

10 CONSIGLI PER PROTEGGERE IL VISO DAL FREDDO

Le temperature che scendono e l'aria frizzante mettono a dura prova la pelle del viso. Che per difendersi inizia a risparmiare energie: diminuisce il ricambio cellulare, rallenta la circolazione, produce meno sostanze elastiche.

Ecco perché appare più spenta, sottile, disidratata e i segni di espressione si notano di più. Non farti prendere in contropiede: con i trattamenti e i cosmetici ad hoc e i consigli delle esperte avrai un viso giovane e luminoso anche nei mesi più freddi dell'anno.

Anche il trucco ti può proteggere

Il freddo asciuga il film protettivo che ricopre la pelle. Per evitare questo effetto disidratante, non rinunciare al fondotinta: tiene l'epidermide al caldo e la difende dagli sbalzi termici.

Sceglilo in crema e per ottenere un risultato trasparente stendilo con una spugnetta bagnata con acqua o tonico.

La pelle delle palpebre è delicatissima: usa un ombretto in crema invece di quello in polvere, che idrata di più e si stende facilmente. Fissalo con della cipria trasparente.

Se hai la pelle molto secca, che tende ad arrossarsi, aggiungi alla crema e al fondotinta qualche goccia di olio di mandorle, che ha proprietà emollienti e disinfiammanti.

1 Dai energia alla cute con clacio e fosforo

La pelle in questo periodo è come in letargo, perché rallenta le sue funzioni vitali. «Se poi hai già oltrepassato la soglia degli anta, stenta a trattenerne e reintegrare gli elementi che le consentono di rinnovarsi», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa.

«Come il fosforo, che fornisce energia alle cellule cutanee. O il calcio, importante perché rinforza lo strato corneo superficiale, la prima difesa dagli attacchi esterni».

Scegli un prodotto che contenga questi ingredienti e pigmenti minerali illuminanti che, grazie alla rifrazione della luce, donano al viso uno splendore immediato attenuando visivamente le rughe.

2 Depura le cellule con l'ossigeno

Dal momento che la circolazione superficiale rallenta, alla pelle arriva meno nutrimento e meno ossigeno: per questo appare più spenta e poco vitale. A questo si aggiungono gli effetti dell'inquinamento e in particolare delle polveri sottili, che si depositano sulla cute e la soffocano.

«Una riserva di ossigeno può venire certamente da una vita più sana e all'aperto, ma anche dai cosmetici giusti: alcuni contengono questo prezioso elemento che aiuta la pelle a rigenerarsi, altri estratti vegetali, come l'alga clorella, che sono in grado di produrlo.

Ci sono poi prodotti a base di sostanze che proteggono la microcircolazione cutanea, come i polifenoli », suggerisce la cosmetologa Antonella Antonini.

3 Attenua i gonfiori con la caffeina

Quando le temperature si abbassano i piccoli vasi del contorno occhi si restringono e la circolazione sanguigna e linfatica vanno a rilento: ecco perché è più facile che si formino gonfiori e si accentuino le occhiaie.

Se sono presenti piccole rughe, diventano più evidenti. Ci vuole una specialità cosmetica che favorisca il drenaggio dei liquidi. «Tra gli ingredienti più efficaci, c'è la caffeina, che ha un'azione tonificante sui vasi e stimola la circolazione», dice l'esperta.

E in caso di borse dovute ad accumuli di grasso, contribuisce ad attenuarle perché aumenta il metabolismo delle cellule che immagazzinano i lipidi.

Ricordati di stendere il prodotto partendo sempre dall'interno dell'occhio verso l'esterno: così favorisci il drenaggio dei liquidi.

4 Ripara i danni con gli antiossidanti

La classica faccia d'inverno? Colorito opaco, pori più dilatati, pelle secca, rughe più

evidenti. Per riparare i danni provocati da freddo e smog, la notte è il momento ideale. «È proprio durante il sonno che la pelle lavora di più per rigenerarsi, perché non è impegnata a difendersi dagli attacchi esterni», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Il cosmetico ideale deve contenere un ingrediente booster che stimoli il rinnovamento cutaneo, come acido glicolico, il retinolo o la vitamina C, tutte sostanze dall'azione esfoliante. E un mix di attivi antiossidanti ».

Oggi nelle formule si utilizzano molto gli estratti vegetali, come il tè verde, per bloccare l'azione dei radicali liberi: si sfruttano le potenzialità, tipiche delle piante più robuste, di sopravvivere e di rigenerarsi nonostante le aggressioni ambientali.

5 Mantieni l'idratazione con la glicerina

Se la pelle tira, si arrossa e si screpola anche se normalmente non è secca, vuol dire che sei in riserva di acqua. Il freddo crea delle fessure nella barriera di protezione cutanea e da queste si verificano delle perdite dagli strati più profondi dell'epidermide.

Urge bloccare queste falle grazie a cosmetici che riparano il film idrolipidico e trattengono l'acqua nei tessuti.

«Ingredienti molto efficaci sono la glicerina e la vitamina E, che hanno azione emolliente e nutriente, il pantenolo, che lenisce e ha un effetto umettante, la niacina (vitamina B3) che accelera il processo di rinnovamento cellulare e mantiene idratata la barriera della pelle», consiglia la cosmetologa Antonella Antonini.

6 Illumina l'incarnato con la vitamina C

La vitamina dell'inverno? La C, senza dubbio. Non farla mancare alla tua epidermide, meglio se sotto forma di siero da applicare prima della crema, perché è un principio attivo multitasking perfetto per questa stagione.

Oltre a essere un potente antiossidante che combatte i danni dell'inquinamento, protegge i capillari, migliorando la microcircolazione e quindi il nutrimento della pelle, che appare più luminosa.

Non solo: l'effetto shine si ottiene anche perché ha un'azione levigante e schiarente: l'incarnato è più uniforme, si attenuano le discromie e si riducono i pori.

7 Risolve l'ovale con gli attivi tensori

È un dato di fatto: d'inverno lo specchio ci restituisce l'immagine di un volto meno tonico, con più imperfezioni. La colpa, come sempre è del metabolismo rallentato delle cellule, che producono anche meno sostanze elastiche.

Per avere un immediato effetto lift up, punta su un trattamento cosmetico antiage che contenga anche ingredienti (di solito peptidi o polimeri) dall'effetto tensore.

Sono prodotti che agiscono creando una specie di pellicola liquida che sostiene e liscia la pelle di viso e collo. L'effetto si nota già dopo 15 minuti dall'applicazione.

8 Rimpolpa le labbra con l'acido ialuronico

D'inverno le labbra e la zona del contorno sono le prime a screpolarsi e una semplice pomata idratante non basta più: ci vuole un prodotto specifico con acido ialuronico per assicurarsi un'idratazione extra.

Ti aiuta anche a riempire le piccole rughe che si formano sopra il lato superiore e che si accentuano con il freddo.

Una volta alla settimana non può mancare uno scrub con granuli finissimi per eliminare le pellicine e stimolare il ricambio cellulare mentre, durante il giorno, applica più volte un balsamo emolliente a base di burri vegetali e vitamine. E per un effetto booster, ok a un impacco o a una maschera.

9 Distendi le righe con il simil botox

La trama della pelle in questa stagione appare meno tesa e a osservarla da vicino si nota una grinzosità superficiale. Anche le rughe di espressione sono più evidenti.

«In questo caso si possono utilizzare specialità cosmetiche che, oltre a contenere attivi nutrienti e anti age, hanno un'azione simil-botulino.

Nella loro formula sono presenti cioè sostanze proteiche come largirelina, che agiscono rilassando la muscolatura responsabile della mimica del iso, così la pelle appare più distesa», spiega la dottoressa Antonella Antonini.

Leffetto, a differenza della vera tossina, è superficiale e regredisce quando non si applica più la crema.

10 Rinnova i tessuti con il collagene

Se pizzichi la pelle noti che si è svuotata. Per dare più sprint alle cellule che producono le fibre elastiche della pelle (elastina e collagene), punta su cosmetici specifici.

«Per rigenerare e rimpolpare i tessuti, oggi si usano spesso il collagene vegetale o quello marino», chiarisce **Magda Belmontesi**

«Il primo si estrae da una pianta, il secondo dalla pelle dei pesci. Entrambi danno maggior turgore ai tessuti. Sono spesso associati alla vitamina C, che contribuisce alla formazione di nuove fibre elastiche, e a lipidi derivati da oli vegetali che mantengono la pelle morbida e nutrita». Un perfetto mix volumizzante.