

DM MODA E BELLEZZA . CURE D'INVERNO



**Il 70 per cento
delle donne
dichiara di avere
l'epidermide
molto delicata**

**Guance rosse,
viso che pizzica?
Non fidarti
dei luoghi comuni.
Per uscire indenne
dall'inverno,
segui i consigli
degli esperti**

La verità sulla pelle sensibile

di Paola Gervasio



SPECIALITÀ MIRATE **1.** Redness Neutralizer di **Skinceuticals** (73 euro, in farmacia) lenisce le irritazioni e attenua i rossori. **2.** Arricchito con acqua termale, Lipikar Gel Lavant di **La Roche Posay** (7,90 euro, in farmacia) deterge con dolcezza viso e corpo, ripristinando la barriera cutanea. **3.** Ricco di plankton termale in grado di stimolare le difese naturali dell'epidermide, Life Plankton Sensitive Emulsion di **Biotherm** (50 euro) allevia subito la sensazione di fastidio e di pelle che tira. **4.** Intral di **Darphin** (65,50 euro, in farmacia) è un siero lenitivo a base di camomilla e vitamina B5. **5.** A base di acqua distillata di fiordaliso, Maschera Reidratante Lenitiva di **Collistar** (19,50 euro) calma subito la pelle. **6.** Con oltre il 90 per cento di estratti puri di piante, Sérums Multi-Réparateur Restructurant di **Clarins** (63 euro) decongestiona e allevia i rossori.

La beauty routine è complicata

FALSO Oggi esistono prodotti adatti a ogni esigenza. Per il tuo tipo di pelle parti dalla regola base: evita detergenti aggressivi. Scegli formule neutre con pH5 e tonici senza alcool e idrata molto la pelle con creme naturali, non comedogene, prive di allergeni e conservanti.

L'acqua del rubinetto peggiora l'irritazione

VERO «Il calcare può infiammare il viso. Preferisci detergenti senza risciacquo e acque termali dall'azione lenitiva» suggerisce il dermatologo Leonardo Celleno.

I peeling sono controindicati

FALSO «Basta ricorrere agli esfolianti chimici delicati, come quelli a base di alfa idrossi acidi: sono ideali per la pelle sensibile e addirittura aiutano a rigenerarla. Una sola raccomandazione: usali sotto controllo medico» spiega il medico estetico Maria Gabriella Di Russo.

Il rischio di couperose è alto

VERO «La pelle sensibile è più soggetta a patologie o disturbi

cutanei, couperose in primis. I segnali da tenere d'occhio? Se l'epidermide tira, dà una sensazione di bruciore, tende ad arrossarsi e i capillari sono evidenti, meglio rivolgersi a un dermatologo» consiglia il dottor Celleno.

Il vento, il freddo e lo smog sono i grandi nemici

VERO La pelle delicata reagisce eccessivamente agli sbalzi di temperatura e all'inquinamento, arrossandosi subito e "pizzicando". Proteggila sempre con creme e fluidi anti smog e, quando la temperatura scende sotto i 5 gradi, ripara le guance con una sciarpa.

Il make up può peggiorare la situazione

FALSO Non corri rischi se scegli un trucco ipoallergenico, non comedogeno e "nickel controlled" (significa che il prodotto contiene una percentuale bassissima di questo metallo). Prima di acquistarli, prova i prodotti non sul viso ma in un punto poco evidente, come il collo. Se nelle 24 ore successive non hai reazioni, significa che va bene per la tua pelle.

I solari vanno scelti con molta attenzione

VERO «Le tipologie di protezione sono due, quelle a base di filtri fisici e quelle con filtri chimici. Ideali per te sono i primi, a base di polveri minerali come ossido di zinco e biossido di titanio che riflettono i raggi senza farli arrivare alla pelle. I filtri solari chimici invece, prima assorbono gli Uv e poi li bloccano. E potrebbero irritare» avvisa la dottoressa Di Russo.

Il profumo è vietato

FALSO Le fragranze hanno una base di alcool, che può arrossare la pelle sensibile. Per non rinunciare, basta vaporizzarle su accessori e abiti.

Alcuni alimenti possono scatenare reazioni

VERO Meglio limitare il consumo di cacao, vino, birra, spezie piccanti e caffè: dilatano i capillari, così viso e décolleté si "scaldano" e si irritano. I cibi alleati, invece, sono quelli verdi, ricchi di vitamina E, che rinforza le pareti dei piccoli vasi sanguigni. Per approfittare della loro azione protettiva, consumali crudi oppure cotti a vapore.