

Starbene

DIMAGRIRE

LA BEAUTY ROUTINE DURANTE UNA DIETA

Ti sei messa a stecchetto per arrivare in gran forma alle feste? Non dimenticarti di curare la pelle. Eviterai antiestetiche "cadute di tono"

di Claudia Bortolato

Due sono le nemiche giurate della pelle durante una dieta dimagrante, anche se soft: la perdita di tonicità e le smagliature. «Il rilassamento dei tessuti è una conseguenza della riduzione dei volumi del corpo. Può essere più o meno importante, a seconda di fattori costituzionali e dell'età. Con l'avanzare degli anni, infatti, rallenta la produzione di sostanze fondamentali per mantenere tonica la cute: il collagene, l'elastina e l'acido ialuronico», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Ecco che cosa puoi fare per conservare una pelle "che non fa una grinza" durante (e dopo) la dieta.

IDRATA A FONDO

Per preparare la pelle ad assorbire al meglio i principi attivi delle creme e favorire il microcircolo, fai, una o due volte la settimana, uno scrub delicato sotto la doccia con un prodotto a base di alghe. «Mattino e sera applica un siero o un'emulsione idratante molto fluida come base delle altre creme trattanti», consiglia l'esperta. Tra i principi attivi passepertout ci sono l'acido ialuronico (minimo al 3%), l'aloè, le ceramidi e i fosfolipidi, che sono anche lenitivi e riepitelizzanti. «Se hai la pelle secca, è meglio scegliere un olio vegetale, per

esempio d'oliva, di jojoba, d'argan o di cocco, che sono anche nutrienti, oltre che anti-età», continua la dermatologa.

PREVIENI LE SMAGLIATURE

Le antiestetiche strie sono tra i più frequenti "effetti collaterali" delle diete dimagranti, specie se la perdita di peso è repentina o importante. Sulle zone maggiormente a rischio (interno cosce, pancia, seno), al mattino applica un velo di olio di mandorle dolci, che è elasticizzante grazie anche al buon contenuto in acido miristico, o una fiala urto con echinacea o collagene, che ricompattano la pelle. «Alla sera opta per un'emulsione a base di retinolo, oppure con Aha (acidi della frutta), che essendo esfolianti stimolano il turnover cellulare. Per potenziare i risultati, puoi assumere integratori a base di Omega 3, che rendono più elastica la pelle», consiglia l'esperta.

RASSODA E TONIFICA

Sul resto del corpo massaggia una crema rassodante, per esempio con centella asiatica, oppure con peptidi biomimetici, come laminina, L-lisina, o con acido-10-idrossidecenoico, estratto dalla pappa reale», conclude la dermatologa.



Il consiglio in più

Anche se in inverno viene meno naturale, bevi molti liquidi (acqua e smoothies con frutta e verdure fresche, come un mix di mela, kiwi, agrumi, cavolo riccio e

melograno): favorirà il dimagrimento e gioverà alla tua pelle rendendola più idratata ed elastica. «L'ideale è bere 2,5 litri totali al giorno di liquidi, alternando acque oligominerali, ossia con un

residuo fisso compreso tra 50 e 500 mg di sali per litro (più diuretiche) a quelle minerali (residuo fisso tra i 500 e i 1500 mg per litro), così da assicurare un buon apporto di sali necessari alla funzionalità delle cellule

della pelle», sottolinea **Magda Belmontesi**. Ottime anche quelle calciche: oltre a rinforzare le ossa, il calcio aiuta il metabolismo cellulare cutaneo e, secondo alcuni studi, favorisce la perdita di peso.

SEASONS LA CAMERA CHIARA

Codice abbonamento: 095256