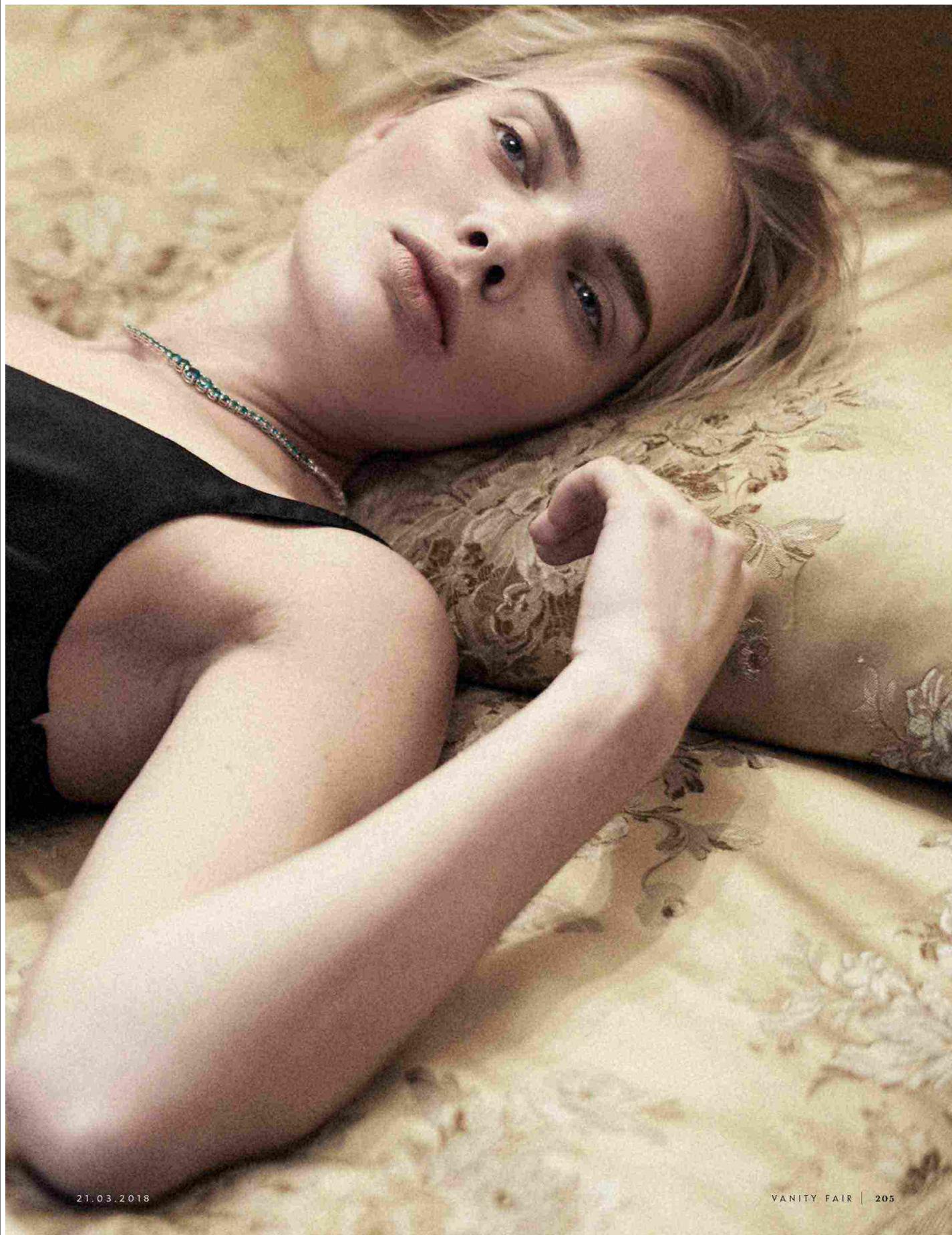


BEAUTY

# La bella addormentata

Di notte la pelle si rigenera, ma per farlo ha bisogno di un sonno profondo. Le vie per raggiungerlo sono infinite: dall'ipnosi ai consigli di neuroscienza, dallo yoga ai rituali benessere. Sinergie alternative che si alleano a nuove formule, ricche di antiossidanti e potenziate dall'aromaterapia

di ROSSELLA FIORE foto THANASSIS KRIKIS



21.03.2018

VANITY FAIR | 205

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

Misura quasi due metri quadrati ed è l'organo più esteso. Ogni giorno la pelle ci protegge dalle aggressioni e trasforma gli stimoli tattili in emozioni. Il suo momento per ricaricarsi arriva di notte, dalle 11 alle 5 del mattino, quando gli organi vitali riposano e richiedono meno sangue. In quelle ore, la pelle viene maggiormente irrorata e nutrita. «Di notte, si ha un picco di ormone della crescita e la proliferazione cellulare può aumentare fino al 45%, questo rende la pelle più ricettiva ai trattamenti. Per beneficiare di questo effetto è necessario però un sonno di qualità che riduca lo stress causato dalla produzione di radicali liberi», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano.

**Le onde del riposo**

«Se il sonno è di cattiva qualità ce lo si legge in faccia», spiega Alessandro Cicolin, responsabile del Centro di medicina del sonno della Città della salute di Torino. «I muscoli mimici sono contratti. Ma c'è una correlazione più profonda tra sonno e invecchiamento che riguarda i livelli di melatonina, l'ormone che sincronizza il ritmo sonno veglia, e che ha anche una forte azione antiossidante, tanto da essere chiamato l'ormone della giovinezza». Il sonno si divide in cicli di 70 minuti durante i quali si alternano fasi rem, in cui si sogna, e altre fasi che vanno dal dormiveglia N1 a stadi più profondi, fino all'N4, che precedono la fase rem. La qualità del sonno dipende dall'adenosina, secreta dal

cervello, che viene smaltita solo con il sonno profondo: «C'è chi ha bisogno di più ore, chi meno. Ma se per esempio si fanno le ore piccole, la notte dopo non si dormirà il doppio, semplicemente aumenterà il sonno a onde lente, delta e theta. Quello che ci riposa e rigenera», spiega Cicolin. Un meccanismo delicato che ogni anno viene celebrato il venerdì della seconda settimana di marzo (quest'anno il 16), per promuovere le *good practice* a esso legate. Ma non solo il sonno avrebbe potere rigenerante: anche il rilassamento e l'ipnosi hanno delle ricadute benefiche su corpo e pelle: «Durante l'ipnosi, la mente fluttua tra le onde theta, le onde del subconscio. In questo stato, libera risorse e potenzialità, mentre il corpo aumenta le difese immunitarie e i livelli di serotonina, l'ormone della felicità. L'ipnosi ha anche un effetto ringiovanente perché allunga i telomeri, protettori del Dna, che si deteriorano con l'età», dice Barbara Furnaro, psicoanalista e ipnologa dello Spazio Orbita di Milano.

**Elisir in relax**

1. Un concentrato di lavanda e camomilla per conciliare il sonno: **Spray rilassante per cuscino di This Works** (da Sephora € 33).
2. Con fitocomplesso che ripristina la barriera idrolipidica: **Power Cell Night Rescue di Helena Rubinstein** (€ 165).
3. Con l'84% di ingredienti naturali a rilascio graduale: **Prédermine Sculpting Night Cream di Darphin** (€ 108).
4. Rinnova la pelle grazie a probiotici, acqua termale e resveratrolo: **Slow Âge notte di Vichy** (€ 37,50).
5. Con acido pirrolidone-carbossilico, liftante, e arginina antiaging: crema notte **Sleep&Lift di Filorga** (€ 72).
6. L'estratto di galanga, rimpolpante, aiuta a ridurre i segni del cuscino: **Revitalift Filler Notte di L'Oréal Paris** (€ 16,99).
7. Grazie alla tecnologia Multi-Tension, la formula antiage agisce su tutti gli strati della pelle: **Rénergie Multi-Lift Nuit di Lancôme** (€ 127,33).



**Riti propiziatori**

«Di notte specialmente», cantava Donatella Rettore nel 1994. E aveva ragione, almeno in fatto di rituali di bellezza: «La notte è il momento ideale per i prodotti riparatori e antiage che aiutino la pelle a rigenerarsi grazie all'aiuto di antiossidanti ed esfolianti, meglio se sotto forma di maschere a impacco», osserva Belmontesi. «Ma attenzione alla temperatura della stanza che se troppo elevata incrementa la *perspiratio insensibilis*, l'evaporazione dell'acqua dalla pelle». L'igiene del sonno è fondamentale: «Mezz'ora prima di andare a letto bisognerebbe rallentare il ritmo delle attività, soprattutto sui social, per permettere alla melatonina di entrare in azione. L'ideale sarebbe avere un'abitudine, come la classica camomilla, che non ha effetti ipnotici, se non quello di suggestionarci e prepararci al ritiro notturno», dice Cicolin. Tra le pratiche presonno lo yoga Nidra promette miracoli: «Con la respirazione Pranayama a narici alternate ci si può addormentare in un minuto», consiglia Deborah Gheller, responsabile Yoga City Zen di Milano. «È un sonno attivo su onde theta. Dopo, ci si risveglia rigenerati». L'azienda australiana di cosmetici bio Bush Flower, invece, ha formulato creme notte con estratti di fiori calmanti. Un invito ad adottare *soin* due in uno per agire su pelle e cervello.

STILL LIFE FEDERICO MILETTO. LE FOTO DEL SERVIZIO SONO DELL'AGENZIA TRUNK ARCHIVE

**SILHOUETTE NOTTURNA**

Con alghe Guam,  
burro di karité e oli  
essenziali, rimodella  
il corpo durante il  
sonno: Fangocrema  
Notte di Guam.

