

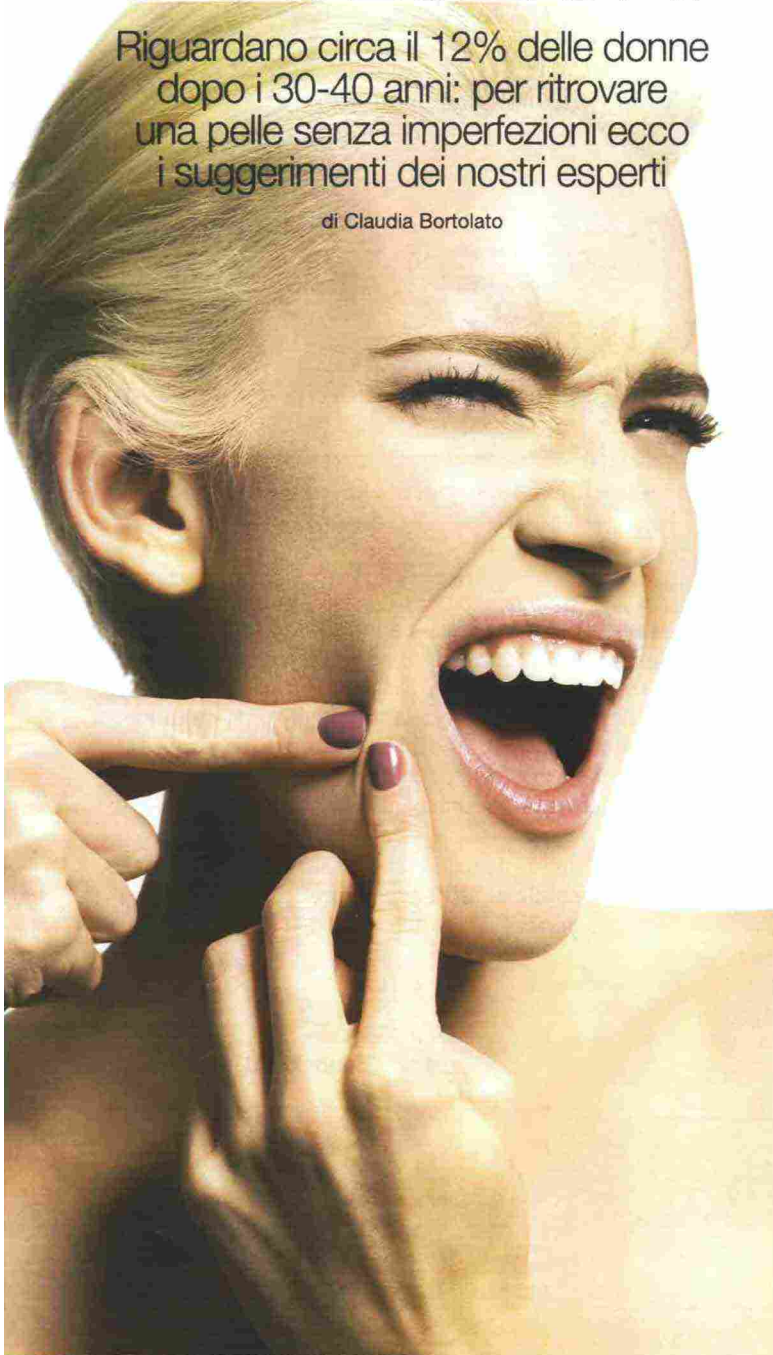
starbene **bellezza**

BRUFOLI

1 PROBLEMA 3 SOLUZIONI

Riguardano circa il 12% delle donne dopo i 30-40 anni: per ritrovare una pelle senza imperfezioni ecco i suggerimenti dei nostri esperti

di Claudia Bortolato



1



Dottorssa Magda Belmontesi, dermatologa e docente al Master di Medicina Estetica dell'Università di Pavia

la dermatologa
detergere, esfoliare e idratare

Mattino e sera usa un detergente delicato a base di oli dermoaffini, per esempio di oliva, jojoba o mandorle o con ridotto contenuto di tensioattivi, che seccano troppo la cute. Dopo, se l'acne è blanda, **al mattino applica un idratante con antiossidanti e antisettici, come calendula, propoli, resveratrolo, glucosamina** e senza eccipienti minerali, che occludono i pori. Per la notte puoi scegliere tra le formule con retinolo, ottimo seboregolatore, oppure con alfaidrossiacidi, ma se hai la pelle sensibile, preferisci i poliidrossiacidi, come l'acido lattobionico o il gluconolattone.

Per ridurre il rischio di cicatrici, sotto la crema, mattino e sera, puoi stendere un siero con LHA

(lipoidrossiacidi) e acido salicilico a bassa concentrazione. Aggiungi uno scrub delicato e due maschere settimanali a base di argilla verde o di acido salicilico. Se l'acne è importante è indispensabile una visita dal dermatologo per cure mirate, come gli antibiotici locali da soli o con sali di zinco, per l'infiammazione, o i prodotti cheratolitici a base di benzoinperossido o di retinoidi.



consigliati da Starbene

1 il detergente Pulisce delicatamente la pelle ma non impoverisce la barriera idrolipidica. Senza gas propellente, parabeni, profumo e coloranti.

Rilastil Acnestil Mousse Detergente, 150 ml, 14,90 €. In farmacia.

2 il siero Cinque gocce di Blemish + Age Defence di SkinCeuticals due volte al giorno riducono le imperfezioni, affinano la grana e in più contrastano rughe e macchie residue. 30 ml, 85 €. In farmacia.

Michael David Adams - thelicensingproject.com

Codice abbonamento: 095256



Dottor Ascanio Polimeni,
presidente di Regenera
Research Group

il nutrizionista mirtilli, zucchine e verdure amare

Non è accertata una diretta relazione tra acne e dieta, ma alcuni studi sostengono che i cibi ad alto indice glicemico possono favorirla, perché l'insulina rilasciata in risposta alla loro assunzione stimola gli ormoni androgeni, che aumentano la produzione di sebo. **Cerca quindi di ridurre gli alimenti ad alto indice glicemico**, come quelli a base di farine e zuccheri raffinati, ma anche patate fritte, purè di patate, uva, fichi, cachi, banane e cornflakes. Limita anche il latte (specie quello scremato) perché contiene ormoni naturali e fattori di crescita che possono peggiorare o scatenare i brufoli e l'iperseborrea, **mentre meno aggressivi sono i latticini, come yogurt e formaggi, assunti in giuste quantità.** Riduci anche la carne, specie la rossa, che stimolando la produzione di testosterone rende la pelle ancor più seborroica ed acneica. Via libera invece a mirtilli e zucchine, ricche di acido lipoico che contrasta l'eccesso di sebo, e a carciofi e verdure amare in genere, perché contengono berberina, una sostanza antinfiammatoria.



consigliati dall'esperto

- 1 i carciofi** Oltre alla berberina, sostanza antinfiammatoria, contengono cinarina, che purifica il fegato e l'intestino, con effetti benefici sulla pelle.
- 2 i mirtilli** Sono ricchi di vitamina A, che rafforza i tessuti e regolarizza la produzione di sebo, e di vitamina E, preziosa per la rigenerazione della cute.



Professor Giuseppe Sito,
medico e chirurgo estetico
a Napoli e Torino

il chirurgo estetico peeling, laser e cerotti speciali

Sull'acne in fase attiva funziona la fotodinamica, che sfrutta le capacità rigenerative ed antinfiammatorie della luce blu (da 4-5 sedute; 300-400 euro l'una), oppure dei peeling superficiali, come l'acido salicilico al 25%, il tricloroacetico al 10% o i booster con acido citrico e mandelico, che oltre a contrastare i brufoli, illuminano e tonificano la pelle (4 sedute; circa 150 euro l'una). **Se l'acne è guarita ma ha lasciato delle cicatrici, puoi ricorrere al laser frazionale**, che bersaglia selettivamente le cicatrici (3-5 sedute; circa 300 euro l'una), alternate alla biorigenerazione PRP, ad altissima concentrazione di fattori di crescita, ottenuti dalla centrifugazione di un piccolo campione del tuo sangue (2-3 sedute; circa 500 euro l'una). **Insieme, laser e PRP, stimolando la riparazione cutanea e la formazione di nuovo collagene, "riempiono" le cicatrici;** in alternativa, puoi provare ad appiattire quelle molto rilevate applicando per circa sei mesi, tutte le sere, un cerotto o uno sheet, ossia un foglio di silicone (in farmacia).



consigliati da Starbene

- 1 il cerotto** Applicalo per almeno 12 ore al giorno (è invisibile): risultati dopo 8 settimane. **Hansaplast Med Riduzione delle Cicatrici**, 33 €. In farmacia.
- 2 la protezione siliconica** Mantiene la cute idratata prevenendo i cheloidi. **Resolve Cicatrici protezioni adesive** di Pietrasanta Pharma, 4 pezzi 7x5cm, 21 €. In farmacia.

www.starbene.it 51