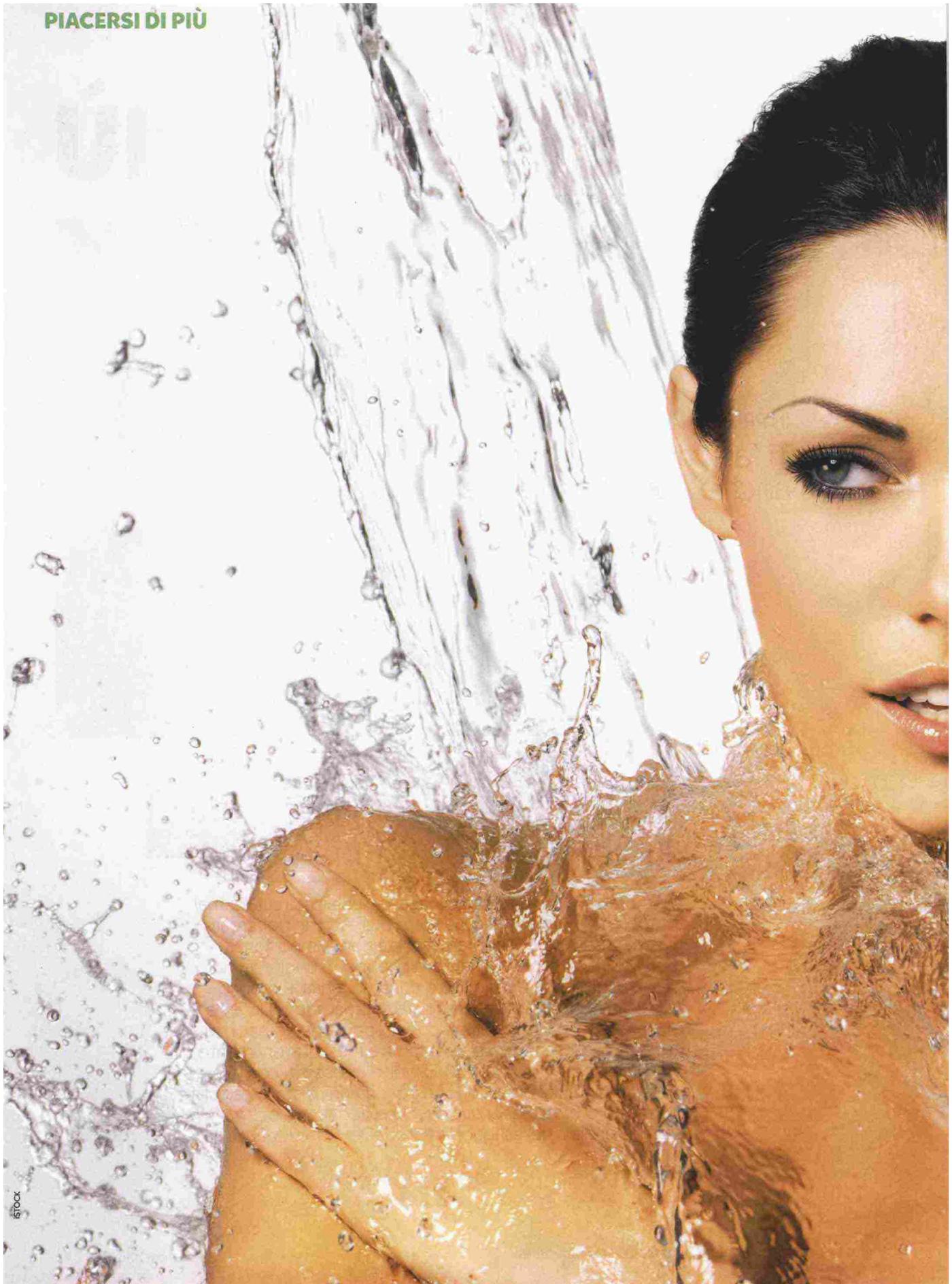


PIACERSI DI PIÙ



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Quando LA PELLE ha sete

L'abbronzatura che svanisce lascia il viso tirato e rughe in vista. D'obbligo una **full immersion idratante**

- di *Monica Caiti* - *Still life di Decabibò* -

Sotto il colore bronzeo che via via svanisce, la pelle arranca. Mostra i segni del tempo, più o meno visibili, e tende a disidratarsi e a desquamarsi con facilità. Perché - bisogna ricordarlo - sono proprio le eccessive esposizioni al sole la principale causa di secchezza cutanea. Impoveriscono la pelle d'acqua e di grassi e quindi alterano il film idrolipidico, la barriera di protezione naturale. Lo strato corneo normalmente racchiude tra il 20 e il 35% di tutta l'acqua contenuta nella pelle: quando la percentuale scende sotto questi livelli, la cute si ispessisce per reazione e difesa, diventando più ruvida e secca al tatto. L'esatto contrario succede con il freddo: il microcircolo e l'ossigenazione rallentano e la pelle riceve meno acqua nei tessuti, si impoverisce e si assottiglia. Anche i passaggi ripetuti da un ambiente caldo e umido a uno più secco e fresco sono dannosi per i tessuti, perché sottraggono liquidi alle riserve epidermiche.

GIUSTO MIX DI ATTIVI E TEXTURE

Dunque che fare? Purtroppo non basta... bagnare in abbondanza la pelle per mantenerla ben idratata! Bisogna utilizzare con regolarità trattamenti ad hoc. «Creme e sieri idratanti rappresentano il gesto basic di ogni rituale beauty», commenta Magda Belmon-

Le microcapsule
dei cosmetici
all'avanguardia,
800 volte
più piccole
di un capello,
penetrano
in profondità

PIACERSI DI PIÙ

tesi, dermatologa a Milano e Vigevano e docente al master di medicina estetica all'Università degli Studi di Pavia. «Se le specialità idratanti offerte dal mercato sono numerosissime, gli obiettivi delle loro formule sono relativamente simili. Alcune puntano su attivi "grandi classici" presenti sul mercato da anni, come glicerina e urea, altre su sostanze naturali quali aloe, acido ialuronico, aminoacidi, elementi costitutivi dell'NMF (fattore naturale di idratazione), presente nella pelle e in grado di trattenere l'acqua nei tessuti, assorbendola come una spugna», precisa l'esperta. «Oppure rafforzano il film idrolipidico, posto a difesa della pelle, riducendo l'evaporazione dei liquidi e ripristinando il "cemento" intercellulare, grazie a sostanze, come le ceramidi. O ancora, in certi casi, favo-

riscono l'idratazione più profonda, stimolando la sintesi di acido ialuronico e collagene nel derma. Tra gli ingredienti più efficaci in tal senso ci sono peptidi, estratti da piante (come i fitosteroli) e da alghe, e vitamina C. Per funzionare devono però arrivare a destinazione mediante appositi sistemi di veicolazione: liposomi, fitosomi, microcapsule, ciclodestrine e i più recenti nanosomi, frutto delle nanotecnologie, ultima frontiera della ricerca cosmetica. Sono microcapsule di lipidi (per esempio, la lecitina di soia) che, per la loro composizione e le dimensioni infinitesimali (un miliardesimo di metro, pari ai 100-600 nanometri: 800 volte meno di un capello), riescono a giungere negli strati dermici profondi, liberando progressivamente le sostanze contenute, soprattutto vitamine C ed E e



TEXTURE RICCA

Concentrato in attivi di origine vegetale e biotecnologica, Hydra Confort Soin Protection Capital Jeunesse Texture Riche Eisenberg (50 ml, 142 €, da Sephora) aiuta la pelle a mantenere il suo capitale idrico, apporta e trattiene l'idratazione, oltre a svolgere un'azione anti-ossidante e rigenerante.

ACIDO IALURONICO

Azione idratante, emolliente e levigante per Revolution Classic Plus Maschera Viso Acido Ialuronico Cross-Linkato Incarose (1 busta monodose, 4,90 €, farmacia). Contiene anche betaina, aminoacido dalle funzioni rigeneranti e protettive e ceratonia siliqua, ingrediente vegetale ammorbidente.

BOOSTER PER LA PELLE

Grazie a uno speciale polisaccaride biotecnologico, Defence Body Hydraboost Fluido Idratante Multi-Attivo BioNike (400 ml, 25,90 €, farmacia) rivitalizza la pelle spenta migliorandone la resistenza alle aggressioni esterne e rendendola luminosa e vellutata.

Le formule su misura

Dire idratante non basta. Ogni tipo di pelle richiede una formula ad hoc.

- **NORMALE** e non particolarmente sensibile: ideali i cosmetici ricchi di principi umettanti, come la glicerina e il burro di karitè, che aiutano la pelle a trattenere l'acqua, mantenendo il giusto livello di tonicità.
- **GRASSA** e impura: per non accentuare la secrezione sebacea e, di conseguenza, renderla più lucida e oleosa, meglio optare per fluidi ed emulsioni leggere e di facile assorbimento.
- **SECCA** e opaca: richiede creme dalla texture più consistente e con formule a base di oli vegetali, latte di riso e ceramidi.
- **ARIDA**, stressata e facile a segnarsi: servono formule che mixano sostanze idratanti e rivitalizzanti, vitamine e oligoelementi (ferro, rame, zinco, magnesio).



1. Formula 100% certificata bio per Lait Corps Hydratant Fleur D'Amandier Patyka (150 ml, 26 €, profumeria). Deve le sue proprietà idratanti e lenitive a un mix di attivi mirati: linfa di aloe vera, semi di tara, burro di karité e olio di nocciolo di albicocca.

2. Ripristina le naturali funzioni della pelle, proteggendola da tempo, sole e agenti esterni: è Chrono Age Cellular Repair System Urban Base Uniformante Viso Antismog Spf 20 Dermophysiologique (30 ml, 39 €, centri estetici). Vanta due complessi esclusivi: ATIPenergy®, rivitalizzante del metabolismo

energetico cellulare, e Kel-3 Complex™, dalle proprietà antinquinamento.

3. Grazie al complesso multivitaminico VitaNiacin™, che rafforza la barriera idratante delle pelle, Total Effects 7 in One Crema Idratante Superleggera Spf 15 Olaz (50 ml, 17 €, gdo) è in grado di combattere i sette segni dell'invecchiamento.

4. Idrata il viso, regalando una colorazione bronzata naturale: Hydra Tanning Face Moisturizing Summer Glow Comodynes (40 ml, 16,20 €, farmacia). Merito di un pool di ingredienti mirati:

Complesso Idratante (con vitamina F, glicerina e sorbitolo), vitamine B5 (rigenerante) ed E (antiossidante), Dha, attivo autoabbronzante.

5. Trattamento quotidiano per pelle mista e grassa, Soin Hydratant Matifiant Aux Résines Tropicales Sisley (50 ml, 99,50 €, profumeria) idrata, riduce l'eccesso di sebo, opacizza a lungo, minimizzando i pori.

6. Brume idratante, Priming With a Hydration Fluid Valmont (125 ml, 98 €, profumeria) potenzia la penetrazione degli attivi dei trattamenti successivi. Contiene

estratti di olivello spinoso (che elimina le cellule in superficie), hamamelis e aloe vera, dalle doti lenitive e protettive.

7. Con la nuova formula 5 volte più ricca di acido ialuronico, Hydra-Dose Hyper-Hydrating Rejuvenating Cream Rexaline (50 ml, 59,90 €, da Sephora) la pelle appare subito liscia e luminosa, e riacquista tonicità e compattezza.

8. Hydra All Around Cream Anti-Age Transvital (50 ml, 103 €, profumeria) è un trattamento nutriente intensivo per il viso dalla triplice azione: idratante, protettiva e anti-età.

PIACERSI DI PIÙ

retinolo». Infine, la versatilità di un buon idratante dipende anche dalle texture. In estate si ricercano le più leggere, per il giorno. Il gel, per esempio, consente azione immediata, rapido assorbimento e facile applicazione. Ma, per la mancanza di apporto lipidico, non ha virtù ammorbidenti. O la mousse: facile da usare, deve la sua leggerezza alla presenza di un gas all'interno della formula. Ma di sera, meglio optare per un balsamo o una crema più corposa (o una maschera), in grado di ristrutturare il film idrolipidico danneggiato dai raggi solari.

SOLUZIONI «A ZONA»

Vero è che, per ottenere risultati ottimali, si dovrebbero usare idratanti specifici per viso e corpo, senza dimenticare le zone a rischio. «Sul viso si può applicare quotidianamente una crema o un siero con un'elevata concentrazione di acido ialuronico, un attivo efficace, ma che non riesce a penetrare negli strati epidermici più profondi, per le dimensioni delle sue molecole», continua la dermatologa. «Forma, però, un "film" protettivo, che rallenta la continua perdita d'acqua dei tessuti». La pelle è particolarmente arida e stressata? «Prova una maschera idratante e nutriente che aiuta la pelle a mantenere il suo equilibrio idrolipidico. Le formule sono a base di miele, NMF (formato da un mix di aminoacidi, zuccheri e sali minerali), avena e collagene, acido ialuronico, mucillagini ed estratti botanici».

E veniamo al décolleté. Molto povero di ghiandole sebacee, si secca facilmente e richiede attenzioni particolari, specie dopo l'estate. «Consiglio di utilizzare ogni giorno una crema nutriente, dalla

Il gel, di rapido assorbimento, è indicato per il giorno, mentre la sera è meglio optare per un balsamo o una crema corposa

texture molto corposa e dotata di filtri elevati (da Spf 15 in su) a base, per esempio, di olio di jojoba. E, una volta la settimana, di applicare un impacco rigenerante con citochine, lasciandolo in posa almeno venti minuti».

Senza dimenticare il contorno di occhi e labbra. Nel primo caso, ottime le formule a base di phytoialuronate, cioè un acido ialuronico di estrazione naturale o un mix di polidrossiacidi, come il gluconolattone e l'acido lattobionico. Nel secondo, per prevenire disidratazione e rughe intorno alle labbra, stendi, due volte al giorno, una crema o un balsamo arricchiti di vitamine A ed E, olio di crusca di riso e olio di mandorla. Le labbra sono particolarmente secche e screpolate? Ideale un trattamento ad hoc, con ceramidi, colesterolo, alfabisabololo e burro di karité.

ULTIMO STEP, IL CORPO

E per il corpo? «Per favorire al massimo l'azione dei trattamenti idratanti, prediligi i cosiddetti saponi-non-saponi (o syndets): grazie alla minor quantità di tensioattivi, sono meno schiumogeni e aggressivi e contribuiscono a mantenere un buon livello di idratazione», com-



LIMONE RINFRESCANTE

Ideale dopo la doccia, Citrus Lait Corporel Hydratant Weleda (200 ml, 13 €, farmacia) possiede doti idratanti e rinfrescanti grazie a gel di aloe vera, olio di cocco e di sesamo. Privo di conservanti, coloranti e oli minerali.

ESTRATTI BOTANICI

Phyto Corrective Masque SkinCeuticals (60 ml, 65 €, farmacia e medical spa) rinfresca grazie alla texture in gel ultra-fresca e senza oli. Con un dipeptide lenitivo e acido ialuronico idrata intensamente la pelle, donandole confort immediato con la sua doppia concentrazione di estratti botanici (cetriolo, timo, olivo).

ULTRA-DELICATO

La Crema Corpo all'Olio di Argan Omia (200 ml, 5,92 €, gdo e profumeria) contiene anche altre materie prime, per il 95% di origine naturale, in particolare estratti dalle alghe. Senza parabeni, oli minerali, siliconi e coloranti sintetici e testata sui metalli pesanti, è particolarmente indicata per pelli aride e irritabili.

Mai dimenticare di bere

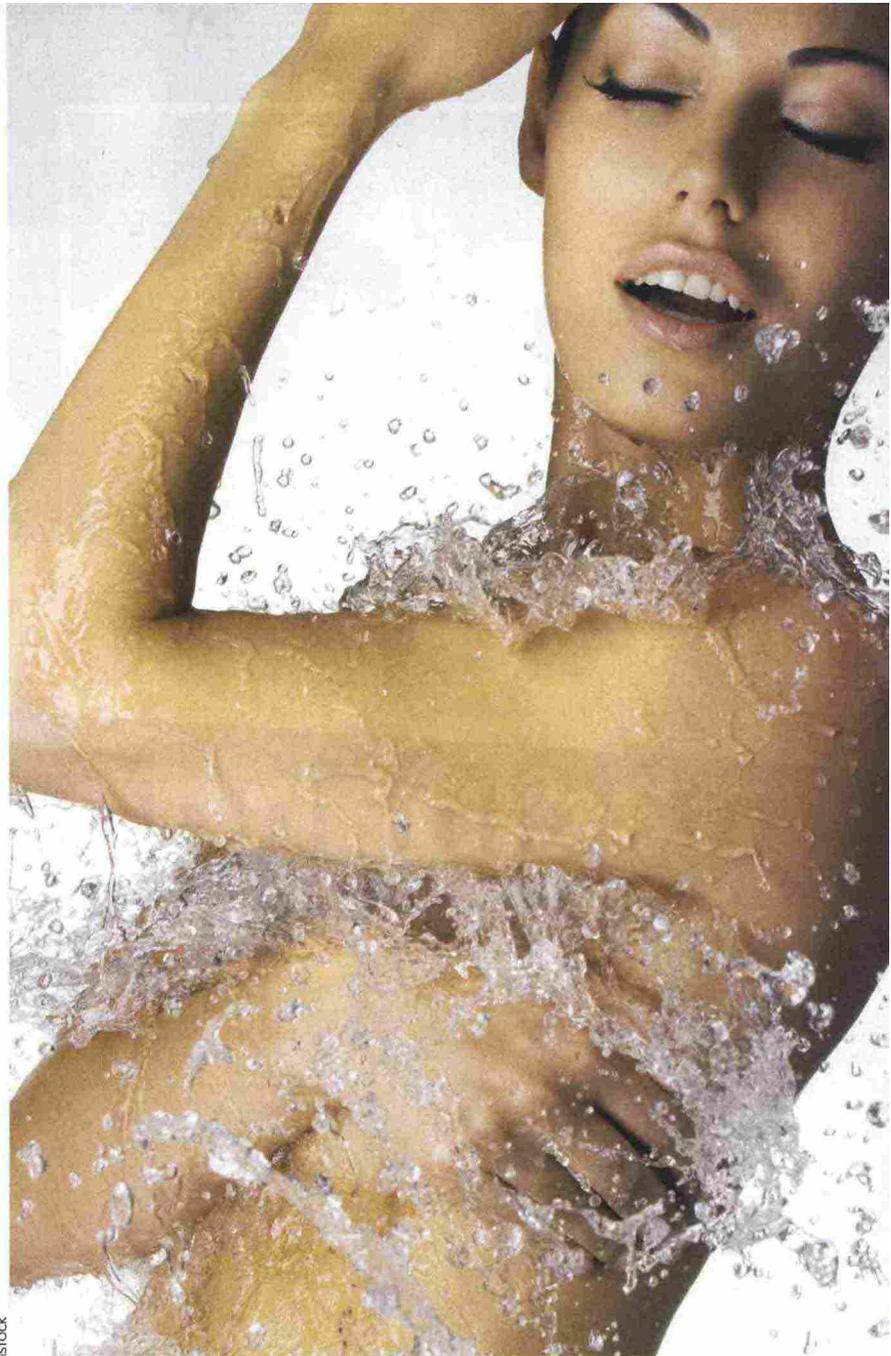
Fa bene ai muscoli, alla mente e alla pelle. È l'acqua, il primo «ingrediente» per una naturale idratazione cutanea. Dunque, il primo consiglio è berne tanta, senza aspettare la sete. Non bisogna dimenticare, infatti, che il nostro corpo è composto per il 60% del peso da questo elemento. Fondamentale per tutte le funzioni organiche, interviene nei processi digestivi, nella regolazione osmotica, nel trasporto delle sostanze nutritive e nel mantenimento della temperatura corporea. Può sembrare strano, ma è proprio la pelle l'organo che ne contiene in maggiori quantità, specie negli strati più profondi. E che all'acqua deve tutto. La idrata, stimolando la vitalità cellulare, ne preserva l'elasticità, allontanando rughe e cedimenti.

Dal medico estetico

Anche la medicina estetica viene in soccorso alla pelle provata dal sole estivo. Due i trattamenti più gettonati per ripristinare l'equilibrio idrolipidico, uno attivo a livello epidermico, l'altro in grado di reidratare gli strati dermici più profondi. «Nel primo caso, si può puntare su Intraceuticals Oxygen®, nato in Australia nel 2001 e oggi utilizzato con successo in tutto il mondo», commenta Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e a Formia. «Grazie a uno speciale infusore che eroga ossigeno iperbarico puro, vaporizza sulla pelle un particolare siero arricchito di acido ialuronico, antiossidanti e vitamine. Ossigena la cute, attivando il processo osmotico di penetrazione in profondità delle sostanze attive e dona un effetto lifting immediato e una nuova luminosità. In più, svolge un'azione lenitiva, anti infiammatoria e battericida. Il tutto, in modo non invasivo e rilassante». Ideale un ciclo di sei sedute (di 30-45 minuti ognuna), una volta alla settimana.

«Per un intervento più incisivo, ideale, invece, la biorivitalizzazione, con microiniezioni a base di un cocktail composto da diversi ingredienti ad hoc», continua l'esperta. «A cominciare dalle vitamine: A, B3, B5, B6, B12, che garantiscono l'equilibrio ottimale dei tessuti, C per promuovere la sintesi del collagene, oltre a esercitare un'azione schiarente ed E, anti-età. Per poi passare ai sali minerali (come il magnesio), in grado di incrementare il rinnovamento cellulare e agli antiossidanti (il coenzima Q10, per esempio), fino ad arrivare a un pool di 28 aminoacidi, tra cui arginina, acido aspartico, cistina, glicina, serina, taurina, e triptofano, che accelerano le funzioni vitali della pelle». I risultati saranno visibili a distanza di circa un mese. L'applicazione regolare di cosmetici nutrienti e ristrutturanti e una corretta integrazione alimentare completano gli effetti del trattamento.

ISTOCK



menta **Magda Belmontesi**. «E, almeno un paio di volte la settimana, massaggia la pelle con uno scrub provvisto di glicerina (al 15%), urea (al 10%) e minuscole corneofere. Elimina cellule morte e ispessimenti, evitando la desquamazione e lasciando la pelle morbida e levigata, più predisposta ad assorbire i principi attivi. E poi, mattina e sera, applica un trattamento idratante ed elasticizzante, a base, per esempio, di acido asiatico o acido boswelico. Si anche alle creme con resveratrolo che, oltre a nutrire a fondo

la cute, vantano proprietà lenitive e antiossidanti».

In ogni caso, d'obbligo l'automassaggio. Con una crema ricca e corposa, conviene aspettare qualche minuto prima di rivestirsi, per lasciarla assorbire. Se, invece, si utilizza un fluido o un gel, i tempi si riducono perché l'acqua contenuta nella formula evapora in fretta, lasciando la pelle asciutta. Per completare il ciclo dell'idratazione, si può assumere un integratore specifico per bocca come quelli che contengono glucosamina (precursoro

dell'acido ialuronico), manganese, selenio ed esperidina (estratta dagli agrumi). «Stimola la produzione giornaliera di acido ialuronico endogeno da parte dei fibroblasti dermici», continua l'esperta. «Consiglio di assumerlo per almeno tre mesi. Al contrario, è bene ricordare che assumere compresse con acido ialuronico non sortisce gli effetti desiderati, perché - sempre a causa delle dimensioni delle sue molecole - questa sostanza viene quasi totalmente bloccata dalla barriera intestinale e non arriva alla pelle».