



BEAUTY

CURE DI FINE ESTATE

Una volta scomparsa l'abbronzatura, il viso si rivela più segnato e spento, con qualche macchia di troppo. Per resettare la pelle ci vogliono: pulizia delicata, sinergia di sieri e creme, formule esfolianti ad alta performance. E qualche piccolo ritocco soft

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

L'ESTATE LASCIA IL SEGNO SUL VISO. L'esposizione al sole accelera l'invecchiamento cutaneo lasciando uno strascico visibile: aridità, incarnato spento, discromie, rughe e imperfezioni affiorano quando l'abbronzatura comincia a sbiadire. È il momento di agire. «Punta su prodotti che rigenerano lo strato corneo e idratano in profondità e, se è il caso, inizia a programmare una serie di trattamenti dal medico dall'azione soft», suggerisce Elisabetta Fulgione, dermatologa presso l'Università Luigi Vanvitelli di Napoli e membro del Sime. «Lo skincare post estate si basa su tre passaggi: detersione per stimolare la pelle a rinnovarsi, idratazione costituita dalla combinazione di

crema e siero e, quando è necessario, integrazione cosmetica con un prodotto antiossidante». Prima di tutto bisogna trasformare la fase della pulizia in rigenerazione. Come? «Scegli detergenti ultra dolci come creme e oli che rispettino la fisiologia cutanea agendo per affinità. Distribuiscili con le mani, eseguendo un piccolo massaggio per migliorare la microcircolazione. Regola d'oro? La leggerezza: basta uno sfioramento, è il cosmetico che ingloba lo sporco e non occorre strofinarlo. Per eliminarlo, poi, risciacqua con abbondante acqua tiepida. Come ultima mossa tampona senza sfregare. Una o due volte a settimana massaggia uno scrub: aiuta a eliminare le cellule morte ►



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173

93

BEAUTY

grigiastre o scurite dalla melanina, che spengono l'incarnato e lo rendono poco uniforme. Anche in questo caso opta per formule molto delicate». **Dopo l'estate l'epidermide è più fragile, per rivitalizzarsi necessita di trattamenti delicati.** «Se appare spenta e ha perso tono, per esempio, può essere utile il massaggio linfodrenante Vodder, che ripristina lo scorrimento della linfa, migliorando ossigenazione e apporto di nutrienti ai tessuti», aggiunge la dermatologa.

Idratazione 24h con formule più ricche

Il sole prosciuga la pelle. «Questo perché i raggi ne alterano la funzione barriera e favoriscono la perdita d'acqua transepidermica. Il risultato? Ruvidità, tendenza a desquamare, rughetta fini e diffuse, turn over cellulare rallentato. La cute è sì ricca d'acqua, ma il 70 per cento è contenuta in profondità nel derma, mentre solo il 20/30 per cento negli strati superiori. Di conseguenza anche una piccola riduzione della percentuale la manda in sofferenza». **Gli idratanti hanno una doppia funzione: di giorno rinforzano la barriera frenando l'evaporazione, di notte attirano e fissano l'acqua in profondità.** Se nei mesi caldi erano d'obbligo gel e fluidi, è ora di passare a formulazioni più sostanziose come creme ed emulsioni. Ma devono assolutamente contenere acido ialuronico. «Indicato per le pelli più secche e inserito nelle texture ricche e nutrienti, se utilizzato in forma quasi pura è efficace anche per quelle misto-grasse», precisa Elisabetta Fulgione.

1. Lozione con fermento di sakura fortificante, Micro Essence Estée Lauder (68 euro).
2. Schiarisce, Revitalift Tonico Perfezionatore Effetto Esfoliante L'Oréal Paris (11,99 euro).
3. Maschera detergente, Very Rose Gel-Masque Nettoyant Ultra-Frais Nuxe (19 euro).
4. Con collagene marino si beve, Well-Age 50+ Intensive Drink Nutraceutical BioNike (45,90 euro).

IL TRIS VINCENTE DOPO L'ESTATE? FORMULE A BASE DI VITAMINE SCHIARENTI, E ACIDO FERULICO CONTRO SOLE E INQUINAMENTO



«Quando l'epidermide è molto disidratata sono consigliate molecole ad alto tasso idrico come urea fino al 10 per cento, allantoina, acido lattico».

Sieri di stagione per frenare l'aging

Per aiutare la ripresa della pelle i sieri giocano un ruolo davvero importante. «Rafforzano l'azione idratante e contrastano lo stress ossidativo: infatti la luce solare e gli agenti atmosferici hanno prodotto una

grande quantità di radicali liberi che l'epidermide fatica a smaltire». **I sieri si assorbono rapidamente e, una volta applicati sotto la crema, grazie al loro leggero effetto occlusivo, possono agire intensamente.** Per questo si rivelano eccellenti supporter contro i classici effetti del photoaging: macchie, rughe, perdita di elasticità. Molto utili in questa fase anche **le formule esfolianti, soprattutto per le pelli ispessite che presentano impurità, e gli antiossidanti che aiutano ad accelerare la riparazione cellulare.** Un tris vincente? Vitamina C dall'azione



GLI INTEGRATORI SONO UNA BUONA SOLUZIONE PER CONTRASTARE L'OSSIDAZIONE, SPECIE SE L'ALIMENTAZIONE È POCO EQUILIBRATA

sostanze anti radicali liberi, che il sole ha prodotto in eccesso. Tra le migliori: resveratrolo, vitamine E e C. «Un altro suggerimento è quello di **controllare con un prelievo del sangue il dosaggio di vitamina D**. Non è scontato che sia stata prodotta a sufficienza durante l'estate ed è, invece, fondamentale sia per il sistema immunitario sia per la salute di pelle, capelli, unghie. Se risulta carente, meglio assumerla ora come integratore, per prepararsi all'inverno».

5. Siero antimacchie per un incarnato più luminoso, Skin-Unify Intensive Laboratoires Filorga (67 euro).

6. Lenisce la pelle irritata grazie al pantenolo e la ripara, Cicaplast B5 Spray La Roche-Posay (16,89 euro).

7. Balsamo detergente viso ricco di oli nutrienti rimuove trucco e smog, Réponse Fondamentale Authentik-Balm Remover Matis Paris (29 euro).

mento è quello di **controllare con un prelievo del sangue il dosaggio di vitamina D**. Non è scontato che sia stata prodotta a sufficienza durante l'estate ed è, invece, fondamentale sia per il sistema immunitario sia per la salute di pelle, capelli, unghie. Se risulta carente, meglio assumerla ora come integratore, per prepararsi all'inverno».

Effetto pelle nuova dal medico estetico

A fine estate, per cancellare le imperfezioni dovute all'esposizione al sole, si registra un picco di richieste di interventi medico-estetici. «Occorre, però, ricordare che la pelle è ancora sensibilizzata dal sole, per cui bisogna selezionare i trattamenti più adatti e andarci cauti», dice Maria Gabriella **Di Russo**, specialista in idrologia, medico estetico a Formia e a Milano. «**Sono indicati peeling che uniformano il colorito**. Per un'azione delicata ma, al tempo stesso, efficace, la nuova tecnologia *Hyalual* impiega un gel multifunzione a base di diversi acidi esfolianti, tra cui il mandelico, che lavorano in sinergia. Rinnova l'epidermide, non è invasivo e non richiede tempi di recupero». Oppure, per idratare in profondità, puoi optare per la biostimolazione senza aghi che si chiama *PRX-T33* e migliora la texture cutanea. Fra i trattamenti di punta c'è l'ossigenoterapia, molto efficace dopo l'esposizione al sole perché attenua rughe, macchie, segni di espressione e imperfezioni causate dall'acne. **F**

schiarante e stimolante per il microcircolo; acido ferulico in grado di potenziare l'effetto degli altri principi attivi contro il mix dannoso di sole e inquinamento; vitamina E, ottima per rinforzare il film idrolipidico.

Strategia in&out il reset inizia a tavola

Per far risplendere il viso è importante partire da dentro. «Una pelle luminosa rispecchia sempre il benessere dell'intero organismo», sottolinea la

dermatologa. «La dieta, dunque, è parte integrante dello skincare. **La migliore è ricca di frutta e verdura con bioflavonoidi antiossidanti**, presenti non solo in frutti di bosco, ma in prugne, melone, ananas, pomodori, finocchi. Senza dimenticare gli alimenti che apportano zinco, ferro, cisteina come pesce, carni, uova, ma anche vegetali per esempio frutta secca, funghi, cereali integrali, legumi, alga spirulina». Se la tua alimentazione è scorretta, chiedi al medico se è il caso di assumere un integratore, di solito a base di