

luce solare», spiega Belmontesi.

La soluzione? «È importante applicare ogni mattina una crema con schermo solare Spf 50, per proteggere la pelle dai raggi UvA e UvB. Per contrastare l'azione ossidativa causata da questi fattori, è meglio che nella formula ci siano antiossidanti, vitamina A, C ed E», aggiunge la dermatologa.

INTEGRATORI AD ALTA CONCENTRAZIONE

Per vivere a lungo bisogna abitare in zone prive d'inquinamento, essere fisicamente attivi e fare il pieno di antiossidanti: questo è stato evidenziato durante la conferenza scientifica *Longevity - the Way of Being*, tenuta dall'Università di Padova in collaborazione con quella di Harvard.

Visto che non sempre è possibile combinare le tre varianti, anche chi vive in città può selezionare sostanze mirate su cui puntare. Gli ingredienti ideali sono il resveratrolo, un polifenolo estratto dall'uva, l'oleuropeina, una sostanza prodotta dalle foglie d'ulivo verde, e l'astaxantina, un derivato di micro alga: ognuna di esse è ricca di proprietà fotoprotettive nei confronti dei raggi Uv ed è in grado di proteggere la pelle dallo stress ossidativo. Le possibilità sono due: si possono integrare questi preziosi nutrienti con una dieta variegata, fatta di frutta e verdura, o attraverso l'utilizzo di integratori mirati, da assumere giornalmente.

SALTI PER ELIMINARE LE TOSSINE

«Bastano esercizi molto semplici per aiutare il nostro corpo a purificarsi dallo smog delle città», dice il guru del fitness londinese Lee Mullins, fondatore del programma Workshop Gymnasium presente nei Bulgari Hotel del mondo.

Qualche esempio? «L'ideale è un allenamento che combina esercizi ad alta intensità di lavoro ad altri di recupero attivo, in cui si svolgono movimenti di minor fatica, come la corsa veloce alternata alla camminata. Questo permette al corpo di sudare molto e quindi di eliminare tossine», racconta Mullins. «Anche saltare su un trampolino elastico è efficace: bastano 2-3 minuti di rimbalzi per stimolare il sistema linfatico a rimuovere tossine e rifiuti metabolici dal corpo», aggiunge l'esperto.

Non solo. Gianluca De Benedictis, fondatore della palestra Natked a Milano (natked.com), propone un'alternativa: «L'obiettivo è attivare un delicato processo detossinante. Per questo, basta tenere il corpo in sospensione

impugnando un paio di anelli, dai 20 ai 30 secondi, senza che i piedi tocchino per terra». L'importante è la costanza: «Due volte alla settimana per circa un'ora», conclude l'allenatore milanese.

CAPELLI A PROVA DI TRAFFICO

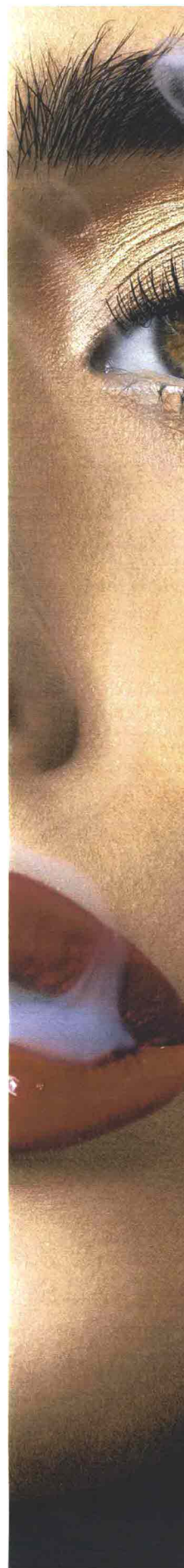
Anche il cuoio capelluto viene aggredito da smog e polveri sottili. «I primi responsabili sono lavaggi frequenti e acqua calcarea, predominante in città», spiega la dermatologa Magda Belmontesi. «Per la loro azione, le squame del fusto si aprono, permettendo alle micro particelle inquinanti presenti nell'aria di entrare all'interno dei capelli. Così ne intaccano la struttura e li rendono più fragili. Un risciacquo più dolce è quindi la soluzione migliore, come il "T2System" proposto al salone Lepri Lifestyle Salon & Spa a Milano. «Si tratta di una tecnica giapponese che usa acqua arricchita di acido carbonico, in grado di purificare i capelli, eliminando residui di lacche, gel e smog, lasciandoli sani, lucidi e facili da pettinare», spiega Fabrizio Lepri, proprietario del salone.

Il trattamento "Go Detox", da provare nei saloni Jean Louis David, è basato su tre passaggi-chiave. Si parte con un lavaggio effettuato con lo shampoo detossinante e applicato con un massaggio che riattiva la microcircolazione e ossigena il cuoio capelluto. Poi si prosegue con una maschera che idrata a fondo e rinforza la fibra capillare, grazie alla cheratina. Il rituale si conclude vaporizzando la "Brume Senza Risciacquo Go Detox", un pool di proteine della seta che nutrono e districano i capelli.

MASSAGGI MIRATI

Anche il corpo ha bisogno di purificarsi. All'Hotel Post di Bezaù è possibile provare il "Susanne Kaufmann Signature Treatment Detox", trattamento ispirato alla medicina tradizionale cinese (157 euro, hotelpostbezau.com). Si inizia con un pediluvio alcalino detossinante e si prosegue con un peeling a base di oli essenziali, che riattiva la circolazione e aiuta la pelle a espellere le tossine.

Stimola la circolazione linfatica il protocollo "Rebalancing Treatment" di Hesito (65 euro, hesito.com per trovare il centro più vicino), una combinazione di massaggi personalizzati che agiscono sul tessuto cutaneo, come se fosse una centrifuga detox. La scelta di ingredienti e movimenti specifici porta benefici drenanti e purificanti, riattiva la circolazione e favorisce la depurazione globale del corpo dalle tossine accumulate. ■



GRAZIA • BELLEZZA

PROTEZIONE NATURALE



Creme a base di piante esotiche e filtri minerali

1. Tè bianco, zenzero blu e resine naturali formano una pellicola invisibile che impedisce allo smog di penetrare nei pori: D-Pollution Essentiel Brume Protezione Globale di **Chanel** (€ 56).

2. L'alga clorella elimina le impurità e ossigena la pelle: Skin Oxygen Depolluting Detergente di **Biotherm** (€ 25).

3. Shampoo Go Detox di **Jean Louis David** depura il cuoio capelluto e nutre le lunghezze grazie a carbone vegetale e proteine della seta (€ 19, in salone).

4. Prama Sana Protective Scalp Concentrate di **Aveda** è un siero a base di olio di tamanù, pianta di origine asiatica, che purifica la cute mantenendola sana (€ 52, in salone).

5. Fissa il trucco e protegge il viso dallo smog grazie al mix di zinco, magnesio e rame: All Nighter Pollution Spray Fissante Anti-inquinamento di **Urban Decay** (€ 32; da Sephora e Coin).

6. Hydracid Spf 15 Brume Éclat di **Svr** è uno spray con vitamina C e acido ialuronico che unisce due tipi di protezione: contro il sole e contro lo smog (€ 19,90, in farmacia).

7. Contiene tè bianco e vitamina E per donare luminosità alla pelle, attenuare le macchie e uniformare il colorito: Concentrato di Giovinezza Anti-Macchie di **Jowae** (€ 29, in farmacia).

8. Un'acqua micellare con estratti di zeolite e germogli di crescita rimuove facilmente residui di inquinamento e trucco: Purifying Micellar Water di **Pollution Free** (€ 18, in farmacia).

9. Fotoprotector SunBrush Mineral di **Isdin** è uno schermo minerale in polvere con pennello incorporato per proteggere il viso da smog e sole (€ 29, in farmacia).

10. Accelera il rinnovamento della pelle, rinforzandone la barriera: è Powercell Anti-Pollution Mask di **Helena Rubinstein**, una maschera esfoliante anti inquinamento, con lipoidrossiacidi ed estratto di moringa (€ 95).

11. DetOx Cream di **Valmont** illumina la pelle grazie un attivo vegetale ricavato dalla cappuccina, pianta rampicante che diffonde l'ossigeno nelle cellule ed elimina l'anidride carbonica in eccesso (€ 225).

12. Urban Detox Mask di **Nivea** agisce in un solo minuto e libera i pori dalle particelle inquinanti grazie alla combinazione di argilla bianca ed estratti di magnolia (€ 4,99).