

OK

SALUTE E BENESSERE

SOLO
1€
1,00

INTERVISTA

Edoardo Boncinelli:
«La vita è una scommessa»



OMEOPATIA

Tutto quello che c'è
da sapere

REGALI

- GOLOSITÀ SALUTARI
- ABBIGLIAMENTO PER IL FITNESS
- VACANZE RELAX E TANTO ALTRO
- PER TUTTA LA FAMIGLIA

**MARA
VENIER**

 I nipoti
sono il mio
anti-age 

PANCIA SGONFIA LE STRATEGIE DURANTE LE FESTE

*POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. - DL 303/2003 CON/INL 46/2004 ART. 1, C. 1 (DECE MILIARDI) - BELGIO, BE € 6,00 - SPAGNA, E € 6,00 - SVIZZERA ITALIANA, CH/CT CHF 7,20 - SVIZZERA TIBETICA, CH/CHF 7,20

9 771825 937000 In edicola dal 26 novembre 2019



PELLE PROTETTA E LUMINOSA

con l'erba della tigre

Una pianta orientale, **la centella asiatica**, è alla base delle «cica cream», dermocosmetici nati in Corea che stanno spopolando anche in Italia.

Il loro punto di forza? Riducono le irritazioni e i rossori

• Testo di Alice Di Pietro

Sentiamo sempre più spesso parlare di cica cream sui social network: un nome ammiccante, accattivante, che strizza l'occhio al consumatore. Questi dermocosmetici non sono solo una moda della skincare coreana (la cosiddetta K-Beauty)

ma rappresentano una vera e propria «classe» di prodotti caratterizzati dalla presenza di centella asiatica (conosciuta anche come erba della tigre) e dei suoi derivati.

Nate nel 2016 in Corea del Sud, le cica cream promettono di aiutare a prevenire e lenire fastidi e problemi della pelle, derivanti da aggressioni ambientali e da uno stile di vita troppo frenetico. «Il prefisso "cica" focalizza l'attenzione sulle proprietà cicatrizzanti per evocare creme lenitive e riparatrici specifiche per la pelle danneggiata», spiega Virginia Montanti, laureata in chimica e tecnologia farmaceutiche all'Università degli Studi di Ferrara con una tesi sulle cica cream. «Altra accezione del prefisso potrebbe essere legata all'ingrediente funzionale principale di queste creme, la centella asiatica appunto. Come dichiarato in uno studio di Cosmetica Italia (l'associazione delle imprese di settore) le cica cream sono creme lenitive che alleviano l'irritazione, rafforzando la barriera cutanea e favoriscono i processi fisiologici di autoguarigione. Un ruolo importante è giocato





1



2

3



5



4



7



6



1. IDRATAZIONE PROFONDA

Revitalift Cicacrema di L'Oréal Paris (40 ml, 13,49€; in farmacia) con Pro-retinolo e vitamina E, idrata la pelle, corregge le rughe, ripristina l'elasticità e ripara la barriera cutanea con una sensazione di immediato sollievo.

2. STOP ALLE IRRITAZIONI

Barièderm Cica-Crème di Uriage (40 ml, 10€; in farmacia) crea un effetto cerotto immediato che isola e protegge, neutralizzando la proliferazione batterica con un effetto risanante e anti-irritazioni.

3. CON RUSCO E ARANCIO AMARO

Cellulis.In di Skinius Nutraceuticals (30 compresse, 29€; in farmacia e su skinius.it) oltre alla centella asiatica contiene rusco e arancio amaro per un'azione globale sugli inestetismi della cellulite e delle gambe pesanti.

4. ATTENUA BORSE E OCCHIAIE

Gel contorno occhi di L'Erborario (15 ml, 15,90€; nei negozi L'Erborario) con centella asiatica e ginseng, apporta preziose sostanze nutritive e dona un fresco senso di benessere, attenuando il fastidio di borse e occhiaie.

5. CON PANTENOLO LENITIVO

Cicaplast Baume B5 Spf 50 di La Roche-Posay (40 ml, 11,50€; in farmacia) grazie alle proprietà lenitive del pantenolo, contribuisce a ridurre i rossori e a donare una sensazione di comfort.

6. LA BARRIERA DEI PREBIOTICI

Proceutic SOS Recovery Cream di Bioline Jatò (50 ml, 50€; nei centri estetici autorizzati) contiene prebiotici, crea una barriera sulla superficie della pelle, ne protegge il microbiota e mantiene l'ottimale grado di idratazione.

7. MASCHERA CALMANTE

Cicapair™ Tiger Grass Calming Mask di Dr. Jart+ (5,99€ l'una; da Sephora) è una maschera in tessuto dall'effetto rinfrescante e calmante grazie alla sua essenza lenitiva contenente il complesso di centella asiatica.

anche dal packaging di questa tipologia di prodotti, che spesso richiama un posizionamento "farmaceutico". È importante chiarire che le cica cream si propongono come cosmetici funzionali con un'azione di idratazione riparatrice, ma questo posizionamento non trova un riscontro legislativo nel Regolamento europeo dei prodotti cosmetici (Reg. CE 1223/09), dove sono classificati al pari di qualsiasi altro prodotto. Per confermare la loro funzionalità, è necessario sottoporre ogni prodotto a specifici test sperimentali di efficacia che ne confermino le qualità. Ovvero delle vere e proprie prove (dette supporto probatorio) che consentono di vantare delle determinate caratteristiche (i claim cosmetici), come previsto dal Regolamento UE n. 655/2013.

PROPRIETÀ CICATRIZZANTI E LENITIVE

La centella asiatica è una piccola pianta erbacea rampicante appartenente alla famiglia delle Apiaceae, una delle più importanti della medicina ayurvedica. Il nome originale della pianta è Talapetraka, ma è anche conosciuta come Gotu Kola, che in cingalese significa «pianta della longevità». Il soprannome comune erba della tigre nasce da una leggenda popolare cinese in cui si racconta che le tigri erano solite rotolarsi sui manti erbosi di centella per curare le ferite riportate durante i combattimenti. Nella medicina tradizionale asiatica e ayurvedica, la pianta viene utilizzata da centinaia d'anni, specialmente in dermatologia, per curare piccole ferite, graffi, bruciature e come antinfiammatorio.

L'etichetta dei cosmetici che per legge deve riportare la lista degli ingredienti segnala la presenza di questa pianta in vario modo. «Per esempio, la dicitura Titrated Extract of Centella Asiatica (TECA) indica un estratto altamente purificato costituito dalle molecole attive più importanti della pianta: Asiaticoside, Madecassic Acid, Asiatic Acid», chiarisce Anna Bianchi, docente del laboratorio di tecnologia far-

maceutica dell'Università di Ferrara. «La sua funzione principale è riparare la pelle danneggiata, ristabilendone l'integrità con un effetto lenitivo ed emolliente. A queste si aggiunge il Madecassoside, una delle molecole attive della centella asiatica più note, con effetto antiprurito, antirrossore e antidesquamazione, specifico per alleviare i problemi derivanti da pelle sensibile e a tendenza atopica».

COME SCEGLIERE LE CICA CREAM

In commercio ci sono diversi tipi di formulazioni a base di centella asiatica, che differiscono tra loro grazie alla sinergia con altri attivi presenti. Vediamo quali sono le combinazioni più efficaci con l'aiuto di Flavia Zanotti, docente di cosmetologia alle Università di Milano e di Ferrara.

→ Estratti botanici

La presenza di estratti di erbe come Selaginella Lepidophylla Extract e Houttuynia Cordata Extract aiuta a migliorare il colorito e la vitalità della

pelle per ridurre il rossore e mascherare le imperfezioni.

→ Olio di mandorla

Dalle spiccate proprietà emollienti, nutrienti ed elasticizzanti, è efficace nel contribuire al rinnovamento cellulare e nei processi di riepitelizzazione.

→ Pantenolo

Contribuisce a lenire i disturbi associati all'irritazione superficiale donando sollievo con un'azione antiprurito.

→ Prebiotici e probiotici

Sono ingredienti sempre più usati nelle formulazioni cosmetiche, utili per riequilibrare il normale microbiota cutaneo, ovvero lo strato di microrganismi che ricopre (e protegge) la pelle.

→ Retinolo

L'ingrediente attivo (in etichetta riportato anche come Retinyl Palmitate) svolge un'azione sinergica con l'estratto di centella asiatica per la riparazione della cute.

Negli integratori aiuta a contrastare la cellulite

La centella asiatica è un ingrediente chiave anche degli integratori alimentari e nella lista degli ingredienti è presente come Centella asiatica L. Urb. Tra le proprietà, vanta anche un'azione di supporto della memoria e delle funzioni cognitive, ma da anni l'estratto standardizzato di foglie di centella è utile soprattutto al sistema circolatorio e linfatico, quindi alla funzionalità del microcircolo, per diminuire la sensazione di pesantezza alle gambe e contro gli inestetismi della cellulite. Spesso gli integratori specifici contro la cellulite non contengono solo la centella asiatica, ma uniscono a

questa pianta altre erbe dalle proprietà drenanti e detossinanti, come il rusco (che sostiene la circolazione venosa) e l'arancio amaro, che stimola il metabolismo lipidico grazie alla sinefrina contenuta nei suoi frutti immaturi.

