

PIACERSI DI PIÙ

Chi ha paura dell'

INVERNO?

La pelle no.
Stressata da freddo,
vento e sbalzi di temperatura,
rinasce a nuova vita
con l'idratante giusto

~ Di *Monica Catti* ~

D'inverno la pelle si comporta come le piante. Rallenta, infatti, le sue attività, per meglio fronteggiare l'aggressione di freddo, vento, umidità, sbalzi di temperatura e portatori di stress ambientali come riscaldamento, emissioni industriali, gas di scarico delle automobili. Condizioni che la portano progressivamente a inaridirsi e screpolarsi.

«Questo perché, in seguito ai rigori invernali, l'acqua presente sulla superficie cutanea evapora più facilmente e, nel contempo, aumenta la desquamazione dello strato corneo e diminuisce la sintesi dei grassi, prodotti, da un lato, dalle ghiandole sebacee, meno attive nei mesi più fred-

di, e, dall'altro, dai cheratinociti o cellule epidermiche», spiega Enzo Berardesca, direttore del dipartimento di dermatologia clinica all'Istituto dermatologico San Gallicano di Roma. «Inoltre i vasi sanguigni dell'organismo si contraggono e arriva meno sangue ai tessuti. Gli effetti sono sotto gli occhi di tutti: la pelle diventa più arida e sottile, il colorito si spegne e rallenta l'eliminazione di scorie e radicali liberi, con l'ostruzione dei pori e una minore ossigenazione fisiologica». Da qui la necessità di un vero e proprio rituale di bellezza, idratazione in prima fila.

DETERSIONE A DUE LIVELLI

Una corretta beauty routine inizia dalla detersione, essenziale per eliminare le impurità presenti nell'ambiente: usa un de-

tergente che rispetti il naturale equilibrio cutaneo, abbinato a un tonico delicato. Così, per accelerare il turn over cellulare, favorendo la rigenerazione di una pelle secca e asfittica, è ideale - almeno una volta la settimana - un esfoliante, che leviga lo strato cutaneo più superficiale grazie all'azione meccanica dei suoi microgranuli. Basta inumidire il viso, distendere il prodotto tralasciando il contorno occhi e le labbra, e massaggiare delicatamente.

In alternativa, specie in caso di pelle over 45, puoi puntare, per una detersione più profonda, a un peeling leggero a basso dosaggio, scegliendo tra le diverse proposte in profumeria o farmacia. La pulizia della pelle, in questo caso, è affidata all'azione chimica di sostanze come gli idrossiacidi, che non solo rimuovono lo



PIACERSI DI PIÙ



TRIPLICE AZIONE

Ideale per pelle secca e molto secca Cetaphil Restoderm D.A. Fluido Ultra Idratante **Galderma** (470 ml), 27,10 €, farmacia e medical spa) garantisce una triplice azione: umettante (aumenta il livello di acqua negli strati superiori dell'epidermide), emolliente (migliora l'elasticità cutanea e lenisce) e barriera (protegge il film idrolipidico e mantiene l'idratazione).

FORMULA VEGANA

È arricchito con un mix di attivi vegetali certificati biologici il Siero Idratante **Vegan & Organic** (30 ml, 41 €, farmacia e profumeria): olio di mandorle, estratti di stella



PELLI REATTIVE

Indicata in caso di intolleranza ai cosmetici e in genere per la pelle sensibile e reattiva, Difesa Crema Sterile **Rilastil** (50 ml, 22,90 €, farmacia) contiene squalano (emolliente, nutriente e ristrutturante) e omega 3,6 e 9 dall'azione lenitiva, ristrutturante ed elasticizzante.

PIÙ TONO

720 Crème Fine Activ'age **Maria Galland** (50 ml, 129 €, centri estetici) idrata la pelle per tutta la giornata, lasciandola più



EFFETTO PATCH

Beauté de Nuit Gelée Chrono-Active **Galénic** (50 ml, 64 €, farmacia) è un gel acquoso effetto patch che agisce secondo i cicli naturali della pelle. Di notte, la macroproteasi della papaya, presente nella formula, elimina le cellule morte, favorendo il rinnovamento cellulare, che raggiunge il culmine verso l'una.

BALSAMO LABBRA

Cere e oli emollienti svolgono un'azione protettiva e



ristrutturante, mentre l'olio di jojoba contribuisce a ricreare il film lipidico nutrendo la pelle. È Proxera Balsamo Labbra Secche e Screpolate **BioNike** (10 ml, 9,25 €, farmacia). Infine, il burro di karité combatte gli arrossamenti e protegge le labbra e la vitamina E e l'alfabisabololo leniscono.

ALLA ROSA

La Crema Idratante Acqua alle Rose **Manetti & Roberts** (50 ml, 9,99 €, gdo e profumeria) dona un'istantanea sensazione di freschezza e luminosità grazie alla rosa canina, ricca di vitamina C. Risultato: il 25% di idratazione immediata in più alle pelli normali e miste.



strato di superficie, ma stimolano anche il rinnovamento cellulare. Per l'uso corretto segui, comunque, scrupolosamente le indicazioni allegate.

ATTIVI NUTRIENTI

Ma il momento clou della beauty routine invernale resta la crema da giorno idratante e protettiva, mentre, una o due volte la

settimana, è bene applicare, lasciando in posa una decina di minuti, una maschera con le stesse proprietà. «Due le tipologie di formule», continua l'esperto. «La prima ha la funzione di "richiamare" in superficie l'acqua nei tessuti, l'altra, invece, ne impedisce l'evaporazione, formando un film protettivo sull'epidermide. Né bisogna confondere le creme idratanti

con quelle nutrienti. Consigliate alle pelli particolarmente provate dal freddo, queste ultime contengono essenzialmente lipidi, in grado di ricompattare la struttura cutanea e ricomporre il film idrolipidico (composto appunto da acqua e sostanze grasse) che la protegge dalle aggressioni esterne. Tra gli attivi nutrienti più gettonati spiccano NMF (fattore idratante naturale), acidi grassi, ceramidi, glicerina, urea, collagene, mucillagini, oligoelementi, glicoproteine, oli e burri vegetali. E naturalmente acido ialuronico in varie dimensioni molecolari».

Al momento dell'acquisto, controlla, inoltre, che la crema prescelta sia provvista di un sistema filtrante completo, capace cioè di neutralizzare Uva e Uvb, insidiosi anche nei mesi invernali. «Un buon trattamento "barriera" deve contenere anche un mix di attivi antiossidanti: polifenoli, acido lipoico, vitamine C ed E, flavonoidi, licopene (estratto dal pomodoro), ginkgo biloba, selenio e zinco», prosegue Berardesca. «Infine, la versatilità di un buon idratante dipende anche dalle texture. In

Biorivitalizzazione senza aghi

Anche la medicina estetica offre soluzioni efficaci contro la pelle secca, provata dal freddo e dalle aggressioni climatiche. Come il PRX - T33. «È una nuova tecnica di biorivitalizzazione senza aghi, che idrata a fondo e tonifica la pelle di viso, collo e décolleté, attenuando anche i segni del tempo (rughe, macchie e cicatrici)», spiega Maria Gabriella **Di Russo**, specialista in idrologia e medico estetico a Milano e Formia. «Si tratta di un gel a base di acido tricloracetico al 33% (TCA) tamponato con il perossido d'idrogeno (H2O2) e in combinazione con l'acido cogico al 5%, che applicato con un particolare massaggio sulle aree da trattare stimola la produzione di collagene ed elastina donando alla pelle maggior idratazione, tono, elasticità e luminosità immediata, senza gli effetti collaterali». I risultati sono visibili già dalla prima seduta, ma per renderli più duraturi nel tempo, si consiglia di ripetere la seduta ogni 15-21 giorni per almeno cinque volte.



PROTEZIONE AL NATURALE

Per pelli secche e disidratate, forma uno strato protettivo naturale senza compromettere la respirazione cutanea. È Coldcream Crema Viso **Weleda** (30 ml, 11€, farmacia). Protegge la pelle del viso dalle aggressioni atmosferiche, come l'aria fredda e secca, e si addice anche alle aree più sensibili, irritate o arrossate.

ALOE BIO

La formula bilanciata giorno-notte della Crema Viso Idratante Equilibrante Aloe Vera **Omia** (75 ml, 8,99€, gdo e profumeria) contiene aloe vera bio, acido ialuronico, olio di borragine, che riequilibra le ghiandole sebacee

e vitamina E antiossidante. Leggera, non unge, si stende e si assorbe facilmente.

CON MICROSFERE

Morbido ed evanescente, Aqua Factor Hydrating Aqua-Gel for the Eye and Lip Contour **Becos** (20 ml, 40€, centri estetici) vanta spiccate doti idratanti. Con particelle colorate che donano un effetto camouflagge e illuminano lo sguardo. Grazie anche allo speciale applicatore agisce in modo mirato per un'azione anti-occhiaie.

A BASE DI OLIVO

Formulata con il pregiato olio d'oliva di Palazzo Massaini a

Pienza (Siena), Olivo Crema Viso Pelli Mature **Bottega Verde** (50 ml, 9,99€, negozi monomarca e bottegaverde.it) nutre e ricompatta la pelle grazie al 97% di ingredienti di origine naturale.

ILLUMINANTE

Perfetta prima del make up, Glow-on Moisturizing Balm **Giorgio Armani** (50 ml, 90€, profumeria) deve il suo effetto idratante (che dura 24 ore) a un'elevata concentrazione di Hydrovance, acido ialuronico e glicerina, mentre al tocco «glow» pensa il complesso Liquid Mirror, che contribuisce a generare un riflesso prolungato della luce sulla pelle.

Che cosa fare, che cosa evitare

Si Mantieni «umida» la pelle del viso, idratandola, se possibile, anche più volte al giorno, specie dopo averla esposta a freddo intenso o, all'opposto, ad ambienti surriscaldati.

NO Ai lavaggi frequenti. Usa sempre detergenti delicati e privi di tensioattivi. E acqua termale spray al posto del normale tonico.

Si Bevi molta acqua, almeno 8-10 bicchieri al giorno, anche durante l'inverno, per mantenere la corretta idratazione.

NO All'eccesso di fritti, insaccati, intingoli, cibi piccanti, molto salati e ricchi di grassi. L'organismo stenta ad assimilarli e la pelle ne risente, rallentando i suoi naturali processi di riossigenazione.

Si A una dieta ricca di frutta e verdura, specie quelle con un'alta percentuale di beta-carotene (per esempio, zucca e carote) e magnesio, che accelerano la rigenerazione cellulare, agevolando idratazione e turgore dell'epidermide. Da integrare, almeno una o due volte la settimana, con piatti di pesce: contengono omega-3, acidi grassi essenziali che nutrono la pelle rendendola più morbida e levigata.

NO Al soggiorno in ambienti troppo caldi: la temperatura non dovrebbe mai superare i 18-20 gradi. E ricorda di tenere un umidificatore in camera da letto.

inverno si cercano le più ricche e corpore, sia per il giorno che per la notte: dal fluído alla crema fino al balsamo e all'olio».

ASTUZIE ANTI-ROSSORE

Il freddo è responsabile, come si accennava all'inizio, della vasocostrizione: i vasi sanguigni si restringono, la circolazione rallenta, con un conseguente minor apporto di sangue e ossigeno della cute, che diventa più sensibile e reattiva. «Da qui la necessità di evitare fonti di calore ravvicinate e improvvisi sbalzi termici, che favoriscono appunto queste alterazioni vascolari», precisa Berardesca. «È bene poi utilizzare con regolarità trattamenti ad hoc per prevenire rossori e couperose, a base di estratti vegetali come rusco, centella e mirtillo, vitamina K, che proteggono i capillari, mentre gli oli vegetali (di girasole, jojoba, avocado, di germe di grano, mandorle dolci, rosa mosqueta, mirra, cioccolato e mandorle, miele, aloe vera, camomilla, malva, mango, altea...) possiedono spiccate virtù emollienti e protettive».

Un'astuzia in più? In inverno, stendi sul trattamento abituale un primer verde, attenuando eventuali macchie rossastre con un correttore dello stesso colore. Infine, non uscire mai senza il fondotinta: rende la pelle più levigata e omogenea, costituendo una barriera protettiva supplementare.

ZONE A RISCHIO

Ma le più esposte ai rigori invernali restano le zone particolarmente fragili, come labbra e décolleté. Nel primo caso, mucosa e contorno vanno trattati con creme e sieri specifici a base di principi nutrienti e lenitivi, come pantenolo, squalene (estratto vegetale dell'olio di oliva), ceramidi, olio di rosa mosqueta, alfa bisabolo, burro di karité. Ricordando di curare le labbra almeno ogni due ore, con uno stick superidratante, da tenere in borsetta. Sul décolleté, serve, invece, una crema nutriente, dalla texture molto corposa e dotata di filtri elevati (da Spf 15 in su) e, una volta la settimana, un impacco rigenerante, da lasciare in posa almeno venti minuti.