



Meglio ridere

La risata libera endorfine che aiutano a combattere i radicali liberi

LO STRESS è contagioso (come viene evidenziato da una ricerca della University of Calgary, in Canada, pubblicata su Nature Neuroscience) ma lo è anche la risata. Da preferire la seconda opzione che rende pelle e sguardo splendenti e favorisce la sensazione di benessere perché ridere stimola la produzione di endorfine, sostanze prodotte dal cervello che riducono gli ormoni dello stress. «E si chiama stress, ma ossidativo, il processo che aumenta la produzione di radicali liberi provocando la perdita di luminosità della pelle che diventa più segnata, impura e - per chi ha una predisposizione alla fragilità vasale, con episodi di eritemi (arrossamenti). La pelle mostra ipercheratosi, disidratazione e discromie dovute all'eccessiva esposizione solare» spiega la dermatologa Magda Belmontesi. Quali trattamenti si possono utilizzare per rendere più luminosa, le-

TRATTAMENTI DETERGERE E NUTRIRE IN MODO CORRETTO

Gommage, siero e filtri solari La routine giusta per essere belle

vigata, uniforme e morbida l'epidermide? «Per farle ritrovare splendore occorre aiutarne il naturale processo di rinnovamento, inserendo nella beauty routine prodotti cosmetici di gommage che detergono in profondità grazie a microgranuli abrasivi ed eliminano dallo strato corneo, quello più superficiale dell'epidermide, le cellule morte» continua la specialista in dermatologia. «Inoltre, il giusto rituale di bellezza quotidiana comprende l'applicazione sul viso di cosmetici idratanti, per il giorno con filtro solare 3, di sieri a base di antiossidanti (vitamina C, E, floretina) ad alta concentrazione e di maschere energizzanti alla vitamina C. Come trattamenti estetici dermatologici periodici (4 sedute, una ogni 4/6 settimane) si possono utilizzare i peeling di nuova generazione al 3% di retinolo che stimolano il turnover epidermico senza evidente esfoliazione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Meccanismi

Il cervello 'regola' dermatiti, acne e psoriasi

CERVELLO e pelle sono in comunicazione costante perché hanno origine dallo stesso foglietto embrionale. Per questo molte malattie dermatologiche come la psoriasi, le dermatiti o l'acne tardiva, hanno come causa o concausa lo stress. Per quanto riguarda la psoriasi (circa 3 milioni di italiani ne soffrono) «colpisce chi è predisposto» spiega Antonio Costanzo, responsabile dell'Unità operativa di Dermatologia all'Istituto Humanitas di Rozzano. «Sono 52 i geni implicati nella psoriasi, ma il meccanismo autoimmune si accende quando intervengono dei fattori scatenanti come un forte stress».



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.