

# bellezza starbene



## STOP ALLA PELLE SECCA

Una questione di età? Non solo: la cute che "tira" si può avere anche a 20 anni. Ma per ogni problema c'è la soluzione

di Laura D'Orsi

Ti lavi il viso, oppure esci in una giornata di vento, o c'è uno sbalzo di temperatura... ed eccola lì, quella sensazione di disagio e la necessità di dare alla pelle idratazione e nutrimento. «Devi usare cosmetici che aiutino a ripristinare subito le riserve d'acqua, ma agire anche dall'interno», spiega la dermatologa Magda Belmontesi. «Bere 1,5-2 litri di acqua al giorno e inserire nella dieta pesce e frutta secca, ricchi di acidi grassi, aiuta a mantenere la pelle idratata e nutrita. Evita poi l'eccesso di zuccheri: crea uno stato di infiammazione nei tessuti, che fanno più fatica a trattenere l'acqua». Ecco, età per età, i consigli beauty antiseccchezza. →

Tutto quello che devi sapere sulla tua cute su [starbene.it/bellezza](http://starbene.it/bellezza)

[www.starbene.it](http://www.starbene.it) 43

## starbene **bellezza**

### A 20 ANNI

**>la situazione** Non tutte le ragazze hanno la pelle grassa o con tendenza acneica. A volte il problema è l'opposto. E così, fin dal mattino, devono fare i conti con una cute più fragile, che si arrossa e si screpola facilmente. «Chi ha problemi di secchezza fin da adolescente spesso ha la tendenza a soffrire di dermatite atopica, che va affrontata con il dermatologo», raccomanda la dottoressa Belmontesi.

**>la soluzione** «Utilizza una crema idratante specifica due o più volte al giorno», raccomanda la dermatologa. «I prodotti adatti a una pelle così giovane sono i più semplici, e hanno proprietà emollienti e lenitive. Sono a base, per esempio, di burro di karitè e oli vegetali». Vanno applicati sempre, anche in caso di punti neri e acne lieve. Avere la pelle secca, infatti, non scongiura il rischio della formazione di brufoli.

**>il consiglio in più** Per la pulizia del viso, puoi scegliere un latte detergente per pelli ipersensibili agli estratti di avena o all'acqua termale, meglio se senza risciacquo, oppure un'acqua micellare specifica per cute delicata e secca.

**l'acqua micellare** Con estratti di agave blu, linfa d'acero e betaina, aiuta a creare una "riserva d'acqua".  
Acqua micellare idratante 2 in 1  
Hydra Végétal di Yves Rocher,  
200 ml, 7,95 €.



**la crema giorno** Con nucleotidi, che favoriscono la formazione del collagene, acido ialuronico, vitamina E, filtro solare per difendere dai raggi Uva e Uvb. *Crema viso giorno Spf 20 di Plinest@Care*, 50 ml, 48,88 €.

### A 30 ANNI

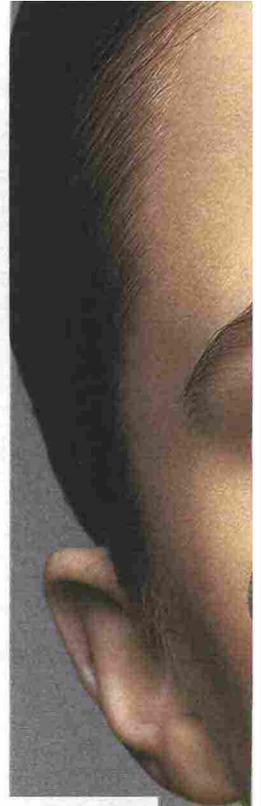
**>la situazione** È proprio attorno ai 30 anni che la pelle comincia ad avere bisogno di maggiore idratazione. Se poi è già tendenzialmente secca, i segni dell'età compaiono anche prima: piccole rughe attorno agli occhi e alla bocca. «Succede perché con il passare del tempo diminuisce la produzione di sostanze lipidiche che formano la barriera di protezione cutanea», spiega l'esperta. La pelle così perde acqua dall'interno, disidratandosi, e diventa più vulnerabile alle aggressioni esterne».

**>la soluzione** Per la tua beauty routine scegli una crema da giorno in grado di ricostruire il film protettivo, a base di lipidi simili a quelli naturali e acido ialuronico e, per il giorno, con filtro solare.

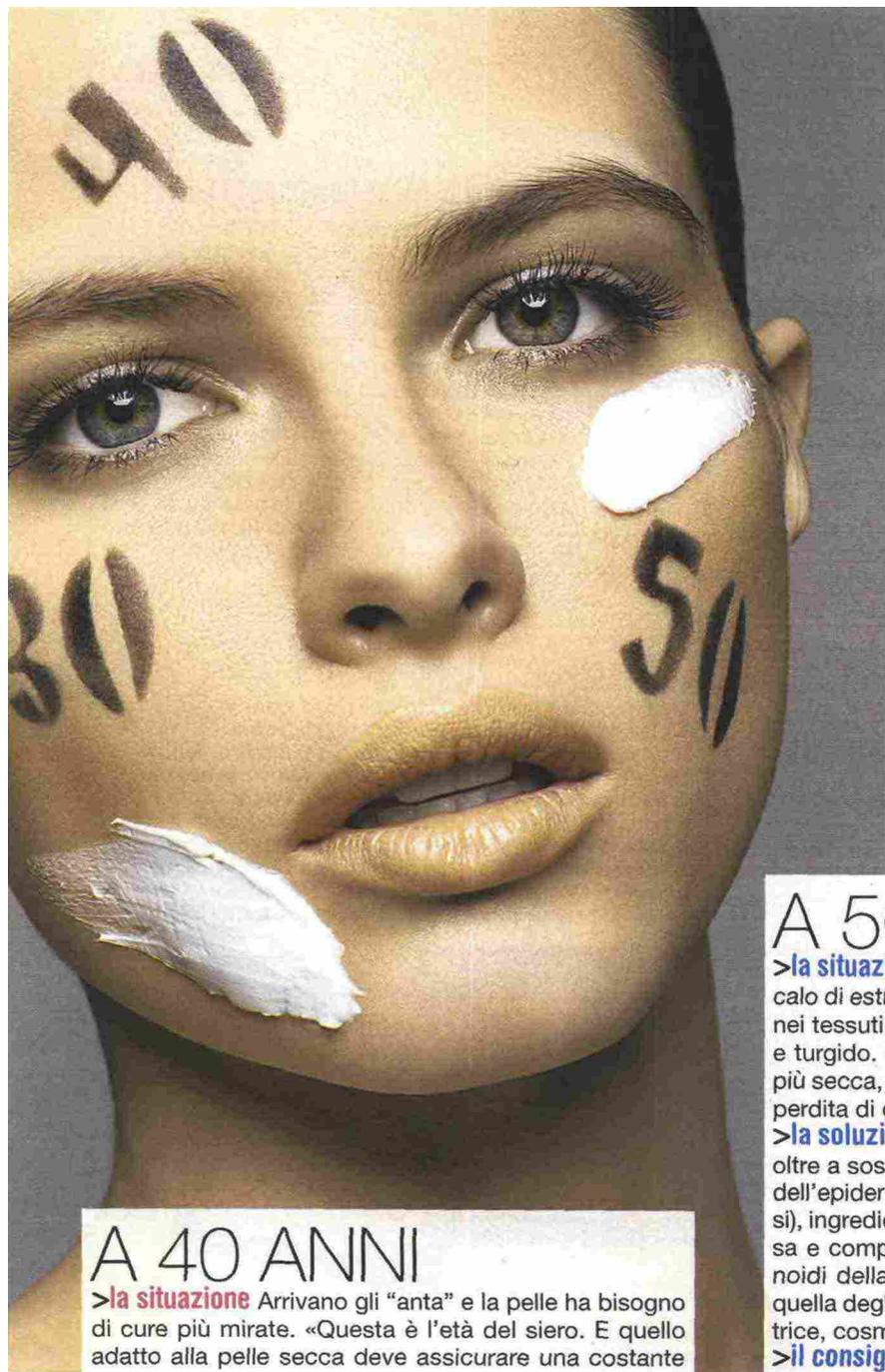
**>il consiglio in più** A questa età è indispensabile l'uso della crema da notte: punta su un prodotto a base di antiossidanti, in particolare le vitamine C e la E, che contrastano i danni provocati dai radicali liberi e stimolano il rinnovamento della pelle.



**il siero** Acido ialuronico e olio di argan in una texture leggera che contrasta anche il rilassamento cutaneo.  
*Siero di bellezza Perfect Skin di Leocrema*, 50 ml, 7,85 €.



Marie Claire IPA



**la crema antiage** Ristabilisce il livello dei lipidi cellulari per dare nutrimento alla pelle e favorisce la naturale riparazione cutanea: *Triple Lipid Restore 2:4:2* di SkinCeuticals, 48 ml, 135 €.



## A 40 ANNI

**>la situazione** Arrivano gli "anta" e la pelle ha bisogno di cure più mirate. «Questa è l'età del siero. E quello adatto alla pelle secca deve assicurare una costante riserva d'acqua», spiega Cinzia Ventrice, cosmetologa.

**>la soluzione** «Scegli un prodotto a base di acido ialuronico micro frammentato, in grado cioè di penetrare in profondità», dice l'esperta. Va abbinato a una crema nutriente, che non deve essere necessariamente "pesante". «I prodotti di nuova generazione contengono ingredienti che fissano l'acqua nei tessuti, come peptidi, oligoelementi, amminoacidi. Per trasportarli, bastano emulsioni o formule light. Così la microtraspirazione cutanea è lenta e continua. E si mantiene il giusto livello di umidità della pelle».

**>il consiglio in più** Una o due volte alla settimana, non farti mancare una maschera al collagene, per preservare l'elasticità cutanea.

## A 50 ANNI

**>la situazione** La menopausa provoca un brusco calo di estrogeni, ormoni che trattengono i liquidi nei tessuti e che sono legati all'aspetto morbido e turgido. La pelle ne risente molto, diventando più secca, ma anche più fragile e sottile, con una perdita di compattezza e tonicità.

**>la soluzione** «La crema giusta deve contenere, oltre a sostanze idratanti e nutrienti simili a quelli dell'epidermide (ceramidi, colesterolo, acidi grassi), ingredienti capaci di rendere la cute più spessa e compatta. Come per esempio gli isoflavonoidi della soia, che hanno un'azione simile a quella degli estrogeni», spiega la dottoressa Ventrice, cosmetologa.

**>il consiglio in più** La sera puoi aggiungere alla tua crema abituale qualche goccia di un olio vegetale. Argan e jojoba sono l'ideale, perché i loro lipidi sono simili a quelli della pelle. «Sono naturalmente ricchi di sostanze che nutrono, ammorbidiscono e idratano la pelle. E non ungono: le nuove formulazioni per il viso hanno una texture asciutta e setosa che viene assorbita immediatamente», rassicura l'esperta.

www.starbene.it 45