

Come prevenire e contrastare le rughe

8 gesti da evitare e 8 abitudini da non perdere per ritardare i segni del tempo.

di **Redazione** - 12 Aprile 2016 - 10:00



Stressare troppo la **pelle** come esporla senza protezione ai raggi solari, "stropicciarla" sul cuscino o tenderla eccessivamente per applicare il makeup sono solo tre dei numerosi gesti che compiamo ogni giorno che peggiorano l'elasticità della pelle e accelerano il processo di **invecchiamento** del viso. Le **rughe** hanno molto a che fare con l'età che avanza, certo, ma con alcune cattive abitudini ne provochiamo la comparsa precoce.

«Le prime rughe che compaiono sono i segni di espressione, le cosiddette **rughe mimiche**. La ginnastica facciale può essere di aiuto relativo. La cosa più efficace da fare è evitare tutto ciò che faccia corrugare la fronte, per esempio, quando non si portano gli occhiali da sole, oppure la bocca, per esempio quando si fuma», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Ecco **8 gesti** da evitare o limitare e **8 abitudini** da non perdere.

Cosa non fare:

- 1. Fumare.** Sia a causa del movimento dei muscoli tipico di chi tiene la sigaretta in bocca, sia perché si ha una minore ossigenazione della pelle.
- 2. Non usare filtri solari.** Se non ci si protegge adeguatamente dal sole si perde collagene. Ci si dovrebbe proteggere tutto l'anno.
- 3. Non struccarsi.** Il makeup e gli agenti inquinanti otturano i pori, riducendo sensibilmente le quantità di collagene ed elastina.
- 4. Mangiare dolci.** La glicazione, processo attraverso cui le molecole di zucchero si attaccano alle proteine della pelle compreso il collagene, fa perdere elasticità alla pelle.
- 5. Bere alcool.** A lungo andare disidrata la pelle. Questo è il motivo per cui il giorno dopo una sbornia il viso appare spento, meno fresco e tonico.
- 6. Dormire a pancia in giù.** Sprofondare la faccia nel cuscino facilita la formazione di rughe. Alla federa di cotone preferire quella di raso e/o seta.
- 7. Tendere troppo la pelle.** Lo affermano anche i makeup artist: tirare la pelle per applicare il trucco è una delle cause accertate di rughe precoci.
- 8. Lavare troppo spesso il viso.** Inoltre, per non privare la pelle del suo naturale strato di oli protettivi, usare saponi delicati.

Cosa fare:

- 1. Indossare occhiali da sole.** È fondamentale proteggere la zona intorno agli occhi, dove spesso si formano i primi segni del tempo.
- 2. Bere molto.** Idratarsi con almeno otto bicchiere di acqua al giorno e mangiare alimenti che contengono molta acqua.
- 3. Massaggiare il viso.** Stimola la circolazione e i muscoli facciali e aiuta ad espellere le tossine. Basta un po' di crema idratante e movimenti circolari.
- 4. Usare un trattamento notte.** Durante il sonno la pelle si rigenera e un siero ricco di acido glicolico migliora il tono generale della pelle.
- 5. Assumere vitamine e omega 3 e 6.** Le prime contrastano i danni tissutali, i secondo migliorano l'idratazione e l'elasticità della pelle.
- 6. Applicare creme ad hoc.** Usare ogni giorno una crema antirughe che contenga acido ialuronico che trattiene l'acqua e garantisce l'idratazione delle fibre di collagene ed elastina.
- 7. Esfoliare.** Utilizza un gel detergente per il viso che contenga alfa idrossiacidi. Questo ingrediente elimina le cellule morte e favorisce la produzione di collagene.
- 8. Sottoporsi a radiofrequenza.** Penetrando nel derma, il calore stimola i fibroblasti a produrre nuovo collagene e favorisce l'ossigenazione dei tessuti.