

# 20 regole che ti fanno più giovane.

## Parola di dermatologo

*Nessuno meglio di uno specialista può insegnarti come avere una pelle perfetta. Ne abbiamo sentiti 10: leggi e prova a seguire i loro consigli. Potrai contare su un viso in piena forma, senza limiti di età*

testo di *Daria Manzini*  
foto di *Jason Lloyd-Evans*

*Più dei grandi interventi funziona lo step-by-step. Più del Dna contano le strategie cosmetiche. Parola di dermatologi, che qui svelano tutti i segreti di un viso evergreen.*

Antonino Di Pietro, presidente della Società di Dermatologia Plastica Estetica ISPLAD.

**1 Fai la gym del viso**  
Il turgore della pelle dipende anche dai muscoli che la sostengono. Basta tonificarli per

dieci minuti al giorno e ottieni un effetto lift up antigravità. L'esercizio più semplice? Cantare, che ha anche un effetto ossigenante.

**2 Viva i frutti di bosco**  
More, mirtilli, lamponi, ribes. Concediteli tre volte la settimana: sono ricchi di flavonoidi, sostanze che sostengono la microcircolazione dell'epidermide.

Magda Belmontesi, docente di dermatologia cosmetica presso l'Università degli Studi di Pavia.

**3 Sì alla crema notte**  
D'inverno è leggermente esfoliante e mantiene attivo il turnover cellulare. D'estate, rinforzata di sostanze antiradicali liberi, contrasta i danni solari.

**4 Integra la dieta**  
Sono perfetti i nutraceutici, integratori che apportano dall'interno sostanze utili alla pelle. Vanno assunti per due cicli l'anno, sempre dietro consiglio medico.

Enzo Berardesca, direttore dell'Istituto di Dermatologia presso la Clinica San Gallicano di Roma.

**5 Sigaretta? No grazie**  
Colorito giallastro, perdita di tono precoce. La "faccia da fumo" è opera del trilione di radicali liberi che vengono ispirati a ogni boccata. Se non hai ancora smesso, segui un'alimentazione

mirata: broccoli, spinaci, succo di melagrana ricco di vitamina C.

**6 Cucina a fuoco lento**  
Grigliate e fritti favoriscono il fenomeno della glicazione, una combinazione deleteria tra zuccheri e aminoacidi, che altera il metabolismo della cute.

Torello Lotti, primario della Clinica Dermatologica dell'Università di Firenze.

**7 Attenta al troppo sole**  
Pochi giorni in montagna o su una spiaggia esotica possono creare un "trauma climatico" alla pelle, che si disidrata e rischia alterazioni del pigmento. Per evitarlo, ricorri alla massima protezione e potenzia l'idratazione.

**8 Mangia all'orientale**  
Per insaporire i cibi usa le spezie: in particolare la curcuma del curry e lo zenzero che sono potenti antiossidanti.

Rita Giacomello, medico estetico, docente di dermocosmetologia presso l'Università de L'Aquila.

**9 Un minuto di pulizia**  
La mossa basic antietà consiste nel liberare la pelle da impurità ambientali e tossine prodotte dal suo metabolismo. Da fare mattina e sera con un detergente delicato, che non altera il pH cutaneo.



MARGARET HOWELL

## PIÙ TONO CON LA FACE GYM

**Rassoda il viso** in tre step, efficaci sia in chiave preventiva sia contro i primi cedimenti. Ecco gli esercizi consigliati dal dermatologo Antonino Di Pietro.

**Per le guance:** avvolgi una pallina di gomma in un fazzoletto, infilala in bocca e mordila lentamente. Poi togli la pallina, infila gli indici ai lati della bocca e cerca di allargarla opponendo resistenza con le labbra.

**Per le palpebre:** premi gli indici su ciascun sopracciglio, spingendolo leggermente verso il basso e contemporaneamente cerca di sollevare le sopracciglia spalancando gli occhi.

**Per il contorno bocca:** chiudi le labbra come per lanciare un bacio, quindi spalancale a O come per gridare, ripetendo il movimento per dieci volte.

### 10 Un peeling periodico

Si fa dal dermatologo che impiega cocktail mirati di sostanze esfolianti. Tra le più efficaci, l'acido glicolico stimola anche la produzione di collagene e può essere abbinato a vitamina C pura per un effetto schiarente.

Riccarda Serri, presidente dell'Associazione di Dermatologia Ecologica Skineco.

### 11 Usa poche creme

Le overdosi di trattamenti infastidiscono l'epidermide con il risultato che produce più radicali liberi. Quando è saturata di principi attivi sembra più untuosa e asfittica, o diventa irritabile. In questo caso mettila "a dieta", applicando per un mese un solo prodotto dopo la pulizia.

### 12 Botox naturale

Inconsapevolmente, specialmente nei periodi di stress, tendiamo a contrarre i muscoli del

volto, che assume un'espressione "tirata". Di tanto in tanto porta l'attenzione su questi muscoli e prova a rilassarli: la sensazione è simile a quella di una maschera irrigidita che si scioglie. Il sistema più facile è sorridere, ma ancora più efficace è concentrarsi sulla respirazione, seguendo un ritmo lento e prolungato.

Chantal Sciuto, responsabile area dermatologica della Clinica Villa Borghese Institute di Roma.

### 13 Due tazze di tè

Assunte ogni giorno, apportano preziose sostanze anti-ossidanti. Ne sono ricchi il tè verde e ancora di più quello bianco, che è naturalmente privo di teina. Per preservare le loro proprietà, infondili per due o tre minuti in acqua non bollente, ma riscaldata a 70°: in pratica, quando inizia a formare qualche bollicina sul fondo del pentolino.

### 14 Proteine a colazione

Il classico english breakfast in versione salutista dà la carica alla pelle, stimolando la produzione delle fibre di collagene. I piatti da provare? Uova alla coque o strapazzate, prosciutto sgrassato, formaggio fresco. E, più di tutto, salmone che è anche ricco di acidi grassi omega 3 e 6, utili per mantenere l'elasticità dell'epidermide.

Marcello Monti, responsabile di dermatologia dell'Istituto Clinico Humanitas di Milano.

### 15 Occhio al guanciaie

Se abitualmente dormi supina, scegli un cuscino grande per sorreggere testa e spalle: così puoi prevenire il ristagno di liquidi, responsabili di gonfiori e borse a livello di palpebre inferiori. Se invece ami dormire sul fianco o a pancia in giù, occhio alle "rughe del sonno": un sottile reticolo che spesso tende ad accentuarsi su una delle due guance. Per contrastarle l'ideale è un guanciaie a rullo che non comprime la parte inferiore del viso. In ogni caso, usa sempre una federa di stoffa sottile.

### 16 Non solo acqua

Quando la pelle è secca non basta un semplice idratante. Ci vuole una crema emolliente, ricca di lipidi che rinforzano la sua funzione barriera.

Adele Sparavigna, presidente del Centro testing dei prodotti cosmetici Derming di Monza.

### 17 Movimento dolce

Ogni tipo di attività fisica moderata, per esempio mezz'ora di marcia veloce al giorno, aiuta ad attivare le funzioni della pelle e a mantenerla ossigenata. Meglio evitare invece le attività troppo intense, lo sforzo prolungato e ripetuto provoca un accumulo di radicali liberi e acido lattico, che accelerano il processo di invecchiamento cutaneo.

### 18 Massaggio efficace

Quando stendi la crema segui il percorso dei muscoli facciali: sul collo passa i palmi delle mani in verticale, dall'alto in basso; sulle guance muovi le dita dal basso verso l'alto come per disegnare una goccia rovesciata, mentre intorno a occhi e bocca procedi con movimenti circolari.

Pier Giacomo Calzavara Pinton, direttore della Clinica Dermatologica degli Spedali Civili di Brescia.

### 19 Al riparo dagli UVA

Sono loro i principali responsabili del foto-invecchiamento e arrivano al suolo in quantità costante in tutte le stagioni. Per proteggersi ci vuole una crema giorno dotata di filtri, da usare anche a vent'anni come misura basic preventiva.

### 20 Evita gli sbalzi

Il passaggio dal caldo al freddo e viceversa riduce le difese della cute e disgrega il suo rivestimento protettivo. Per rinforzarla, scegli un idratante arricchito di principi attivi in grado di proteggere i capillari. Applicalo la mattina, dopo avere vaporizzato sul viso acqua oligominerale lenitiva, e ripeti sempre l'applicazione due o tre volte durante il giorno.

*Controlla i muscoli del viso e rilassali: avrai  
la sensazione di una maschera che si scioglie.  
Anche l'attività fisica deve essere dolce e moderata.  
Gli sforzi prolungati provocano accumulo di radicali liberi  
e acido lattico che accelerano il processo d'invecchiamento*