

# GLI ABBINAMENTI VINCENTI

Nei cosmetici di ultima generazione si tende a unire principi attivi che lavorano in sinergia. Ecco le coppie che funzionano meglio, spiegate dagli esperti

di Laura D'Orsi

**L'**efficacia di un cosmetico dipende anche dalla sinergia tra principi attivi: alcune sostanze, abbinate tra loro, risultano più efficaci. Può succedere perché uno dei due ingredienti diventa più attivo, o perché entrambi agiscono sullo stesso fronte migliorando il risultato, oppure perché svolgono un'azione complementare. Vediamo, con l'aiuto degli esperti, le accoppiate che funzionano.

## ACIDO FERULICO + VITAMINA C CONTRO IL FOTOINVECCHIAMENTO

Abbinamento perfetto tra antiossidanti. «L'acido ferulico è molto attivo contro il fotoinvecchiamento e i danni provocati da fumo e inquinamento», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Inoltre alcune ricerche hanno dimostrato che protegge dai raggi UV e dagli infrarossi, funzionando come un efficace filtro solare. La vitamina C ne potenzia l'azione e lo rende più stabile. Meglio ancora se al mix si aggiunge la vitamina E, che assicura più stabilità alla formula, garantendone l'efficienza nel tempo».

## RESVERATROLO + POLIFENOLI PER UNA SFERZATA DI ENERGIA

Estratto dall'uva rossa, il resveratrolo stimola la produzione di collagene, risveglia la circolazione cutanea e lenisce le infiammazioni. «Inoltre attiva le "sirtuine", oggi ritenute le proteine della giovinezza. Per questo è l'ingrediente giusto per le pelli che mostrano i primi segni del tempo», spiega il cosmetologo Umberto Borellini. Il mix ideale è con i polifenoli, antiossidanti molto potenti, che rallentano la degradazione dell'acido ialuronico nella pelle.

## COLLAGENE + ACIDO IALURONICO PER DARE COMPATTEZZA

È una sinergia vincente per mantenere la pelle compatta a più livelli: l'acido ialuronico, specie se frazionato e quindi in micro-molecole, penetra in profondità e arricchisce le riserve di acqua cutanee mentre il collagene, una grossa proteina presente nel derma, tiene unite le cellule creando una "impalcatura" per i tessuti. «Nelle

## "Nemici" per la pelle

Ci sono anche ingredienti che si stanno reciprocamente antipatici. Per esempio, rame peptidi e vitamina C stimolano entrambi la produzione di collagene ma interagiscono "annullandosi". Il mix acido glicolico e retinolo potrebbe essere troppo aggressivo (ma molto dipende dalle concentrazioni degli attivi). Anche il cocktail alfaidrossiacidi e retinolo potrebbe essere irritante, se non ben calibrato.

## Puoi utilizzare anche i "puri"

Un metodo fai da te per creare la sinergia tra ingredienti è usarli puri.   
↳ Oggi si trovano diversi prodotti che contengono un solo principio attivo

e basta applicarli insieme (seguendo gli abbinamenti consigliati dai nostri esperti) per ottenere l'obiettivo desiderato.   
↳ In vendita trovi, per esempio, acido glicolico, vitamine A, C ed E, collagene, acido

ialuronico, retinolo, peptidi...   
↳ Solitamente questi prodotti sono sotto forma di siero, così si possono stendere prima della crema (ne bastano poche gocce) potenziandone l'effetto. Non temere per

le concentrazioni: sono formulati per ridurre al minimo i possibili effetti collaterali. L'acido glicolico, per esempio, è tamponato: significa che ha un pH compatibile con quello cutaneo.



**Il retinolo, abbinato all'acido glicolico, può risultare troppo aggressivo per la cute**

**CI SONO ANCHE COPPIE CHE NON FUNZIONANO. PER QUESTO DEVI ESSERE PRUDENTE NEL FAI DA TE.**

formule cosmetiche svolge un'azione ricompattante sugli strati più esterni dell'epidermide», spiega Magda Belmontesi. «Inoltre crea una barriera che impedisce all'acqua di evaporare».

#### **VITAMINA C + LIQUIRIZIA CONTRO LE MACCHIE**

Se vuoi una crema che renda la tua carnagione più luminosa e uniforme, cerca ingredienti che contengano il termine *ascorbil*, come l'*ascorbil palmitato*. Sono derivati della vitamina C che schiariscono le macchie dovute all'esposizione al sole. Favoriscono il riassorbimento degli accumuli di melanina sulla pelle, attenuandoli gradualmente. Ma per un trattamento ancora più efficace, punta sull'abbinamento con gli estratti di liquirizia. Agiscono disperdendo il pigmento in eccesso e inibendo la tirosinasi, l'enzima che ne stimola la produzione.

#### **COENZIMA Q10 + ACIDO ALFA-LIPOICO PER RIGENERARE**

Le pelli mature hanno bisogno di un booster di energia per non perdere la capacità di rigenerarsi. Un mix vincente è quello tra coenzima Q10 e acido alfa-lipoico, potenti nemici dei radicali liberi. Il primo interviene soprattutto all'interno dei fibroblasti, le cellule incaricate di produrre nuove fibre elastiche, proteggendole. «L'acido alfa-lipoico, solubile sia in acqua sia nei grassi, è in grado di fornire una difesa in qualsiasi punto delle cellule cutanee, anche negli spazi tra loro. Agisce aumentando il metabolismo e fornendo l'energia per riparare eventuali →

## Starbene | Bellezza

**VERIFICA NELL'ELENCO DEGLI INGREDIENTI LA COMPOSIZIONE DEI TUOI PRODOTTI DI BELLEZZA.**

→ danni», chiarisce il cosmetologo Umberto Borellini.

**ACIDO AZELAICO + ZINCO CONTRO LE IMPURITÀ**

Per le pelli grasse e impure occorre intervenire su due fronti. «Serve un'azione seboregolatrice e una batteriostatica, che limiti cioè la proliferazione dei microrganismi responsabili delle infiammazioni», spiega la dermatologa. L'acido azelaico è in grado di inibire la produzione di sebo e ha anche proprietà antibatteriche. Con lo zinco l'effetto si potenzia: questo oligoelemento normalizza l'attività delle ghiandole sebacee e la sua azione assorbente dona alla pelle un aspetto meno lucido.

**CAMOMILLA + PANTENOLO: CONTRO GLI ARROSSAMENTI**

Una combinazione perfetta per prevenire infiammazioni e arrossamenti: il bisabololo, ricavato dalla camomilla, è decongestionante e ha un'azione immediata antirritazione. Il pantenolo (pro vitamina B5) ha un effetto più a lungo termine perché rinforza la barriera cutanea, favorisce la sintesi di lipidi e la cicatrizzazione.

**RETINOLO + VITAMINA C PER LEVIGARE**

Alcuni principi attivi stanno bene da soli o con pochi altri. Uno di questi è il retinolo che, come hanno dimostrato alcune ricerche, tollera male

l'accostamento con altre sostanze, perché tende a diminuire la sua efficacia. Unica eccezione, la vitamina C (e in parte anche la E). «Nei cosmetici la percentuale di retinolo va dallo 0,1 all'1 per cento, sufficiente per dare alla pelle un aspetto più levigato, grazie alle sue proprietà esfolianti», puntualizza l'esperta. La combinazione con la vitamina C, che stimola il rinnovamento cutaneo e illumina l'incarnato, migliora i risultati.

**ACIDO IALURONICO + VITAMINA B5 PER IDRATARE A FONDO**

Freddo, vento, sole, variazioni ormonali sono la cause principali della pelle disidratata. E quando la componente idrica è scarsa, la barriera cutanea non svolge la sua azione di protezione. Due ingredienti assicurano un pronto intervento: l'acido ialuronico, che funziona come una spugna e trattiene l'acqua nei tessuti, e la vitamina B5 che è umettante, lenitiva e placa le irritazioni. Il primo veicola in profondità la seconda e la pelle riacquista subito l'idratazione.

**PEPTIDI + DMAE: PER UN EFFETTO LIFTING**

Insieme assicurano un effetto immediato e a lungo termine. «Il Dmae provoca una leggera contrazione dei muscoli sottocutanei, migliorando poco dopo l'applicazione la tonicità», spiega il cosmetologo. Per risultati duraturi ci vuole invece una sostanza che attivi i processi di rigenerazione, come i peptidi. «Imitano l'azione delle molecole prodotte dall'organismo e possono avere vari funzioni. Quelli ad effetto lifting sono per esempio *palmitoyl oligopeptide* e l'*acetyl hexapeptide-3*», spiega Borellini. ●



La concentrazione di principi attivi nei cosmetici è regolata per legge

**Coppie naturali che funzionano**

Anche se ami la cosmetica "verde", che utilizza soprattutto ingredienti di origine naturale, puoi prestare attenzione alle associazioni più

convenienti per la tua pelle. Per esempio, una formula con burro di karité formulata per pelli secche sarà ancora più efficace se al suo interno è presente anche olio di jojoba (o di avocado) perché entrambi gli ingredienti contengono

lipidi eudermici, cioè affini a quelli cutanei e quindi molto assimilabili. Le pelli grasse si gioveranno dell'associazione tra oli essenziali dall'effetto purificante, come rosmarino e limone. Mentre il picnogenolo

(antiossidante, estratto dal pino marittimo) potenzierà il suo effetto antiage in abbinamento con estratti soia, di luppolo o di kigelia africana che sono in grado di aumentare il tono della cute e di svolgere quindi un'azione di rassodamento.



Consulta gratis il nostro esperto

**DOTT. UMBERTO BORELLINI**

Cosmetologo a Milano

Scrivigli a [starbene@mondadori.it](mailto:starbene@mondadori.it)

Una raccomandazione: se ti piace creare da sola i tuoi cosmetici partendo dagli ingredienti (come spieghiamo nella rubrica *Fai da te*), ricorda che essendo privi di conservanti dovrai utilizzarli nel giro di pochi giorni.

GETTY



**1 IL CONCENTRATO**

Si applica localmente: l'acido azelaico inibisce la proliferazione del batterio responsabile dell'acne, lo zinco asciuga la lesione. **Concentrato Sos anti-imperfezioni Sébologie di Lierac**, 18 €, 15 ml, in farmacia.

**2 IL RIMPOLPANTE**

Collagene naturale ristrutturante, acido ialuronico rimpolpante e in più un plasma ricco di fattori cellulari per distendere e sollevare i tratti, ridefinendo i contorni del viso. **Lift-Structure® di**

**Filorga**, 72 €, 50 ml, in farmacia e nelle profumerie Marionnaud da febbraio.

**3 LO SCHIARENTE**

La liquirizia, unita alla vitamina C e al lupino bianco, corregge le irregolarità della pelle minimizzando le discromie. **Siero Perfezionatore Anti-macchie di Yves Rocher**, 22,95 €, 30 ml, [yves-rocher.it](http://yves-rocher.it)

**4 IL RIPARATORE**

Tre attivi per aiutare anche la pelle più sensibile: vitamina B5, ripara la barriera cutanea, acido ialuronico,

idrata, e infine madecassoside, lenitivo. Il dosatore garantisce la quantità perfetta senza sprechi. **Hyalu B5 Siero di La Roche-Posay**, 39 € 30 ml, in farmacia.

**5 L'ANTIOSSIDANTE**

I polifenoli di vinaccioli svolgono l'azione antiossidante, mentre il resveratrolo di vite rassoda l'epidermide. A questi si aggiunge la viniferina, antimacchie. **Premier Cru Le Sérums di Caudalie**, 99,10 €, 30 ml, in farmacia e su [caudalie.com](http://caudalie.com)