

# ok

SALUTE E BENESSERE

## CORONAVIRUS

Difendersi dal contagio  
ma soprattutto  
dalle fake news

## ANDROLOGIA

I rimedi efficaci  
per la prostata  
ingrossata

## PSICOLOGIA

Siete pronti  
a un nuovo amore?

## REGGISENO

EVITARE DOLORI E IRRITAZIONI  
CON MEZZA TAGLIA IN PIÙ

### LE CONFESSIONI DI

- Simone Rugiati
- Alice Sabatini
- Gennaro Lillio

## CATERINA BALIVO

“ Mio figlio  
con la tosse  
cronica:  
per questo  
sono  
diventata  
una mamma  
antismog



# LA DIETA AMICA DEL MICROBIOTA

I CIBI FONDAMENTALI PER IL BENESSERE  
DELL'INTESTINO E DI TUTTO L'ORGANISMO

00003  
771825 937000  
In edicola dal 28 febbraio 2020

STI ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. - DL 35/2003 CONV. IN L. 46/2004 ART. 1, C. 1, DCB MILANO - BELGIO BE: € 6,00 - SPAGNA, E € 6,00 - SVIZZERA ITALIANA, CH/CT: CHF 7,20 - SVIZZERA TEDESCA, CH/CHF 7,20



# C'era una volta IL SAPONE

Oli nutrienti, acque di bellezza, mousse anti-aging, gel antibatterici...

**Scegli il detergente più adatto alla tua pelle**

• Testo di Alice Di Pietro

**U**n viso acqua e sapone? È un modo di dire ormai riduttivo: accanto all'intramontabile saponetta, infatti, per il rituale della pulizia del volto c'è l'imbarazzo della scelta, tra oli preziosi, formule 4 in 1, acque di bellezza, mousse, gel, latti e creme detergenti di ogni texture.

Una perdita di tempo? Niente affatto. Prendersi cura della propria pelle significa innanzitutto dedicare un momento (anzi, due: mattina e sera) alla detersione di viso e collo. Sono gesti quotidiani indispensabili per avere una cute in ordine ed eliminare tutte le impurità: perché investire tempo e soldi in maschere, creme e sieri se prima non pensiamo a pulire bene la pelle? Sarebbe come mangiare pietanze prelibate nello stesso piatto senza mai lavarlo accuratamente.

## L'ARTE DI STRUCCARSI

Sicuramente struccarsi prima di andare a letto è fondamentale per preservare l'idratazione cutanea e libe-

rare la pelle dai residui di make up, ma quando si parla di detersione non bisogna focalizzarsi solo sul demaquillage. Il trucco è la parte evidente di ciò che si è depositato sulla pelle durante la giornata: c'è la sporcizia invisibile degli agenti inquinanti presenti nell'aria, accompagnata da cellule morte, tracce di sudore e polvere che vanno rimossi per una pelle più fresca, luminosa e compatta. Prima si rimuove il trucco, poi si deterge la pelle.

Come accennato, i detergenti per il viso si presentano sotto forma di emulsioni (in latte, in mousse, in gel o in crema fluida), di acque micellari, schiume, oli, formulazioni bifasiche

(acqua e olio)... «La pulizia della pelle non può avvenire solo con l'acqua, perché sulla cute ci sono detriti solidi (cellule morte e smog), detriti idrosolubili (che si sciolgono in acqua, come sudore e sali minerali) e detriti liposolubili (che si sciolgono in olio e grasso, come sebo e residui di cosmetici e make-up)», spiega Giovanni Biondo, dermatologo dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano. «L'acqua del rubinetto è in grado di lavare solo le prime due categorie di sporco, ma è totalmente inefficace sulla componente grassa».

## PER AFFINITÀ O PER CONTRASTO?

Ecco quindi che si rendono necessari i detergenti, che possono agire per affinità o per contrasto. «I detergenti per affinità sono emulsioni o oli che inglobano delicatamente lo sporco rimuovendolo in modo meccanico», continua lo specialista. «I detergenti per contrasto, invece, sono generalmente a base di tensioattivi che "sgrassano" lo sporco ma, spesso, rimuovono anche parte del film idrolipidico (costituito da acqua e grassi) che invece andrebbe preservato. Infatti, queste







**1. UN TOCCO DI LUCE**

*Mousse Crème Eclat di Sisley (94 €, in profumeria) dalla texture consistente e corposa, rimuove trucco, impurità e tracce di inquinamento, preservando la luminosità cutanea.*

**2. ALLEATI ANTIETÀ**

*Doppia Detersione con Milis Latte Detergente Anti-aging e Delika Acqua Micellare & Tonico Anti-aging di Skinius (31 € e 23 €, in farmacia e su [skinius.it](http://skinius.it)) a base del complesso fospidina, sono preziosi alleati anti-età per preparare la pelle a ricevere i benefici dei trattamenti successivi.*

**3. REGOLA IL SEBO**

*Detergente con Antibatterico di Alusac (14 €, in farmacia e su [alusac.com](http://alusac.com)) con azione riequilibrante, opacizzante e lenitiva, esercita la sua azione senza seccare la pelle e senza effetto sebo-rebound.*

**4. IDRATAZIONE OK**

*Special Cleansing Gel di Dermalogica (42 €, nei centri autorizzati) rimuove le impurità mantenendo gli equilibri di idratazione naturali della pelle.*

**12**



**5. PER PELLI GRASSE**

*Crema Gel 3 in 1 di Incarose (11 €, in farmacia) è studiata per pelli tendenzialmente grasse e soggette a impurità, con pori visibili e punti neri.*

**6. AZIONE NUTRIENTE**

*Nourishing Oil Cleanser di Tata Harper (81 €, da Sephora) elimina i residui di make up e nutre la pelle grazie a uno speciale complesso di vitamine e minerali.*

**7. TEXTURE SETOSA**

*L'Huile di Chanel (37 €, in profumeria): a contatto con l'acqua, la texture setosa si trasforma in un velo latteo lasciando la pelle elastica, luminosa e perfettamente detersa.*

**8. LO STRUCCANTE TERMALE**

*Puretè Thermale Latte Micellare Minerale di Vichy (13 €, in farmacia): il potere struccante delle micelle unite alla texture confortevole del latte regala un'azione reidratante immediata.*

**9. SOLUZIONE BIFASICA**

*Essential Biphase Makeup Remover di Comfort Zone (24,50 €, nei centri autorizzati) è una soluzione bifasica delicata per rimuovere il trucco dalle ciglia e dall'area sensibile del contorno occhi lasciando la pelle morbida e idratata.*

**10. ANCHE COME TONICO**

*Skin Conditioning Micellar Water di Dear Dahlia (35 €, su [deardahlia.com](http://deardahlia.com)) è un'acqua micellare che deterge e idrata la pelle lasciandola fresca e luminosa. Anche uso tonico.*

**11. SPUMA ANTISMOG**

*Spuma Leggera Viso Start di Eisenberg (25 €, da Sephora) è una spuma leggera specifica contro l'inquinamento urbano, per detergere la pelle rispettandone l'equilibrio.*

**12. DA PORTARE OVUNQUE**

*Le Salviette acqua micellare termale di Uriage (5,90 €, in farmacia) sono adatte alla detersione di qualsiasi tipo di pelle, ideali anche per rimuovere il trucco e le impurità.*



formule contengono anche ingredienti emollienti per ristabilire l'equilibrio cutaneo. In generale, i detergenti che fanno poca o nessuna schiuma a contatto con l'acqua sono quelli più delicati».

### LA DOPPIA DETERSIONE

Una tendenza recente è quella della doppia detersione, nata dalle discipline orientali e ormai acquisita anche nelle beauty routine occidentali. Si può eseguire con due detergenti diversi, per esempio un'acqua micellare e un'emulsione detergente (latte o crema), come un gioco di squadra dove ogni giocatore ha compiti differenti. I detergenti in commercio hanno formulazioni e obiettivi tra i più disparati, che possono anche essere mixati. Ma quali prodotti e texture scegliere in base al tipo di pelle? Ecco i consigli del dermatologo Giovanni Biondo per detergere il viso a regola d'arte.

### ● Pelle mista, grassa e a tendenza acneica

Evita i detergenti troppo aggressivi che provocano il cosiddetto effetto rebound, ovvero accentuano il problema, perché finiscono per stimolare le ghiandole sebacee a produrre più sebo. Sono utili le formulazioni con antibatterico (per tenere a bada il batterio che causa l'acne) e con alusil (a base di alukina e microspugne di argento).

→ Texture ok: saponetta classica, mousse e gel.

### ● Pelle secca

Se senti la pelle «che tira», significa che si sta verificando un'eccessiva perdita di acqua dell'epidermide per la scarsità di grassi che, insieme ad altre sostanze, formano una sottile pellicola che la protegge dall'aggressione degli agenti esterni. Per questo è meglio scegliere un prodotto delicato come un latte detergente contenente fosfolipidi, glucosamina, vitamina C e ceramidi. Il detergente va massaggiato sul viso con i polpastrelli per alcuni secondi con mo-

vimenti circolari, ampi e leggeri. Poi va risciacquato bene, evitando di usare acqua molto calda, poiché il calore fluidifica e fa eliminare eccessivamente i grassi. Infine, va asciugato il viso tamponando (e non strofinando) con un asciugamano morbido.

→ Texture ok: olio, latte, crema e detergente bifasico.

### ● Couperose e rosacea

Premesso che in caso di pelle con couperose e rosacea è sempre meglio rivolgersi a uno specialista anche per la scelta dei detergenti, in linea generale sono indicati detergenti facilmente risciacquabili, che rendano la detersione estremamente delicata. Utili le formule con prebiotici naturali come inulina e gluco-oligosaccaridi che aiutano a mantenere in equilibrio il microbioma cutaneo, favorendo la crescita dei microrganismi benefici a discapito di quelli patogeni (come l'acaro che causa la rosacea). L'integrità del microbioma cutaneo consente alla pelle di svolgere la sua funzione di prima barriera e contribuisce a limitare rossori e irritazioni.

→ Texture ok: acqua micellare, latte detergente.

### ● Pelle sensibile

Per verificare se un prodotto è adatto alla pelle sensibile puoi chiedere all'azienda produttrice se i test di efficacia sono stati condotti su volontari con pelle sensibile. Tuttavia, è sempre bene «testare» il prodotto su te stesso/a e verificare dalla lista INCI degli ingredienti eventuale presenza di composti a cui sai di essere allergico/a.

→ Texture ok: acqua micellare, latte, olio, detergente bifasico.

### ● Ad azione anti-aging

La pulizia del viso è il primo step di una corretta skincare anti-age perché mantiene la cute al riparo dai primi sintomi dell'invecchiamento cutaneo come macchie, rughe e micro rughe. I principi attivi da ricercare sono la fospidina, un rigenerante cutaneo, e la SOD (superossidodismutasi) che agisce come antiossidante. Al di là del prodotto scelto, è meglio effettuare la pulizia con il dischetto di cotone che esercita una leggera azione di scrub stimolando il microcircolo e aiutando a ossigenare i tessuti già dalla detersione.

→ Texture ok: latte detergente, olio, mousse.

## Anche la spugna diventa hi tech

**P**er potenziare l'azione dei detergenti ci sono alcuni strumenti di bellezza che sono l'evoluzione tecnologica della tradizionale spugne, molto condivisi sui social network. Per esempio, le spazzole elettriche in fibre o in silicone che con ultrasuoni, vibrazioni e rotazioni, promettono una pulizia più accurata. Anche i pannetti in cotone, mussola e microfibra possono essere utili perché agiscono come magneti attirando la sporcizia: esistono in diverse misure, anche a forma ovale o rotonda come i classici dischetti usa e getta. Entrambe le soluzioni

sono valide, a patto che si presti attenzione alla disinfezione degli strumenti stessi: le spazzole vanno sempre pulite dopo l'uso e i pannetti possono essere lavati in lavatrice.

