

## Bellezza

DI SILVIA VERRATTI

# L'età della tua pelle?

## Sei tu a deciderla

Se vuoi che il viso dimostri meno dei tuoi anni e abbia un aspetto giovane, leggi qui. Ti spieghiamo tutto quello che devi fare per tenere a freno il tempo

**S**arà anche un documento ufficiale, però la Carta d'Identità a volte mente. Sì, perché non sempre la data di nascita che riporta dice quanti anni ha davvero la nostra pelle. Però, se credi che solo poche fortunate possano vantare un'epidermide fresca e giovane nonostante l'età anagrafica, ti sbagli di grosso. Certo, l'ereditarietà esiste ed è un dato di fatto che, se le donne della tua famiglia hanno sempre un aspetto giovane, lo avrai anche tu. Ma ritardare la comparsa delle rughe e mantenere compatto l'ovale del viso è un risultato che chiunque può raggiungere, a qualunque età. Con l'aiuto degli esperti, ti spieghiamo come fare.

### IL NOSTRO INFALLIBILE PROGRAMMA ANTI-ETÀ

Il segreto della giovinezza è uno solo: avere cura di sé. I gesti da fare, le regole da conoscere e le astuzie da sperimentare per arrivare all'obiettivo, però, sono tante. Perciò il nostro piano anti-tempo si articola su strategie studiate appositamente a seconda dei tuoi anni. Eccole.

■ **Il bersaglio.** È quello che devi colpire senza pietà se vuoi mantenerti giovane. Ma attenzione: cambia con l'età.

■ **I principi attivi.** Sono le sostanze davvero utili che, come consiglia la dottoressa Daria Scienza, chimica e farmacista esperta in dermocosmesi, devi ricercare nelle creme e nei trattamenti per essere certa che vadano davvero bene per te.

■ **Il massaggio.** È il gesto in più che fa la differenza. Perché permette ai cosmetici di penetrare meglio, rivitalizza la pelle e migliora la circolazione. Quello che ti consigliamo, poi, è anche pensato proprio per combattere gli inestetismi tipici delle diverse età di ogni donna.

■ **I prodotti.** Te li suggeriamo perché possono aiutarti a combattere il tempo.

■ **Gli errori.** Sono quelli da evitare, naturalmente. Perché, come spiega la dermatologa Magda Belmontesi, hanno la cattiva abitudine di far invecchiare prematuramente la pelle.

■ **Il test.** Lo vedi qui sotto. Fallo subito per scoprire quanti anni dimostra la tua pelle. E per sapere se sai come mantenere giovane il tuo viso.

## Il test Scopri cosa dice il tuo volto

Freddo, sole, inquinamento, aria condizionata: sono tanti i fattori esterni che invecchiano la pelle. Anche le cattive abitudini possono sciuparla. Vuoi sapere quanti anni dimostra il tuo viso? Rispondi alle domande del nostro test, quindi gira pagina e scopri, a seconda della tua età "reale", cosa fare per mantenerti giovane a lungo.

### 1. Quando ti guardi allo specchio, quanti anni ti sembra di dimostrare?

- a) meno di quelli che hai
- b) proprio quelli che hai
- c) più di quanti vorresti

### 2. Ti trucchi tutti i giorni?

- a) sì, non posso uscire di casa senza make up
- b) solo in occasioni speciali
- c) mai

### 3. La pelle di tua madre è:

- a) perfetta
- b) con qualche ruga di espressione e alcune macchie
- c) invecchiata e poco tonica

### 4. Vivi in una città di...

- a) pochi abitanti (un paesino)
- b) meno di 1 milione di abitanti
- c) più di 1 milione di abitanti

### 5. Quanta acqua bevi ogni giorno?

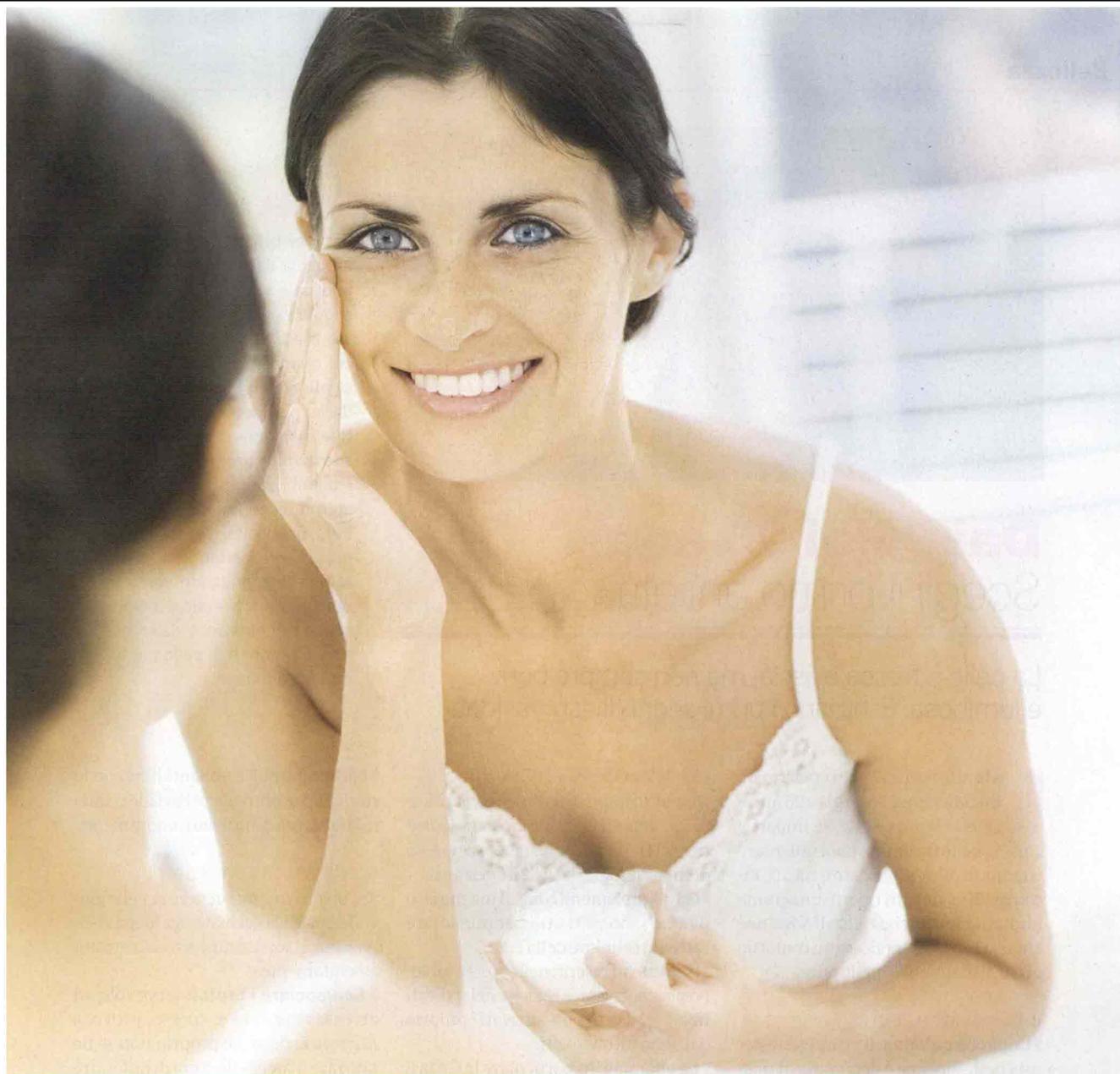
- a) più di un litro
- b) uno o due bicchieri
- c) quasi niente

### 6. Fumi?

- a) no
- b) ora no, ma in passato sì
- c) sì

### 7. Quali cosmetici utilizzi per il tuo viso?

- a) applico sempre un trattamento specifico per il giorno,



una crema da notte e una per il contorno degli occhi

- b) ogni mattina metto un buon idratante
- c) uso la crema solo quando sento tirare la pelle

**8. Ti strucchi il viso prima di dormire?**

- a) sempre
- b) a volte no
- c) in genere me ne dimentico

**9. Vai nei centri estetici?**

- a) sì, quando posso faccio trattamenti per la pelle
- b) di tanto in tanto faccio una pulizia del viso
- c) solo per la depilazione

**10. Ti proteggi dal sole?**

- a) mi proteggo sempre e in estate uso uno schermo alto
- b) mi piace il sole, ma lo prendo con cautela

c) adoro la pelle molto scura e, quindi, uso filtri bassissimi o non metto nessuna crema

**11. Sollevo con due dita la pelle del dorso di una mano e torcila un po'. Se la rilasci:**

- a) sembra che tu non l'abbia nemmeno pizzicata
- b) impiega un secondo per ritornare liscia
- c) il segno sparisce lentamente

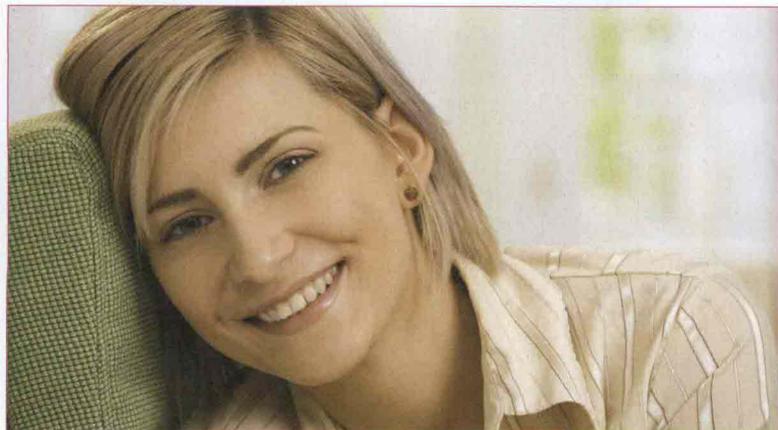
**RISULTATI**

Dai 1 punto a ogni risposta a), 3 a ogni risposta b) e 5 a ogni risposta c).

**Da 11 a 24 punti:** la tua pelle dimostra molti anni di meno. **Da 25 a 40 punti:** hai effettivamente l'età che dimostri, non un anno di più ma neppure di meno.

**Da 41 a 55 punti:** hai la pelle trascurata che denuncia più della tua età.

## Bellezza



## Dai 25 ai 35 anni Scegli il primo anti-età

La pelle è fresca e liscia, ma non sempre pura e luminosa. E iniziano i primi segni di espressione

**L**a brutta notizia è che l'epidermide inizia a invecchiare già a 25 anni. Quella buona è che, se impari a curarla bene fin da ora, puoi rallentare il tempo e prevenire i danni futuri. Ricordati di usare tutti i giorni una crema idratante ma anche ricca di sostanze anti-età. Inizia ad applicare un contorno occhi. E mantieni la pelle pura.

### IL BERSAGLIO DA COLPIRE

■ **L'opacità cutanea.** Il primo gesto per una pelle giovane è detergerla al mattino e anche alla sera, per eliminare lo smog e il trucco che la soffocano. Serve un'esfoliazione settimanale, che terrà lontane impurità e acne, sempre più frequenti nelle donne adulte. Se hai la pelle sensibile, fai uno scrub al mese.

### LE SOSTANZE CHE TI SERVONO

Quando compri un cosmetico, verifica la composizione sull'etichetta. La dottoressa Daria Scienza suggerisce quello di cui ha bisogno la pelle a questa età.

■ **Gli oligoelementi** come il magnesio o il rame sono tutti utili per migliorare l'attività cellulare della cute.

■ **I filtri solari** inseriti nelle creme servono per contrastare l'azione dei radicali liberi, che vengono "attivati" proprio dai raggi ultravioletti.

■ **Le vitamine**, in particolare la C e la E sono antiossidanti e protettive.

■ **Le ceramidi** sono delle molecole oleose molto preziose che permettono di mantenere compatta la superficie epidermica migliorando la coesione tra una cellula e l'altra.

## Fai il massaggio giusto

Se vuoi ottenere la massima efficacia dalle creme che usi, applicale sempre con un massaggio. Fai così. Per prima cosa, metti un po' di prodotto sul palmo della mano, quindi strofinalo con l'altro per scaldarla: penetrerà meglio. Metti le mani aperte sulle guance spostando progressivamente i palmi dal centro verso l'esterno esercitando una leggera pressione. Fai lo stesso movimento partendo da sotto al mento e andando verso le orecchie. Le pressioni favoriscono l'eliminazione delle tossine e rendono la pelle più luminosa e tonica.

■ **I microgranuli** esfolianti liberano lo strato superiore della pelle dalle cellule morte e accelerano il suo rinnovamento.

### GLI ERRORI DA EVITARE

Se l'obiettivo è mantenere la pelle giovane, spiega la dermatologa Magda Belmontesi, ci sono alcuni errori da evitare assolutamente.

■ **Schiacciare i brufoli** serve solo ad arrossare la cute e, spesso, provoca microinfezioni. Se proprio non se ne può fare a meno, bisogna disinfettare prima le mani e usare, comunque, un fazzolettino di carta tra brufolo e dita.

■ **Fare troppe lampade** invecchia precocemente la pelle. Si può apparire abbronzate a rischio zero usando un autoabbronzante.

Da provare subito

### GARNIER

Per cancellare la fatica e dare freschezza allo sguardo è perfetto Caffeine Roll-On Occhi con estratti di uva.

15 ml, 10 € circa



### BIOThERM

Skin.Ergetic Anti Ox agisce contro i radicali liberi che invecchiano l'epidermide.

50 ml, 46,00 €

### MAISON BIO

La pelle è sempre splendente con il Gel Viso Purificante. Realizzato con ingredienti biologici.

Da La Gardenia. 125 ml, 19,90 €



### L'AMANDE

Grazie all'acido ialuronico e alla vitamina E, Crema Esfoliante Visage leviga e idrata la cute.

200 ml, 17 € circa





## Dai 35 ai 45 anni Contrasta le rughe

Il viso mostra piccoli solchi lungo le labbra e attorno agli occhi compaiono antiestetiche piegoline a raggiera

**È** tempo di arricchire il beauty case con prodotti che aiutino a risolvere i vari problemi. Prima di tutto le rughe, che da semplici segni d'espressione si stanno trasformando in solchi più profondi. E poi, i primi cedimenti del collo, dove la pelle perde progressivamente la sua elasticità.

### IL BERSAGLIO DA COLPIRE

■ **Le zampe di gallina.** Il nome è orrendo come loro: sono le rughe che si formano agli angoli degli occhi. Combatte con una crema specifica da usare ogni mattina. Quando metti l'antirughe sul viso, inoltre, non dimenticare di stenderlo anche sul collo, per mantenere la pelle compatta. Infine, potenzia l'efficacia delle tue creme con l'uso di sieri che, grazie all'altissima concentrazione di principi attivi, hanno effetti riparatori profondi.

### LE SOSTANZE CHE TI SERVONO

Nei cosmetici, dice la dottoressa Scienza, devi cercare i principi attivi che favoriscono il rinnovamento cellulare e danno luminosità o i cosmetici ad azione filler, che riempiono le rughe.

■ **L'acido ialuronico** idrata e migliora il turgore cutaneo.

■ **Il retinolo e il silicio** hanno la capacità di "sollevare" le rughe.

■ **Le proteine della seta** hanno un'azione anti-età, lenitiva e igroscopica, cioè trattengono l'acqua nella pelle, rendendola particolarmente liscia e "setosa".

■ **I peeling** che contengono idrossiacidi, come l'acido glicolico, lattico o salicilico, levigano lo strato esterno della cute e stimolano il rinnovamento cellulare.

### GLI ERRORI DA EVITARE

La dottoressa Belmontesi spiega le cose da non fare mai.

■ **Prendere il sole** negli orari sbagliati o con protezioni troppo basse permette ai raggi Uv di danneggiare gli strati più profondi della pelle, dove l'invecchiamento è praticamente irreversibile.

### Fai il massaggio giusto

Le rughe a raggiera intorno alla bocca si possono levigare così. Metti i due indici al centro del labbro superiore, poi muovili dall'interno all'esterno con una lieve pressione. Fai lo stesso massaggio lungo il labbro inferiore e, con movimenti verso il basso, friziona verticalmente la zona tra la bocca e il mento. Infine, mettiti davanti allo specchio e pronuncia tutte le vocali molto lentamente e muovendo in modo esagerato la bocca. È un ottimo esercizio tonificante.

Da provare subito

#### PREVAGE VISAGE

Dai una carica di energia alla pelle con Advanced Anti-aging Serum.

50 ml, 230,00 € circa



#### COLLISTAR

Per cancellare dagli occhi la stanchezza e le piccole rughe è perfetta Crema Biorivitalizzante Contorno Occhi.

15 ml, 38,00 €



#### INNEOV

Re-Age Fermeté fornisce alla cute le sostanze anti-età che le servono.

40 compresse, 31,00 €



#### L'ORÉAL

Il viso è più tonico e levigato grazie a Chiave Giovinezza Trattamento Giorno.

50 ml, 17,40 € circa



## Bellezza



## Dai 45 ai 55 anni Combatti i cedimenti

La pelle trattiene l'acqua più difficilmente. L'aridità cutanea aumenta e l'elasticità è messa a dura prova

**A** questa età, gli ormoni coinvolti nella menopausa incidono anche sulla pelle: rughe e perdita di tono ne sono la conseguenza. In particolare, la parte inferiore del viso e la zona sotto al mento perdono i loro contorni definiti. E possono comparire antiestetiche macchie brune sul dorso delle mani e sul décolleté.

### IL BERSAGLIO DA COLPIRE

■ **La mancanza di tono.** Se vuoi contrastare i cedimenti cutanei, non limitarti a usare una crema rassodante di giorno: devi sfruttare al meglio il riposo notturno applicando una crema che aiuta a rivitalizzare la pelle. E ricordati che anche la luce invecchia: sotto la crema da giorno metti un solare a filtro 50.

### LE SOSTANZE CHE TI SERVONO

I principi attivi utili all'epidermide, dice Daria Scienza, compensano gli effetti della menopausa e rivitalizzano il metabolismo cutaneo.

■ **Le proteine** del grano e i polimeri hanno un effetto lifting superficiale.

■ **La caffeina** e l'estratto di ginseng attivano la microcircolazione, favorendo l'ossigenazione cellulare.

■ **La carnosina** e l'estratto di perla non soltanto danno luminosità all'epidermide ma agiscono anche sul collagene, una delle proteine che formano la struttura elastica dei tessuti.

■ **I depigmentanti** con l'acido cogico contrastano le macchie brune della pelle causate dai depositi di melanina.

■ **Gli olii**, le cere e i diversi tipi di burro

vegetale, come argan, jojoba e karité sono molto nutrienti e ristrutturanti.

### GLI ERRORI DA EVITARE

Anche se i cambiamenti ormonali creano problemi, spiega la dottoressa Belmontesi, bisogna darsi regole precise.

■ **Seguire una dieta** troppo severa per perdere in fretta i chili guadagnati con la menopausa regala solo pelle più opaca, guance cadenti e collo avvizzito.

■ **Trascurare le mani** dimenticando di mettere una crema idratante con filtro solare UVA ogni volta che si lavano è come aprire la porta alle macchie scure.

■ **Non mettere gli occhiali** da sole o da lettura costringe gli occhi a strizzamenti continui che si traducono in zampe di gallina permanenti.

Da provare subito

#### SKINCEUTICALS

Sotto la crema da giorno metti un filtro anti-Uv: Sheer Mineral Uv Defense.

In farmacia.  
50 ml, 35,00 €



#### L'OCCITANE

Prima di coricarti, rigenera la tua pelle con Crème Nuit Précieuse Immortelle.

50 ml, 54,00 €



#### VICHY

LiftActiv Derm Source rassoda la pelle, è antirughe e ha un effetto lifting.  
50 ml, 31,76 €

#### RILASTIL

Combatti macchie scure e discromie con Protechnique Concentrato in Gocce, adatto anche a lui.

30 ml, 35,00 € circa





## Oltre i 55 anni Coccola la pelle

L'attività cellulare rallenta, l'invecchiamento viene accelerato e l'epidermide diventa molto più esigente

**S**uperati i 55 anni, i cambiamenti più evidenti sono quelli che si notano sulle guance. Qui possono comparire micro rughe verticali perché gli zigomi, con il tempo, perdono volume e non sostengono più bene i tessuti. Un altro punto dolente sono le macchie, che possono formarsi anche sul viso. Aumenta, poi, la sensibilità cutanea, tanto che, a volte, servono cosmetici ipoallergenici e senza profumo.

### IL BERSAGLIO DA COLPIRE

■ **L'assottigliamento cutaneo.** Con il passare degli anni i lipidi contenuti nella pelle diminuiscono, l'epidermide perde il suo spessore e diventa più secca e sottile. Punta allora su creme dall'effetto ridensificante, sia per il giorno sia per la notte. E migliora l'idratazione con maschere nutrienti e tonificanti.

### LE SOSTANZE CHE TI SERVONO

Come spiega la dottoressa Scienza, ci sono principi attivi che si rivelano di grande aiuto perché ridanno spessore e sostegno all'epidermide.

■ **La soia e il latte** di iris ridensificano la cute, come se la riempissero.

■ **La rosa mosqueta e il silicio** hanno una potente azione anti-rilassamento,

perché stimolano i fibroblasti (produttori di elastina, la sostanza che dona elasticità alla pelle).

■ **Il calcio** regola la sintesi dei lipidi dell'epidermide e la formazione delle strutture che danno solidità alla cute.

■ **Le acque termali** e alcuni estratti vegetali, come quello di camomilla, amamelide o meliloto, contengono principi attivi ad azione calmante, preziosi per contrastare arrossamenti e irritazioni.

### GLI ERRORI DA EVITARE

La dottoressa Magda Belmontesi spiega cosa non fare e perché.

■ **Fare il peeling** troppo spesso può rendere ancora più fragile e sensibile la pelle che, superati i 55 anni, è già resa delicata dall'età.

## Fai il massaggio giusto

Se mantieni tonico l'ovale del viso, sembri subito più giovane. Prova questo massaggio drenante prima di stendere la crema: è ottimo per contrastare il rilassamento degli zigomi e del collo. Esercita una serie di pressioni con le dita partendo da sotto le narici e salendo fino agli zigomi. Quindi, massaggia tracciando dei semicerchi dagli zigomi verso le orecchie. Per il collo, invece, premi le dita partendo dal centro del mento e risalendo lungo tutta la mandibola.

Da provare subito

### MEDITERRANEA

Prova Maschera Attiva Terme: la pelle diventa più idratata, compatta e vitale grazie all'acido mandelic.

50 ml, 33,90 €



### SANOFLORE

Se la cute tira o si arrossa, spruzza subito Eau Florale Camomille Bio: è lenitiva e idratante.

200 ml, 10,20 €

### PLANTER'S

Dà elasticità all'epidermide Olio Concentrato Rigenerante per il Viso Rosa Mosqueta.

15 ml, 16,00 €



### CLARINS

Agisce contro rughe, macchie e perdita di elasticità Crème Haute Exigence Jour Multi-Intensive.

50 ml, 81,00 € circa



■ **Usare un cuscino alto** non solo causa problemi alla cervicale, ma favorisce la formazione delle cosiddette collane di venere, cioè le rughe orizzontali che si formano tra il mento e la gola.