

“Ho fatto pace con la menopausa”

OK

SALUTE E BENESSERE

BAMBINI

I consigli per convincerli a mangiare la verdura

PELLE

Scegliere l'anti age su misura

VIA LO STRESS

AGOPUNTURA E ANSIOLITICI PER L'INTESTINO IRRITABILE

CRISI DI COPPIA

Lasciarsi al tempo del Covid

RICERCA

Parkinson, 150 nuovi farmaci allo studio

LE CONFESSIONI

- Cinzia Th Torrini
- Andrea Preti
- Vincenzo Zampa

EMERGENZA CLIMA

Come mitigare l'impatto su salute e società

In edicola dal 28 settembre 2021



JSTET ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. - DL 353/2003 CONV. IN L. 46/2004 ART. 1, C. 1, DCB MILANO - BELGIO, BE € 6,50 - SVIZZERA ITALIANA, CH CT, CHF 6,00 - SVIZZERA TEDESCA, CH CHF 6,20



L'anti aging SU MISURA

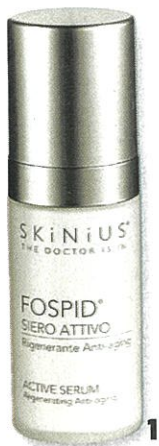


Rughe, cedimenti, secchezza cutanea...
A seconda del problema legato
all'**invecchiamento della pelle** occorre scegliere
i cosmetici e i trattamenti adatti

• *Testo di Rachele Marchese*

E adesso cosa compro per attenuare i segni del tempo? Quali sono i bisogni della mia pelle per apparire più sana e giovane? Molti si saranno posti questa domanda davanti a scaffali pieni di cosmetici o navigando un sito di beauty. Sì, perché la scelta è davvero vasta e tra nomi spesso complicati di ingredienti e molecole, trovare la giusta routine anti aging sembra una missione impossibile.

Una strategia intelligente potrebbe essere selezionare il prodotto giusto in base agli inestetismi da migliorare, nel corso dell'anno e della vita. Per individuare quali sono le personali esigenze e come evolvono nel tempo, è bene affidarsi a esperti qualificati. Lo specialista della pelle per eccellenza è il dermatologo che, con una visita accurata, potrà consigliare la beauty routine più adatta. Ecco quindi le risposte cosmetiche ai più frequenti bisogni anti età della pelle, spiegati da Antonino Di Pietro, direttore scientifico di OK e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

1. PER TUTTE LE PELLI A OGNI ETÀ

Fospid Siero Attivo di **Skinilus** (30 ml; 64 €, in farmacia, parafarmacia e su skinilus.it) concentrato di fospidina, fosfolipidi e glucosamina, può essere applicato come siero, maschera e sulle zone interessate. Adatto a tutte le età, a tutti i tipi di pelle e a tutte le stagioni.

2. SGUARDO DISTESO

Contorno Occhi Acido Ialuronico + Peptidi di **Collistar** (15 ml; 35 €, in profumeria) specifico per l'area periorbitale su borse e occhiaie e rughe d'espressione con effetto distensivo.

3. SIERO ANTI MACCHIA

Vinoperfect Sérum Eclat Anti-Taches di **Caudalie** (30 ml; 47 €, in farmacia) adatto per tutte le macchie, ha una fresca fragranza con fiore di cedro, d'arancio, melone e menta fresca.

4. FILLER Istantaneo

Age Protect Trattamento Filler Istantaneo Multi-Correttore di **Uriage** (30 ml; 29,90 €, in farmacia) specifico per i segni di invecchiamento cutaneo.

attivi pore refiner la pelle appare perfezionata e le imperfezioni sono minimizzate.

5. EFFETTO PURIFICANTE

Maschera Levigante di **Alusac** (75 ml; 24,50 €, in farmacia, parafarmacia e su alusac.com) con alusil e argilla verde, è utile per in caso di pori dilatati e pelle impura a tutte le età con effetto opacizzante.

6. SPECIFICO PER I CEDIMENTI

Tonifix.In di **Skinilus** (30 compresse; 30 €, in farmacia, parafarmacia e su skinilus.it) a base di vitamina D3, salice, curcumina e piperina, è il trattamento specifico per i cedimenti cutanei per migliorare il processo di involuzione del volto.

7. CREMA NOTTE NUTRIENTE

Renight Cream di **Comfort Zone** (60 ml; 65 €, in istituto) trattamento notturno completo raccomandato in particolare per le pelli denutrite, secche, stressate e stanche.

8. CEROTTI RINFORZANTI

DetoxifEye di **Pixi** (30 paia di patches; 25,90 €, su pixibeauty.com) patches per il contorno occhi che leniscono, nutrono e rinforzano la pelle, donando una nuova vita allo sguardo. Con acido ialuronico, caffeina, cetriolo e oro.

9. MASSAGGIO FAIDA TE

Rosequartz Roller di **Kiko Cosmetics** (14,99 €, nei negozi monomarca) da massaggiare sul viso per aiutare a rilasciare rigidità e tensione nei muscoli, stimolare la circolazione sanguigna e l'apporto di ossigeno alla pelle.

10. VISO TONICO E LUMINOSO

Collagen Age Filler Crema di **Korff** (50 ml; 69 €, in farmacia) di colore rosa, agisce contro i segni visibili dell'invecchiamento cutaneo rendendo la pelle più tonica, idratata e luminosa.



La rigenerazione cutanea, un bisogno trasversale

Il concetto di anti aging è tanto diffuso da essere ormai abusato. Non invecchiare (traducendo letteralmente dall'inglese) è ovviamente impossibile e scientificamente non sostenibile. «Meglio invece parlare di rigenerazione cutanea, un processo naturale della pelle che rallenta con l'età e che è possibile migliorare grazie alla fospidina, un complesso a base di fosfolipidi (costituenti della membrana cellulare) e glucosamina (sostanza di cui è composto l'acido ialuronico)», svela l'esperto. L'unione di questi due elementi crea un portentoso cocktail rigenerante che, applicato sulla pelle con creme e sieri, e assunto per bocca con un integratore, rende la cute più turgida, elastica, luminosa, compatta e coadiuva la produzione interna di nuovo acido ialuronico, collagene ed elastina, elementi fondamentali per la salute del nostro rivestimento esterno. La fospidina va bene a tutte le età e per tutti i tipi di pelle (anche le più sensibili) perché, rigenerando la pelle, è la risposta trasversale a molti inestetismi. Alla fospidina è possibile abbinare altri ingredienti sinergici e trattamenti dermatologici in base alle personali esigenze, ovvero se nel processo di invecchiamento cutaneo a prevalere sono rughe, macchie, secchezza, cedimenti. Vediamo quali.

→ DELTALATTONE E OVERLAP per attenuare le rughe

Le rughe sono dei solchi più o meno profondi che si formano sulla pelle del viso (in particolare contorno occhi, bocca e fronte), e di collo e décolleté. «La chiave per attenuare l'aspetto delle rughe è una idratazione ottimale della pelle», spiega Di Pietro. «Un principio attivo utile in questo senso è il deltalattone, presente in alcune creme viso anti aging. Questa sostanza, ricompattando le cellule cornee superficiali e frenando l'eccessiva perdita di acqua attraverso l'epidermide,

conferisce un aspetto levigato e disteso alla pelle». L'efficacia del cosmetico si ferma davanti ai solchi più profondi, per attenuare i quali è possibile ricorrere all'Overlap, terapia medica che consiste in micro iniezioni di acido ialuronico, oppure con i classici filler di acido ialuronico. Queste infiltrazioni si eseguono nei punti di interesse come rughe glabellari (che si formano alla radice del naso tra le sopracciglia), rughe frontali, rughe del contorno occhi.

→ INTEGRATORI E MASSAGGI per rallentare i cedimenti

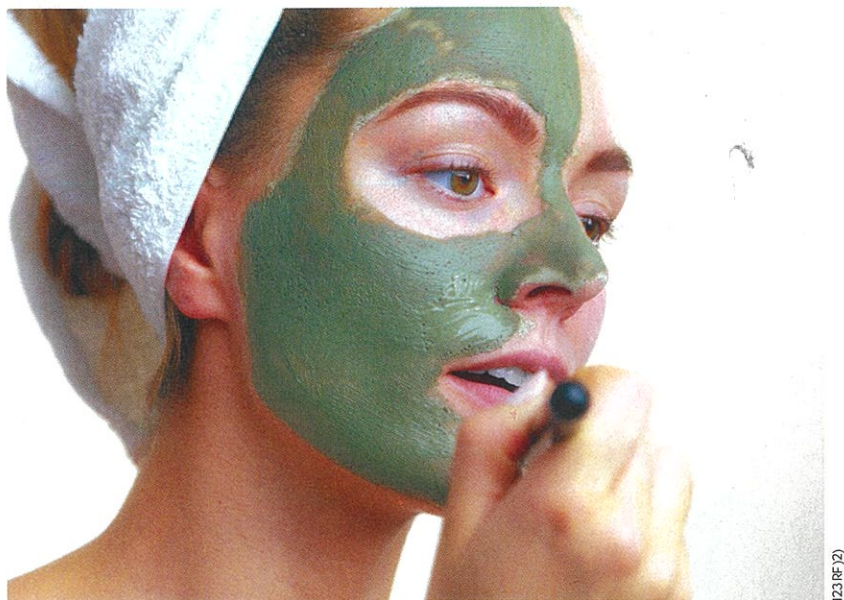
«Detto anche rilassamento cutaneo, il cedimento della pelle è un fenomeno fisiologico dovuto principalmente alla progressiva perdita della quantità e della qualità di collagene ed elastina che fa apparire la cute lassa e atonica», prosegue il dermatologo. «Si verifica anche un'involuzione della muscolatura (detta ipertono muscolare), del tessuto adiposo e della conformazione ossea del cranio che tendono a cedere, influenzando l'appoggio della pelle e dando origine al cosiddetto "effetto bulldog"». Non esiste purtroppo un modo per arrestare questo processo naturale della vita, tuttavia si possono mettere in atto strategie per limitare i cedimenti che prevedono interventi su più fronti. «Per il rilassamento è utile rinforzare la pelle con fosfolipidi e glucosamina per via cutanea (con creme e sieri) e per via orale (con integratori alimentari)», puntualizza Di Pietro. «Per l'involuzione delle strutture sottostanti la cute (dove un cosmetico non può agire) come muscoli e ossa esistono degli integratori specifici a base di vitamina D3, salice, curcumina e piperina studiati per supportare la funzione muscolare, articolare e ossea». Utile anche eseguire settimanalmente dei massaggi liftanti (tra i più famosi c'è il metodo Dermoliftnes) che, grazie a manualità specifiche, creano un temporaneo effetto modellante dell'ovale e stimolano il microcircolo. Per questo scopo, a casa è possibile pizzicare delicatamente la pelle mattina e sera, dopo la detersione o utilizzare il rullo di giada che si trova nei negozi specializzati.

Per ovvie ragioni, i risultati ottenibili con cosmetici, integratori e massaggi non sono paragonabili a quelli di un intervento di chirurgia plastica: il lifting, infatti, è l'unica soluzione per risollevare la pelle e i tessuti sottostanti.

→ FOSPIDINA per le macchie → PEELING O LASER per discromie

Sono tra gli inestetismi più combattuti ma attenzione. «Le macchie non sono tutte uguali e non sono dei nemici da combattere», avverte l'esperto. «Sono invece un naturale meccanismo di difesa della pelle che, in alcuni casi, potrebbe rappresentare un campanello





123 RF 121

d'allarme per la salute». Sì, perché laddove la pelle è più debole va a produrre più melanina (pigmento responsabile della colorazione) per schermare i pericoli a cui la cute sarebbe esposta: ecco perché è bene verificare con il dermatologo la natura di ogni macchia e monitorarla nel tempo. «Non possiamo pensare che le macchie siano come dello sporco su un tavolo, da pulire strofinando con una spugnetta o con una crema magica: al contrario, per aiutare la pelle a rinforzarsi (e quindi assolvere la sua funzione protettiva) dobbiamo aiutare a rigenerarla con sieri e creme a base di fospidina, in virtù del meccanismo fisiologico che la contraddistingue», continua Di Pietro. «Questo approccio può aiutare anche per preparare quelle discromie che saranno trattate con peeling dermatologici o laser a uso medico».

→ **ACIDO IALURONICO**
contro la secchezza

Nutrire la pelle è fondamentale per mantenerla nel tempo compatta, levigata e luminosa in modo naturale prevenendo la secchezza cutanea. «Possiamo capire quando abbiamo la pelle secca percependo una sensazione sgradevole di tensione e, talvolta, prurito sul viso, in particolare dopo la deterzione», dice il dermatologo. «In questi casi è bene applicare una crema ricca, nutriente e rigenerante per preservare il film idrolipidico, una barriera cutanea impermeabile che difende la pelle contro le aggressioni esterne e previene la perdita di acqua, evitando disidratazione e mancanza di elasticità». Gli ingredienti da ricercare? Acido ialuronico puro (favorisce l'idratazione e l'elasticità della cute donando alla pelle un aspetto più morbido e compatto), vitamina E (potente antiossidante che aiuta a proteggere le membrane cellulari dall'attacco dei radicali liberi), olio di passiflora (ricco di acido oleico e linolenico, contribuisce a ridurre la perdita di acqua transepidermica, ammorbidendo e nutrendo la pelle), olio di macadamia (ricco di



acido oleico e palmitoleico, contribuisce a mantenere la pelle morbida e levigata). Dal dermatologo c'è il picotage, uno dei trattamenti della dermatologia rigenerativa più richiesti: «una tecnica messa a punto da me che consiste in microiniezioni superficiali, quindi non invasive, di acido ialuronico, una sostanza già presente nel corpo e in grado di stimolare la rigenerazione delle cellule», spiega Di Pietro. «Il picotage non riempie le rughe e non paralizza le espressioni, ma attenua gli inestetismi in modo naturale, restituendo alla pelle un aspetto fresco e luminoso. Inoltre, rinforza le difese contro i raggi solari, aiutando la pelle a difendersi dagli sbalzi di temperatura nei mesi più freddi e a proteggersi dal calore dei raggi solari estivi. È indicato già a partire dai 30 anni per mantenere l'integrità della pelle».

→ **MASCHERE E DIETA**
riducono i pori dilatati

I pori dilatati si generano a causa di un accumulo eccessivo di sebo, che si deposita nel bulbo pilifero allargandolo e rendendolo più evidente. Questa condizione interessa solitamente la pelle più grassa e mista ma con l'invecchiamento cutaneo può coinvolgere tutti i tipi di pelle. «Non esistono creme miracolose per i pori dilatati, ma è importante seguire un regime skincare accurato e supportato da integratori alimentari per il benessere della pelle come quelli a base di zinco, echinacea, myo-inositolo, estratto di pino marittimo e glutazione», suggerisce l'esperto. «Per migliorare l'aspetto dei pori dilatati può anche essere utile affidarsi a maschere viso purificanti, leviganti e seboequilibranti con argilla verde, alusil, moringa oleifera e menta piperita: sono adatte a tutti i tipi di pelle e possono essere applicate due-tre volte alla settimana. Importante è seguire anche un'alimentazione più equilibrata e sana, povera di cibi raffinati, zuccherati, alcolici e ricca invece di frutta e verdura».

→ **ESPERIDINA E FERROLATTINA**
combattono borse e occhiaie

La zona del contorno occhi è tra le più soggette ai segni dell'invecchiamento cutaneo già dai trent'anni, perché la pelle è estremamente sottile e i vasi capillari tendono a dilatarsi e causare borse e occhiaie. Le cause di questi inestetismi possono essere ereditarie (e qui possiamo fare poco con la cosmesi, meglio rivolgersi a un chirurgo plastico) o legate allo stile di vita. Come scegliere un buon contorno occhi? «Partiamo dalla texture che dovrebbe essere in crema-gel poiché da un punto di vista formulativo risulta più fresca e leggera», spiega Di Pietro. «Come principi attivi, per le borse può

(continua a pag. 113)