

GIOVANE E' LA NOTTE

Dormire favorisce il ricambio cellulare. Risultato: rughe più distese, pelle tesa e più luminosa.

Il sonno favorisce il ricambio cellulare.

«Nessun trattamento cosmetico è tanto efficace quanto otto ore di buon sonno». Lo diceva Helena Rubinstein, che di bellezza ne sapeva parecchio e che ha speso la vita al servizio del fascino femminile. Per averne conferma, basta guardarsi allo specchio dopo una notte tranquilla: la pelle appare più tesa, le rughe sono meno evidenti, il colorito ha acquistato una nuova luminosità. Benefici che hanno una spiegazione precisa.

RICAMBIO CELLULARE ACCELERATO

Non più impegnata a difendersi dalle aggressioni esterne, di notte la pelle mette in atto i suoi naturali meccanismi di autorigenerazione, che lavorano a pieno ritmo tra le 23 e le 4 del mattino: «Questo significa soprattutto un ricambio cellulare più rapido, che libera l'epidermide dalle cellule morte, non solo migliorandone l'aspetto, ma anche rendendola maggiormente ricettiva, ovvero pronta a trarre i massimi benefici dai principi attivi contenuti nelle creme» spiega il cosmetologo Umberto Borellini.

AUTORIPARAZIONE DEI DANNI

Inoltre, durante il sonno notturno, la pelle ha la capacità di riparare i danni subiti dalle cellule nel corso della giornata e di ricreare il film idrolipidico, che costituisce la sua naturale protezione. Ma c'è di più: «Nella fase di riposo, in particolare tra le 3 e le 4 del mattino, aumenta la secrezione dell'ormone Gh, che favorisce l'assorbimento delle sostanze con cui l'epidermide viene in contatto e interviene nella sintesi delle proteine», aggiunge la dermatologa milanese **Magda Belmontesi**.

AZIONE AMPLIFICATA

Le straordinarie performance che la pelle fornisce naturalmente durante le ore notturne, possono essere amplificate grazie a cosmetici ad hoc: «Pur avendo una texture più ricca e corposa, le creme da notte condividono molti principi attivi con quelle da giorno, ma non tutti», afferma **Magda Belmontesi**. Che precisa: «Le sostanze lievemente esfolianti, per esempio, sono presenti solo nei prodotti destinati alla notte perché con l'esposizione alla luce solare potrebbero causare qualche reazione; mentre i filtri UV, ingredienti chiave delle emulsioni da giorno, sono inutili nelle formule da notte».

IL CUSCINO È D'OBBLIGO

Dormire con la testa appoggiata a un cuscino della giusta altezza è di fondamentale importanza per permettere ai liquidi di defluire, evitando così di stagnare a livello del viso. Per stabilirla, basta controllare che la posizione assunta dal collo non accentui le rughe orizzontali che lo solcano. Esistono addirittura i cuscini "cosmetici": una federa all'ossido di rame (1%), che promette una visibile riduzione dei segni dell'età nell'arco di quattro settimane.