

# OK

**BENEDETTA PARODI**

“ I miei menu sorprendenti per la Vigilia e il 25 Dicembre ”

**PELLE E ORMONI**

La crema viso cambia a seconda del ciclo

**LA CUCINA DELLA TRADIZIONE**

A Natale minestra maritata!

**FEBBRE**

Perché arriva e perché è utile?

**REGALI**

BELLISSIME IDEE

PER TUTTA LA FAMIGLIA

BEAUTY, FITNESS,

CASA, BAMBINI, PET, GREEN

# STRATEGIE ANTIVIRUS

Dall'alimentazione al riscaldamento domestico, i consigli per rinforzare le difese immunitarie

# La crema viso?

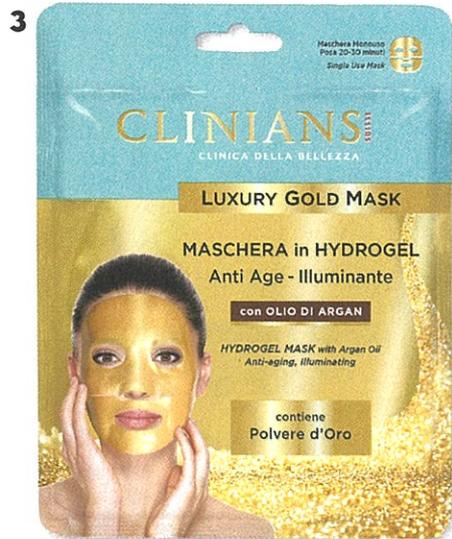
## Cambia a seconda del ciclo

**Le fluttuazioni ormonali nella donna influiscono sulla pelle, che richiede trattamenti diversi nel corso del mese**

• *Testo di Chiara Caretoni*

**P**rima è radiosa ed elastica, poi diventa oleosa e brufolosa e, infine, appare disidratata e facilmente irritabile: la pelle, specialmente quella del viso, si trasforma a seconda della fase del ciclo mestruale in cui una donna si trova e ciò è dovuto principalmente alla fluttuazione di due ormoni sessuali femminili, gli estrogeni e il progesterone, entrambi secreti dall'ovaio. Durante i canonici 28 giorni (chi più, chi meno) i loro livelli si modificano ripetutamente, innescando reazioni fisiologiche a livello non solo sessuale, ma talvolta anche cutaneo. Oltre a regolare l'ovulazione e la mestruazione, a preparare il corpo a un'eventuale gravidanza e a mantenere l'utero nelle condizioni necessarie per lo sviluppo dell'embrione, infatti, questi due ormoni stimolano anche la sintesi di acido ialuronico, favoriscono la produzione di collagene (due sostanze fondamentali per il benessere cutaneo) e aumentano la

vascolarizzazione di tessuti e mucose, contribuendo a migliorare la tonicità, l'elasticità e lo spessore della pelle. Quest'ultima, dal canto suo, presenta un elevatissimo numero di recettori sensibili proprio all'azione di estrogeni e progesterone, quindi è particolarmente suscettibile alle loro attività nonché variazioni. «A seconda dei cambiamenti ormonali legati all'orologio biologico della donna, dunque, anche la cute manifesta problematiche ed esigenze diverse, tanto da richiedere trattamenti mirati e diversificati», spiega Mariuccia Bucci, dermatologo plastico e responsabile scientifico dell'International-Italian Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology (Isplad). «Conoscere l'andamento del proprio ciclo e decifrare ogni possibile squilibrio tra ormoni è fondamentale per individuare la skincare (o menstrual skincare, come è già stata ribattezzata da alcuni specialisti) più idonea ed efficace, senza dover utilizzare gli stessi prodotti per tutto l'arco del mese».



**FASE FOLLICOLARE**

**1-2.** La crema viso illuminante C-Routine di Neauvia (flacone da 50 ml, 91,50€, su [neauviashop.it](http://neauviashop.it)) con glutazione e vitamina C stabilizzata è una fedele alleata nel mantenimento dell'idratazione cutanea, aumenta la sintesi di collagene, aiuta a ridurre il colorito disomogeneo e protegge la pelle da radicali liberi, agenti inquinanti ambientali e raggi UV. Alla crema si può abbinare anche il siero C-Shot (flacone da 30ml, 91,50€) che svolge un'azione antiossidante, stimola i fibroblasti, rassoda e ripristina la texture della pelle.

**3.** Luxury Gold Mask di Clinians (4,90€, nella grande distribuzione e su [lamiaclinikadellabellezza.it](http://lamiaclinikadellabellezza.it)) è realizzata con collagene, tè verde ad azione antiossidante e olio di argan, che nutre in profondità la pelle.

**FASE LUTEINICA**

**4.** La Maschera detergente micro-esfoliante di Nuxe (26,90€, in farmacia e parafarmacia), a base di polvere di nocciolo di albicocca e acido salicilico 100% vegetale, offre un'esfoliazione completa, purifica e affina la grana della pelle, rispettandone l'equilibrio cutaneo.

**5-6.** La Lozione astringente purificante di Jowae (11,99€, in farmacia, parafarmacia e su [jowae.it](http://jowae.it)) libera dalle impurità, elimina l'eccesso di sebo, restringe i pori e restituisce comfort alla pelle grazie all'azione combinata di lumifenoli antiossidanti, loto sacro, estratto di albero del tè ed estratto di polisaccaridi di lenticchie. Chi ha brufoli e segni antiestetici può abbinare anche il Gel SOS Anti-imperfezioni (9,90€), da applicare localmente al bisogno: cancella le piccoli lesioni papulose della pelle senza aggredire né irritare.



**FASE MESTRUALE**

**7-8.** La H2+O Crema Viso di Skinius (flacone da 50ml, 64€, in farmacie, parafarmacia e su [skinius.it](http://skinius.it)) grazie al complesso fospidina, a delta-lattone e coenzima Q10, favorisce il rinnovamento cellulare e aiuta a mantenere l'idratazione della pelle, conferendole un aspetto levigato e compatto. Prima della crema si può applicare anche il Fospid Siero Attivo (flacone da 30ml, 61€), che aiuta le cellule della pelle nel loro fisiologico processo di riparazione.

**9.** La Maschera in argilla viola detox-lenitiva di Biofficina Toscana (4,95€, in farmacia, parafarmacia ed erboristeria) è ideale per le pelli delicate e impure. Grazie anche all'azione delle mucillagini di malva bio toscana, dalle proprietà emollienti e rinfrescanti, la cute risulta levigata e riequilibrata.

## ENOPAUSA

1. La **Maschera viso in hydrogel di Synergy Derm** (7,50 €, in farmacia, parafarmacia ed erboristeria) è realizzata con collagene idrolizzato, che tonifica ed elasticizza, acido uronico, che svolge un'azione idratante, olio di argan, che nutre in profondità, e algina marina, utile per compattare.

**Sublime skin oil cream di Comfort Zone** (saccone da 60 ml, 105 €, in istituti) è una crema nutriente e ridensificante studiata apposta per correggere secchezza, fragilità e perdita di tono tipiche della menopausa. In solo nutre in profondità ma promuove anche la produzione di collagene e stimola i recettori di vitamina D per una pelle più soda generata.

**Neovadiol Magistral Notte di Vichy** (41,99 € in farmacia) è un balsamo nutritivo con acqua vulcanica di Vichy, proxylane e un complesso di oli ricchi di omega 3-6-9, ideale per contrastare gli effetti della menopausa sulla pelle. Ripristina i lipidi nell'epidermide, appare così più tonica e rimpolpata.



## Nella fase follicolare via libera

a creme giorno e notte a base di vitamina C

### DISTINGUERE TRE FASI

Il segreto per mantenere in salute la pelle, quindi, è osservarne le alterazioni nelle tre fasi cruciali del ciclo, quella follicolare, la luteinica e la mestruale, scegliendo creme, maschere, sieri e detergenti che possano rispondere al meglio ai bisogni di quel preciso momento.

→ La **fase follicolare** è quella che va dal termine della mestruazione all'ovulazione: in questo lasso di tempo i livelli di estrogeni, che creano un ambiente favorevole all'impianto di un eventuale ovulo fecondato, stimolano la produzione di muco cervicale e inducono una leggera dilatazione del collo dell'utero, raggiungono il loro picco massimo. In questo momento sono gli ormoni che lavorano più alacremente per garantire il buon funzionamento del corpo femminile. «Ciò si riflette anche sul benessere della pelle che, grazie all'aumentata produzione di collagene e acido ialuronico, appare particolarmente luminosa, radiosa e idratata», precisa la dermatologa. «Poiché in questa fase la cute è già piuttosto elastica e compatta si può po-

tenziare la sua luminosità utilizzando prodotti in grado di migliorarne l'uniformità: via libera a creme giorno e notte a base di vitamina C, che illumina l'incarnato, schiarisce eventuali discromie e previene lo stress ossidativo, o retinolo (un derivato della vitamina A), che promuove il rinnovamento cellulare e la sintesi delle fibre elastiche oltre che attenuare linee sottili e macchie scure».

→ Dalla fine dell'ovulazione a poco prima dell'inizio della mestruazione, invece, si verifica la **fase luteinica**: gli estrogeni iniziano a calare e lasciano spazio al progesterone, secreto dal corpo luteo, che ha l'obiettivo di preparare l'organismo alla gravidanza. Questo squilibrio improvviso, accompagnato parallelamente da un innalzamento dei livelli di testosterone, l'ormone androgeno presente in minima parte anche nel corpo della donna, può innescare la cosiddetta sindrome premestruale, che si ripercuote anche (ma non solo) sulla pelle. «Questo sbalzo ormonale, infatti, stimola l'iperproduzione di sebo, per cui la cute risulta essere più grassa e oleosa», pro-



11

12



## PIACERSI DI PIÙ

segue Bucci. «Inoltre lo stress alla quale è sottoposta in questi giorni si manifesta attraverso brufoli e imperfezioni, che compaiono soprattutto sul mento e sulla zona mandibolare. Un aiuto immediato arriva dalle maschere detox in argilla, miste bianche e verdi per le pelli più delicate, e dai prodotti per l'esfoliazione, da usare per due sere a settimana, non di più. Se la pelle è piuttosto sensibile si possono utilizzare quelli a base di acido mandelico, una sostanza che grazie al suo elevato peso molecolare penetra molto lentamente per cui risulta poco irritante, altrimenti, se la cute non presenta particolari problematiche, si può optare per l'acido salicilico, in grado di eliminare il tappo di sebo dal follicolo pilo-sebaceo, riducendo visibilmente le impurità e l'acne. Attenzione, infine, ai detergenti: bisogna scegliere i più delicati, meglio se formulati appositamente per pelli grasse-miste, affinché non spingano la cute a produrre ancora più sebo innescando il cosiddetto effetto rebound».

→ Se la fecondazione non avviene, i livelli di estrogeni e progesterone iniziano ad abbassarsi, l'endometrio, cioè la mucosa uterina, si sfalda e si verifica la



mestruazione, dando inizio alla terza fase del ciclo, la **fase mestruale**. Il calo di progesterone, accompagnato anche da quello di testosterone, riduce l'oleosità e frena l'insorgenza di imperfezioni. Gli estrogeni, tuttavia, non sono ancora alti, quindi la cute ha le difese abbassate, è particolarmente sensibile, disidratata e facilmente irritabile. «In questi quattro-cinque giorni, dunque, si possono usare maschere calmanti e creme idratanti a base di aloe, camomilla, centella asiatica, calendula, olio d'argan e ceramidi ristrutturanti della

barriera», spiega la specialista. «Si tratta, comunque, di un periodo relativamente breve, al termine del quale i livelli di estrogeni si rialzano, ripristinando anche il benessere della cute e dando vita a un nuovo ciclo».

### IN MENOPAUSA

Ciò è quanto accade durante il ciclo mestruale, che accompagna la vita di una donna per circa 30-40 anni. Ma come cambia la pelle quando il corpo entra in menopausa? Questa delicata fase è preceduta da un periodo più o

## La gravidanza è un trattamento di bellezza

**I**l particolare quadro ormonale che si viene a creare subito dopo il concepimento, rimanendo grosso modo inalterato per tutti i nove mesi di gravidanza, fa sì che, nella maggior parte dei casi, la pelle del viso della futura mamma ottenga notevoli miglioramenti. Quando una donna rimane incinta, infatti, l'ovaio aumenta enormemente la produzione di estrogeni e progesterone. Successivamente questa attività viene ulteriormente potenziata da quella della placenta che, a sua volta, inizia a secernere gli ormoni femminili e altri ormoni, come la

gonadotropina corionica umana (hcg), importanti per la prosecuzione della gestazione. «Questa crescita ormonale agisce a livello cutaneo, rendendo la pelle più elastica, setosa, tonica e priva di imperfezioni», spiega la dermatologa Mariuccia Bucci. «Anche i capelli risentono positivamente dell'azione combinata di estrogeni e progesterone, che rallenta o addirittura blocca la fisiologica caduta, irrobustisce i fusti e dona più lucentezza alla chioma». In alcune donne, però, l'inatteso

cambiamento ormonale può innescare anche variazioni cutanee poco piacevoli: oltre alle tanto temute smagliature e a un aumento della pigmentazione in alcune parti del corpo, possono anche comparire delle macchie scure su fronte, guance e labbro superiore, che tendono a scomparire dopo il parto. «Questo disturbo si chiama melasma o maschera gravidica e chi ce l'ha dovrebbe sempre proteggere la pelle dal sole con prodotti ad alto fattore protettivo (Spf 50), per evitare che questo fenomeno si

*La strategia cosmetica,  
nella fase  
della menopausa,  
prevede l'utilizzo  
di creme viso  
a base di acido  
ialuronico*

ed elasticità della cute. Inoltre non solo si riduce la capacità dello strato corneo di mantenere una giusta idratazione, con la conseguente sensazione di secchezza e aridità, ma vengono meno anche il turnover cellulare, a causa del quale possono comparire brufolotti e imperfezioni, e lo spessore della pelle stessa, che è più sottile e fragile. La strategia cosmetica, in questo caso, prevede l'utilizzo di creme viso a base di acido ialuronico, glicerina (o altri umettanti in grado di trattenere l'acqua limitandone l'evaporazione) e peptidi, che contrastano la perdita di tono e "risvegliano" la vitalità cellulare, e olio-sieri rigeneranti notturni contenenti retinolo, che svolge un'azione esfoliante e anti-age, stimolando la produzione delle componenti necessarie per il benessere della pelle.

In commercio esistono anche fiale o ampolle super concentrate di acido ialuronico, peptidi e sostanze antiossidanti, come l'acido ferulico e le vitamine C ed E, ideali per un trattamento d'attacco, da ripetere ciclicamente nell'arco del mese e su consiglio del dermatologo. Anche le maschere idrattanti e nutrienti devono diventare un appuntamento fisso per uno-due giorni a settimana».

meno lungo di modificazioni ormonali, chiamato pre-menopausa o climaterio, che è caratterizzato dal rallentamento dell'attività ovarica. È in questa finestra temporale che il progesterone e gli estrogeni iniziano lentamente a calare, causando una lieve disidratazione della cute, che può già apparire secca e meno compatta. Ed è con l'arresto definitivo della produzione degli ormoni femminili, che annuncia l'ingresso nella menopausa vera e propria, che si verificano le maggiori ripercussioni a livello cutaneo. «I

fibroblasti, cioè le cellule del derma che producono collagene, elastina, fattori di crescita e acido ialuronico, non sono stimolati a dovere (o lo sono poco) e lavorano meno, privando la pelle delle sue importanti componenti di supporto e idratazione», conclude Bucci. «Per questo motivo possono comparire solchi antiestetici e le rughe già presenti peggiorare. Stando ad alcuni studi, si stima che nei primi cinque anni di menopausa si assista a un calo del 30% di collagene, che si traduce in una perdita di trofismo, pienezza

intensificati», aggiunge la specialista. «In generale, in assenza di altre particolari problematiche, il consiglio per la skincare quotidiana è di preferire prodotti naturali, magari formulati appositamente per le donne in dolce attesa, e prestare attenzione a creme, scrub e detergenti abituali, che potrebbero contenere sostanze potenzialmente dannose per il feto. Se si ha qualche dubbio in merito è sempre meglio chiedere allo specialista o al farmacista piuttosto che affidarsi al fai-da-te».

