

beauty | brivido

SOTTO ZERO

PATITE DELLE DUE RUOTE,
DESK ADDICTED O
IPERSENSIBILI: 3 STRATEGIE
ANTIRIGORE (E CIBI
SKIN-FRIENDLY) PER
PREPARARSI ALL'URTO
DI FREDDO PIÙ SMOG

di **Anna Alberti** foto **Max Cardelli** servizio **Laura Seganti**

AZIONE BARRIERA
IL VISO SOTTOPOSTO AL
FREDDO HA BISOGNO
DI COMFORT. LA
CREMA IDRATANTE
RICCA INTENSIVE È
IDEALE PER LA PELLE
SENSIBILE E INARIDITA.
EUPHIDRA.
DETTAGLIO MODA:
COLBACCO
LOUIS VUITTON.



7 PUGGIO / MIPHAM LANGRELOT // PEB GREEN APPLE / CAPELLI ALESSANDRO SQUARZA PER FACE TO FACE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

beauty | brivido



STRESS TEST Qual è il peggior, per la pelle? Non è l'estate, con il suo corollario di raggi solari, vento, acqua di mare o brezza montana, ma l'inverno, accompagnato dal micidiale mix di freddo più smog. «Il vero problema di questa stagione sono gli sbalzi termici indoor/outdoor, abbinati all'aumento di inquinanti dell'aria, dal particolato (vedi polveri sottili e metalli pesanti) al monossido di carbonio e all'ozono», rivela la dermatologa **Magda Belmontesi**, docente all'Università di Pavia e alla Scuola di medicina estetica di Milano Agorà. «Il risultato di questo insieme di fattori ambientali e climatici è visibile. Lo strato corneo superficiale della pelle - composto da ceramidi e acidi grassi - tende a degradarsi, tanto che la funzione di barriera della cute si indebolisce, favorendo secchezza e desquamazione, rossori, irritazioni. Gli sbalzi di temperatura, poi, inducono un'alternanza tra vasocostrizione e vasodilatazione dei capillari, che riduce l'afflusso di ossigeno e di nutrimento alla cute. Una situazione che, nell'epidermide particolarmente delicata, può indebolire la parete endoteliale dei capillari fino alla rottura, con la conseguente comparsa di rossori e couperose», afferma Belmontesi.

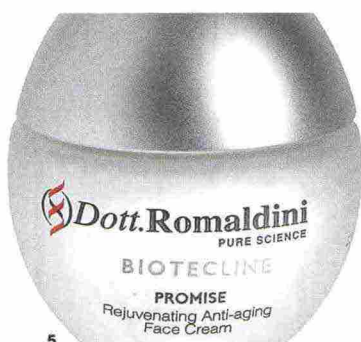
Correre ai ripari è possibile. «Necessario, direi», risponde la "eco-dermatologa" Pucci Romano, docente all'Università Cattolica di Roma, nonché autrice di *Un'amica per la pelle* (Giunti): «La secchezza non è solo un inestetismo riconoscibile dall'aspetto poco elastico della cute, a volte desquamata e arrossata, ma può diventare un problema funzionale, aprendo le porte alla dermatite atopica o alla psoriasi, ma anche all'invecchiamento cutaneo. Per questo va trattata e alleviata, individuando prima di tutto le cause ambientali che l'hanno favorita. Particolarmente importante, poi, la scelta del detergente. Quelli di derivazione vegetale sono sicuramente da preferire: ecodermo-compatibili, non danneggiano il film idrolipidico della pelle e neppure l'ambiente (dato che tutti i nostri cosmetici vengono scaricati nelle acque). Altro fronte essenziale

per la salute cutanea è l'alimentazione, che deve essere ricca di nutrienti in grado di combattere lo stress ossidativo causato dagli inquinanti e dai rigori climatici», continua Pucci Romano.

SHOPPING ANTIOSSIDANTE La lista degli ingredienti skin-friendly è lunga. «Eccola dalla A alla Zeta: a cominciare dall'avocado, ricco di vitamine A, B, C, E, grassi omega 3 dalle virtù elasticizzanti, oltre che di potassio, calcio e ferro. Quindi carote, zucca, frutta gialla e spinaci, fondamentali per stimolare la riparazione cellulare cutanea grazie all'elevato contenuto di vitamina A e carotenoidi. Da questa vitamina si ricava il retinolo, altro potente antiossidante presente in percentuali elevate negli oli di fegato di pesce e nel fegato animale come nelle uova, nel latte, nella frutta secca. Mandorle, noci e nocciole in più sono ricche di rame e selenio, che favoriscono la produzione di collagene, mentre i pistacchi non salati sono una fonte di acido linoleico. L'elenco continua con i frutti di bosco come mirtillo, lamponi, fragole, ribes, che oltre a un elevato apporto vitaminico (vitamina A, B1 e B2, C) contengono i preziosissimi antociani, potenti antiossidanti e vasoprotettori. Altrettanto importante il kiwi, che col suo elevato contenuto di vitamina C incrementa l'idratazione della pelle, così come tutti gli agrumi. Quindi il pesce azzurro, ricchissimo di omega 3, grassi insaturi particolarmente utili in caso di secchezza cutanea. Il pomodoro, che grazie al licopene agisce come un vero e proprio «scudo» contro i raggi Uv (temibili non solo d'estate). Il tè verde, ricchissimo di antiossidanti, così come tutte le verdure crude e la frutta di stagione. In particolare l'uva, che contiene elevate percentuali di resveratrolo, uno tra i principali alleati della salute cutanea. Infine tutti gli alimenti ricchi di zinco, minerale amico di pelle, unghie e capelli in quanto favorisce i ricambi cellulari (si trova nella carne, in semi e cereali integrali come germe di grano, girasole, zucca, sesamo, >>



4



5



6

papavero, pinoli). Senza dimenticare le spezie: curcuma, peperoncino, pepe fresco macinato riducono la necessità del sale e contengono antiossidanti preziosi d'inverno».

SU MISURA Dopo la tavola, è possibile prevenire stress e rossori con trattamenti adeguati. «Ogni donna ha un personale stile di vita, oltre che una cute dalle caratteristiche uniche: per questo la strategia antifreddo va diversificata», afferma ancora Belmontesi. Ecco le sue soluzioni, pensate su misura per tre tipologie femminili (e cutanee). **Per la sportiva** che ama spostarsi in città con la bici e l'appassionata di jogging, sci e sport outdoor l'imperativo è quello di rinforzare le riserve antiossidanti per proteggersi sia dai raggi Uv sia dagli irritanti dell'inquinamento. La prevenzione migliore è quindi l'applicazione mattutina di un siero con un pool di antiossidanti a base di vitamine C ed E più acido ferulico, ai quali aggiungere una crema idra-

tante effetto barriera, con filtri ad alto fattore protettivo (spf 50). **Desk addicted** Per chi vive tutto il giorno in uffici spesso iper-riscaldati, ed è quindi sottoposta a forti escursioni termiche, è utile un mix di vasoprotettori con polifenoli (resveratrolo, vitamina C) dall'effetto idratante e decongestionante. Per rinforzare le pareti dei piccoli vasi sono inoltre d'aiuto integratori a base di centella asiatica, diosmina, ed estratti dai frutti rossi. **Simply Red** Per una donna dalla pelle delicata, sensibile sia alle aggressioni ambientali sia agli stress emotivi, sono ideali le formulazioni con estratti termali, acqua e plancton dall'azione antiossore, addolcenti e lenitive. Utilissime le maschere vitaminizzanti. Quanto alla crema da giorno, deve essere rilipidizzante e arricchita di colesterolo, ceramidi e acidi grassi per ripristinare l'azione barriera e ridurre l'effetto tawl (transepidermal water loss), quella perdita transepidermica d'acqua che si accentua in condizioni estreme. □



7



8

9

1. COME SETA LANCÔME ABSOLUE PRECIOUS CELLS, CREMA SETOSA E RIVITALIZZANTE, CON DISTILLATO A FREDDO DI ROSA CONTRASTA L'OSSIDAZIONE E FAVORISCE LA RIPARAZIONE (229,50 €). **2. DETOX** JUVENA JUVELIA NUTRI-RESTORE CREAM RIDUCE I SEGNI DI AFFATICAMENTO, LE MACCHIE E NE PREVIENE LA FORMAZIONE (93,50 €). **3. ANTISTRESS AMBIENTALI** LIERAC PARIS DÉRIDIUM NUTRE, PROTEGGE DAGLI INQUINANTI NELL'ARIA E CORREGGE LE RUGHE (35 €). **4. AZIONE CALMANTE** CON ESTRATTI BIO DI AVENA, ELICRISO E ZENZERO, L'ERBOLARIO DELICALMA CREMA VISO 24 ORE MITIGA GLI ARROSSAMENTI (29,90 €). **5. RIPARATIVA** DOTT. ROMALDINI PROMISE, CREMA ANTIAGE RIGENERANTE, INTENSIFICA I PROCESSI RIPARATIVI E CONTRASTA L'AZIONE DANNOSA DEI RADICALI LIBERI (124 €). **6. AGE CARE** VAGHEGGI INTENSE, CREMA VISO DISTENSIVA, PROTEGGE ANCHE DAI CAMPI MAGNETICI DI COMPUTER E SMARTPHONE (68 €). **7. PELLE SENSIBILE** CALMANTE: DERMOLAB IDRATANTE CREMA LENITIVA E ANTI-ROSSORE (12,90 €). **8. EFFETTO SCUDO** RILASTIL DIFESA CREAM STERILE: OTTIMA PER PELLI REATTIVE (22,90 €). **9. SUPER IDRATANTE** LA MER THE MOISTURIZING SOFT LOTION CONTIENE LIME TEA E IL CELEBRE MIRACLE BROTH DALLE PROPRIETÀ RIGENERANTI (230 €).