

Che faccia tosta!

VUOI AVERE UN VISO DA ETERNO RAGAZZINO, SENZA SOLCHI SULLE GUANCE E PIEGHE SULLA FRONTE? SEGUI QUESTI CONSIGLI. METTERAI UN FRENO AI SEGNI DEL TEMPO **DI AURORA BOCCUNI**

HAI LA PELLE RUGOSA E CORIACEA? Raggi del sole e sigarette non sono gli unici responsabili. «Attento anche alle infiammazioni croniche come eczema o allergie», avverte la dermatologa **Magda Belmontesi** di Milano. «Le irritazioni cutanee aumentano la produzione di radicali liberi, riducono la funzione barriera della pelle e accelerano il processo di invecchiamento».

CONTROLLA L'ETICHETTA
Uno degli agenti più irritanti è il glicole propilenico, presente in molte lozioni dopo-barba e soprattutto nei detergenti più aggressivi (oltre che nei medicinali al cortisone). Questa sostanza può facilmente irritare la pelle e causare infiammazioni cutanee.

IN PALESTRA O ALL'APERTO
Il sudore rende la pelle più umida e ne abbassa la funzione di difesa. Di conseguenza, una maggiore quantità di luce ultravioletta e sostanze inquinanti possono raggiungere le cellule cutanee. Allenandoti al chiuso o all'aperto prima delle 10 o dopo le 16, eliminerai l'80% della penetrazione degli UVB e UVA.

RILASSATI!
Lo stress causa il rilascio di sostanze del sistema immunitario dette istamine, che causano infiammazioni e danneggiano la matrice delle cellule cutanee. Alla pelle servono nutrimento e ossigeno. Uno stile di vita sano e una buona alimentazione contano più di qualsiasi cosmetico.

NO A TROPPI CARBOIDRATI
Una dieta troppo ricca di pasta e farinacei tende a provocare reazioni di glicazione (unione di zuccheri e proteine), che comportano l'irrigidimento delle fibre collagene ed elastiche. Tradotto: la pelle tende più facilmente a segnarsi (da micro-rughe a solchi grossi quanto il Grand Canyon...).

Come cambia la tua pelle

Sapere come si trasforma ti aiuterà a rallentare l'invecchiamento

20 Dai 20 ai 30 anni non ti serve molta manutenzione. La tua pelle contiene molta elastina (la proteina che la fa tornare a posto quando la estendi) e molto collagene (la proteina strutturale fibrosa che mantiene il tessuto sodo). Goditela finché dura, ma proteggiti con un filtro solare anti-UVA e UVB con FP 15-30.

30 Nel decennio dai 30 ai 40 la produzione di sebo scende del 10% e la pelle si assottiglia. I danni del sole cominciano a farsi vedere sotto forma di zampe di gallina. La pelle un po' cede per la perdita di tonicità e idratazione. Le nottate lasciano occhiaie e gonfiore sul viso. Usa il balsamo anziché la lozione dopo-barba e un anti-occhiaie.

40 Dai 40 anni in su zampe di gallina, pieghe e rughe di espressione sulla fronte sono più evidenti. Il progressivo riassorbimento del grasso sottocutaneo fa apparire gli occhi infossati. La pelle si disidrata di un altro 10%, il derma si assottiglia e le rughe si accentuano. Dormici sopra; e alla sera, metti una crema per la notte.



CREME ANTI-ETA

1. Crème de la Mer (60 ml, € 244): ultraricca, perfetta per pelli aride e segnate
2. Sislejūm for men Soir global revitalisant (50 ml, € 179): dà più tono al viso
3. Collistar Uomo Crema notte (50 ml, € 39,30): ripara i danni post-sole, vento, freddo
4. Biotherm Homme Force Supreme Youth Architect (50 ml, € 75): siero anti-fatica
5. Clarins Men Gel Revitalisant (50 ml, € 48,38): spiana le rughe
6. Lancaster Sun men Anti-sunburn (75 ml, € 35): un gel fresco, che non unge

Foto: CORBIS