

PIACERSI DI PIÙ

Levigate come seta

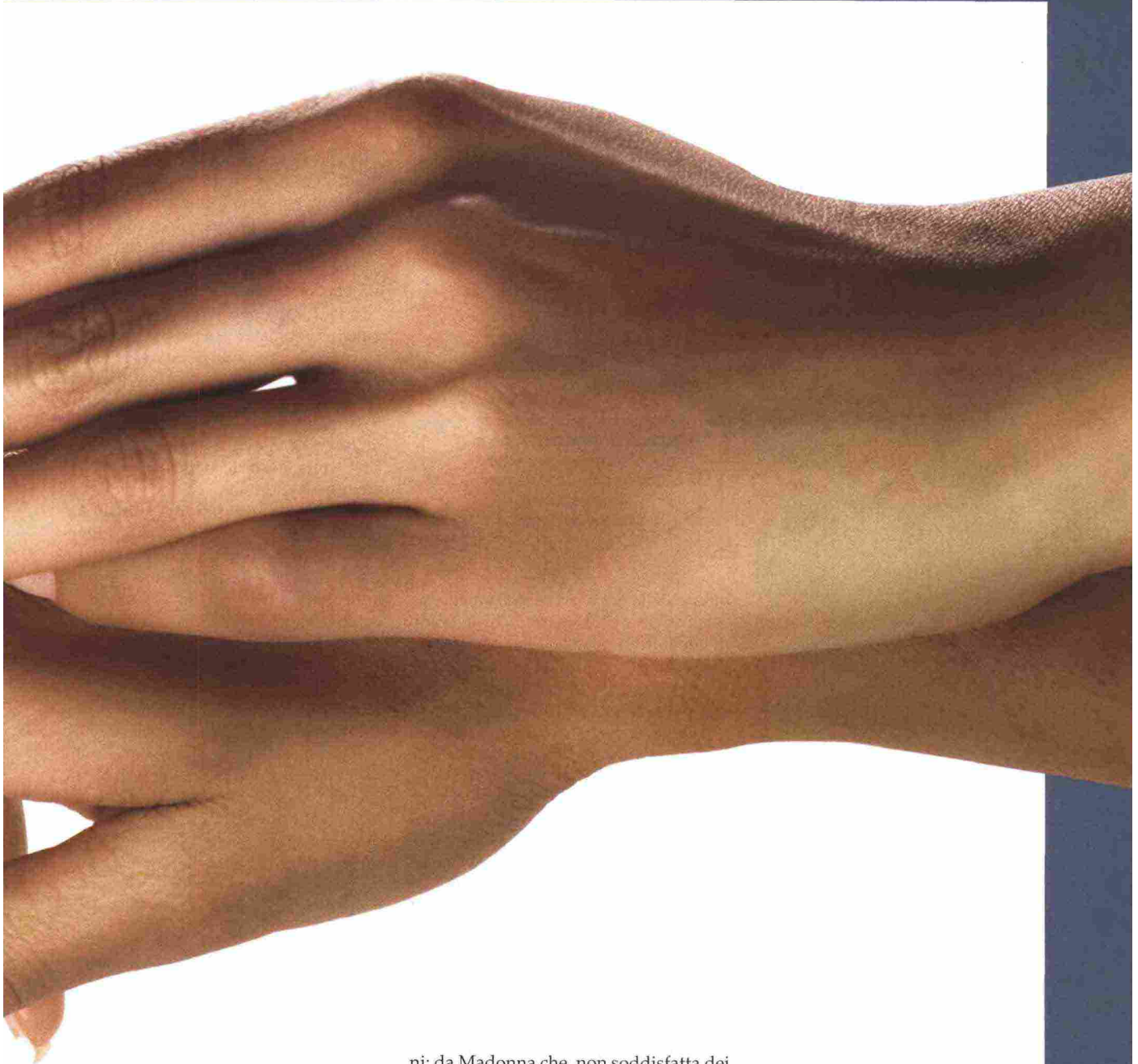
Chi non vorrebbe
avere mani così?
Senza macchie,
né segni del tempo
e con la pelle
liscia e compatta.
Impossibile?
Non proprio

~ di *Monica Caiati* ~
~ *Still life di Decabibò* ~

Sempre in prima linea, in movimento, «socievoli», delicate, nervose, le mani parlano di noi. Eppure le trascuriamo facilmente, dimenticando che la loro pelle invecchia cinque volte più rapidamente di quella del viso. I motivi? Poche ghiandole sebacee e un film idrolipidico insufficiente a fronteggiare le continue aggressioni da parte degli agenti ambientali (acqua ricca di calcare, detersivi, polveri, sole...). Risultato: una per-

dita del 3% di elasticità ogni dieci anni. Con queste premesse, non c'è da stupirsi se le mani rivelano in modo impietoso età e stile di vita di una donna. Nessuna eccezione, nemmeno per le star, che spesso sfoggiano un viso perfetto, senza ombra di ruga, e una silhouette invidiabile, per poi mostrare la loro carta d'i-





identità (quella vera!)... con le mani. Alcune hanno gettato - come si suol dire - la spugna. Come Angelina Jolie e Sarah Jessica Parker, che pagano il prezzo dell'eccessiva magrezza, o Julianne Moore, indifferente a mani coperte di macchie. Altre, invece, ricorrono alle strategie più «creative» per nascondere mani e dintor-

ISTOCK

ni: da Madonna che, non soddisfatta dei continui ritocchi a base di acido ialuronico, indossa spesso guanti e bracciali. A Cher che copre letteralmente dita e polsi di gioielli vistosi, sortendo - ahimè - l'effetto contrario. Fino a Victoria Beckham che più semplicemente tiene le mani in tasca ogni volta che si trova in prossimità di riflettori, obiettivi e telecamere. In realtà, si tratta di espedienti poco utili nella vita di tutti i giorni. Meglio puntare sulle soluzioni (concrete ed efficaci)

PIACERSI DI PIÙ

Tra peeling, laser e luce pulsata

Problema macchie. «Se sono lievi e circoscritte, può bastare il peeling di Krulig, una soluzione applicata come maschera sulle parti interessate dal medico estetico o dal dermatologo, che deve le sue proprietà schiarenti a un mix di diversi attivi specifici: arbutina e acidi cogico, azelaico, fitico, retinoico e ascorbico», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Il tempo di posa va dalle 8 alle 10 ore. Basta, in genere, una sola seduta per ottenere un effetto, visibile, però, dopo una decina di giorni. Così contro le lentigini (o lentiggini, piccole macchie cutanee dal beige al bruno) funziona, in particolare, la luce pulsata medicale (che emette una luce non "coerente" e policromatica convogliata da filtri)».

Le discromie sono più diffuse e persistenti, dovute all'età e alle eccessive esposizioni al sole? C'è un laser specifico. «Si chiama Q-Switched e colpisce esclusivamente il pigmento superficiale della melanina, lo frammenta in microparticelle, poi riassorbite in una quindicina di giorni», continua la dermatologa. «In una seduta (o al massimo due), si asporta dal 70 all'80% delle macchie sulle mani. Non si formano croste, ma lo strato epidermico si essicca, esfoliandosi. A differenza dei laser di vecchia generazione, il Q-Switched schiarisce la zona trattata solo per 4-5 giorni. Poi ce ne vogliono 15-20 perché la pelle si "auto-ripari"». Il trattamento è indolore e provoca un lieve bruciore che si risolve subito con un po' di ghiaccio sintetico.



ESTRATTO DI VINO
La Crema Mani e Unghie Riparatrice Giorno-Notte Collistar (100 ml, 20,50 €, profumeria) si avvale di una formula avanzata che ripara, rigenera, rimpolpa e regala nuova giovinezza alle mani. Con estratto di vino Sauvignon.

offerte dalla cosmetica e dalla medicina estetica, per avere «mani & co» in grado di superare la prova del tempo. «Prima di passare all'azione è bene effettuare un semplice test», consiglia **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e a Vigevano e docente al master di medicina estetica all'Università degli Studi di Pavia. «Provate a "pizzicare" la pelle sul dorso delle mani, a rilasciarla e osservare in quanto tempo torna allo stadio iniziale. Se ci impiega più di un secondo allora vuol dire che ha perso turgore, compattezza ed elasticità e bisogna intervenire».

GESTI BASIC

A cominciare dalla beauty routine quotidiana. «Sciacquate le mani con acqua tiepida, usando solo detergenti delicati a pH neutro o acido», continua la dermatologa. «E asciugatele senza sfregare, evitando, quanto possibile, i getti di aria calda. Non dimenticate mai la crema, scegliendola a seconda dell'orario. Quella del risveglio dev'essere nutriente e protettiva, con filtri solari, acidi grassi, burro di karitè, urea, pantenolo, allantoina e glicerina, per ripristinare il film idrolipidico. Durante il giorno, serve un prodotto morbido e non grasso, che si asciughi rapidamente, mentre per la notte, via libera agli anti-età, dalla texture corposa e ricchi di vitamine A ed E e antiossidanti, in grado di riparare i danni accumulati e ammorbidire le cuticole.

Una volta alla settimana, è bene effettuare un gommage delicato che elimini le cellule morte e ammorbidisca le zone ruvide, per poi applicare - preferibilmente di sera - una crema (o una maschera) nutriente e ristrutturante da lasciare in posa almeno mezz'ora».

Le mani appaiono particolarmente ruvide e screpolate? «Ideale il "guanto di paraffina"», continua Belmontesi. «Sciogliete questa sostanza a bagnomaria. Quando è tiepida, passatela sulle mani, avvolgendole con una pellicola trasparente, in modo da mantenere il calore. Una volta indurita, sfilatela come un guanto e risciacquate».

Non dimenticate poi di proteggerle con gli appositi guanti durante i lavori domestici o di giardinaggio. Per non lasciare la pelle a contatto diretto con il lattice, indossate un paio di guantini di cotone leggero. Assorbono il sudore e prevengono le irritazioni.

SOS FREDDO

Tra i nemici dichiarati delle mani (e non solo) c'è il freddo, che si fa più intenso proprio in questi primi mesi dell'anno. «All'aperto, d'obbligo i guanti di lana o di pelle, mentre chi pratica sport come lo sci, o chi soffre di problemi circolatori deve indossare quelli a isolamento termico, realizzati con materiali tecnologici ad hoc», spiega l'esperta. «In agguato ci sono, infatti, i cosiddetti geloni, che si



RESISTE ALL'ACQUA
Con avena colloidale e amido naturale, Hand Cream Aveeno (75 ml, 7,85 €, farmacia) idrata e protegge la pelle delle mani per 24 ore. Resistente all'acqua, si assorbe con rapidità. Senza profumo.



1. Con Hydroplus Complex, acido ialuronico, burro di karité ed estratto di viola tricolor, Hydraenergy Crema Mani e Unghie Spf 15 Korff (75 ml, 15 €, farmacia) idrata la pelle in profondità, con un effetto anti età.

2. Beauté des Mains Crème Hydratation Longue Durée Yves Rocher (75 ml, 2,95 €, negozi monomarca) punta sull'estratto di amica biologica per idratare le mani e proteggerle dalle aggressioni esterne.

3. La Crema Mani Uso Quotidiano Idratante & Nutriente Specchiasol (75 ml, 7,30 €, farmacia) unisce l'efficacia di un fitocomplesso con estratti calendula, camomilla, fiordaliso, tiglio e iperico, alle doti protettive e nutrienti del burro di avocado.

4. Con olio di mandorle bio e un pH simile a quello cutaneo, Mandorla Crema Mani Sensitive Weleda (50 ml, 9 €, farmacia) calma la pelle irritabile, idratandola e rafforzando le sue difese naturali.

5. Nutre, idrata e protegge dalle aggressioni esterne: Crema Mani Lavanda Fioritura Italiana Bottega Verde (75 ml, 10,99 €, negozi monomarca). Con estratto di lavanda degli Appennini, olio di cocco, miele e burro di karité.

6. Nel cuore della formula di 1024 Crème Satinée Mains Mille Maria Galland Paris (75 ml, 49,90 €, centri estetici e Spa) il complesso Top-C, con oro a 24 carati, tartufo bianco, peptidi e un attivatore cellulare, anti rughe.

7. La Crema Mani Riparatrice Rilastil (30 ml, 3,90 €, farmacia) ripristina il film idrolipidico, grazie a un pool di ingredienti ad hoc, come burro di karité (al 20%), schizandra chinensis, glicerina e betaina.

8. A base di burro di karité, Miel Mandarine Crème Mains L'Occitane (30 ml, 7,5 €, negozi monomarca) nutre e ammorbidisce le mani, lasciando una gradevole aroma di miele corso e mandarino.

PIACERSI DI PIÙ



PROTETTIVA

Con filtri Uv, la Crema Mani Anti Age **Salba** (75 ml, 4€, profumeria) deve le sue performance nutrienti, protettive e antiossidanti a un mix di attivi mirati: Omega 3-6, acido ialuronico, olio di mandorle dolci e albicocca, entrambi bio.

Il turgore dei 20 anni

Mani scarse con tendini e vasi sanguigni? Il motivo è semplice. Con gli anni, diminuisce lo spessore del pannicolo adiposo sottocutaneo, già naturalmente scarso, mentre la pelle si assottiglia, diventando secca e atrofica. «Per ringiovanirle, si può ricorrere a una tecnica molto semplice ed efficace», conferma Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e Formia. «Bastano tre piccole iniezioni di acido ialuronico ad alta densità Nasha (Non-Animal Stabilized Hyaluronic Acid) negli spazi intrametacarpali sul dorso di ognuna delle mani, per depositare la giusta quantità di prodotto. Poi lo specialista massaggia la zona interessata sino a riempirla quanto e dove serve». Il risultato è immediato: le mani riacquistano subito la rotondità della giovinezza. Il risultato dura circa sei-otto mesi.

manifestano con prurito alla punta delle dita, proprio come la puntura di un insetto. La zona interessata si arrossa e il dolore diventa pulsante. Responsabile un difetto della microcircolazione periferica che si accentua con le temperature rigide. Ai primi sintomi, è bene consultare il medico. Infine, per contrastare i rossori alle mani, si può puntare sull'idroterapia. Preparate due bacinelle: una con acqua a 35-40 gradi, l'altra a 15. Versate qualche goccia di olio essenziale di rosmarino, immergendo le mani per un paio di minuti prima nell'acqua calda, poi nella fredda per mezzo minuto. Frizionatele energicamente con olio di mandorle dolci, asportando gli eventuali eccessi di prodotto con una salviettina detergente».

FOCUS UNGHIE

Un occhio di riguardo va riservato, specie d'inverno, al benessere delle unghie. «Se sono fragili e facili a spezzarsi, assumete, per un paio di mesi, un integratore mirato a base di minerali e vitamine del gruppo B», commenta Belmontesi. «Di giorno stendete un indurente, mix di idrolizzati proteici, vitamine, resine e sostanze speciali (come le fibre di nylon) che formano una patina rigida sull'unghia. Di sera, massaggiate con movimen-



VIA LE MACCHIE

Priva di sostanze allergizzanti, Instant Lifting Hand Cream **Face D 3-Luronics** (70 ml, 10,90€, farmacia) vanta acido ialuronico a tre pesi molecolari, con virtù idratanti. Attivi schiarenti riducono le macchie brune.



ANTIETÀ GLOBALE

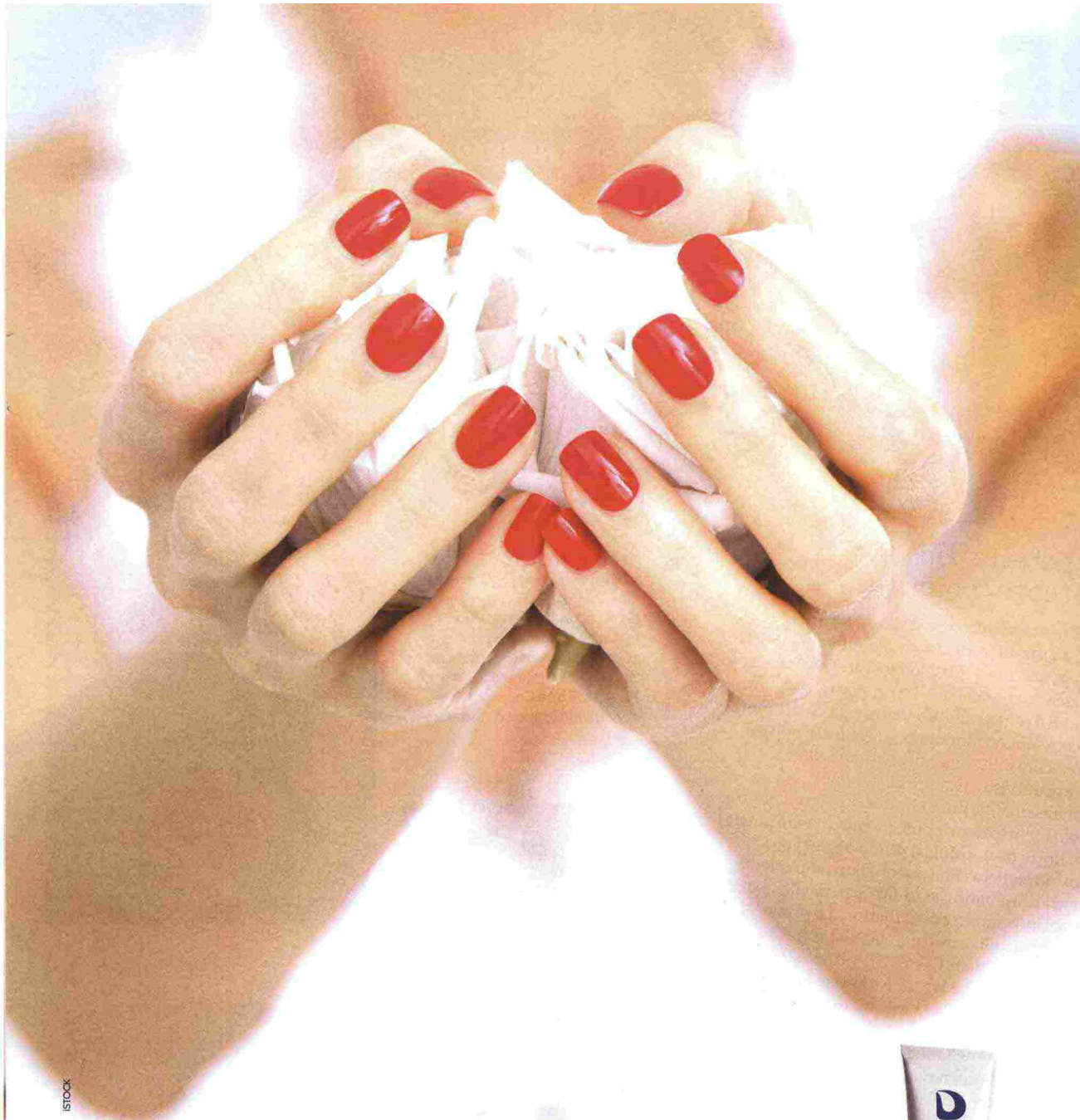
Un trattamento anti-età globale per mani e unghie: **Hand-Absolute Filorga** (50 ml, 24€, farmacia). Tra gli ingredienti: un lipoaminoacido «effetto filler», uno zucchero vegetale, idratante, e un estratto di giglio di mare, anti-macchia.

ti circolari, una crema mirata a base di aminoacidi essenziali (glicina, tirosina), lipidi (oli di avocado e mandorle dolci), vitamine (A, gruppo B, biotina), estratti vegetali e oli essenziali che impediscono la disidratazione, stimolano la produzione di cheratina e aumentano l'elasticità della lamina cornea».

Anche la dieta è fondamentale per la buona salute delle unghie. **Un apporto costante di calcio le rinforza ed evita che si spezzino.** In tavola, quindi, non devono mai mancare yogurt, formaggi, latte. Per quanto riguarda le vitamine, quelle utili alle unghie sono la D, che si trova nel pesce, nella carne, nell'olio di merluzzo; la A presente soprattutto nel fegato e nelle uova e la C, che, oltre a stimolare la produzione di collagene, contribuisce a un miglior assorbimento delle altre vitamine. E per favorirne la crescita? «Esistono complementi alimentari a base di cistina, un aminoacido prezioso anche per la bellezza dei capelli. Non va dimenticato, poi, il miglio, che si può assumere sotto forma di tavolette o aggiungere direttamente ai passati di verdura», conclude l'esperta.

OTTO ESERCIZI DI MICROFITNESS

Pelle morbida e unghie ben curate non sono i soli requisiti per la bellezza delle mani. Contano anche eleganza e agilità di dita e polsi. Per conquistarle, ecco alcuni semplici esercizi, da eseguire cinque minuti ogni giorno.



ISTOCK

- **Stringete le mani a pugno**, poi spalancatele di botto, come per rovesciare le dita all'indietro.
- **Afferrate una pallina** di gomma tra pollice e ognuna delle altre quattro dita, a turno e sempre più velocemente.
- **Incrociate tra loro le dita** delle due mani, rivolgete le palme verso l'esterno, quindi stendete e piegate le braccia, per 15 volte.
- **Fate ruotare il polso**, con dita e mani tese, senza muovere il braccio per dieci volte in un senso e dieci in un altro.
- **Fate combaciare le mani** tenendo i gomiti sollevati, appoggiando indice contro indice, pollice contro pollice e così via per tutte le cinque dita, con piccole spinte per dieci volte.
- **Premete i palmi** uno contro l'altro con le estremità rivolte in alto e piegate le dita il più possibile all'indietro.
- **Aprite e girate i pollici**, alternativamente in senso orario e antiorario.
- **Provate ad allenare le mani** con le sfere di Baoding, un rimedio tradizionale cinese ultracentenario per sciogliere le tensioni: vanno fatte ruotare sui palmi, e il tintinnio che producono ruotando combina un suono acuto, yin, e uno grave, yang, a effetto rilassante.



CON VITAMINA E
Svolge un'efficace azione antiossidante e anti radicali liberi: **Crema Mani alla Vitamina E Dermon (100 ml, 7€, farmacia)**, grazie a olio di jojoba, pantenolo, estratto di limone e allantoina. La texture impalpabile non lascia tracce.