

OCCHIAIE E BORSE SOTTO GLI OCCHI Fate un impacco di camomilla e mettete del ghiaccio

«Le occhiaie sono causate da una dilatazione eccessiva dei capillari sotto la palpebra, mentre le borse sotto gli occhi sono causate da affaticamento, da alimentazione scorretta o da qualche disturbo» • «Per attenuare le occhiaie suggerisco un impacco con la camomilla fredda» • «Per le borse sotto gli occhi consiglio di passare per qualche minuto sulla parte un cubetto di ghiaccio, avvolto in un telo»

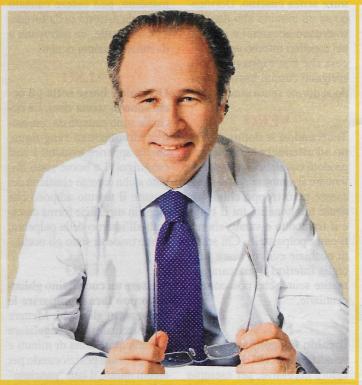
di Roberta Pasero

Milano, febbraio sufficiente dormire un po' meno del solito oppure trascorrere qualche ora in un ambiente fumoso, lasciarsi andare a qualche stravizio alimentare o esagerare con le bevande alcoliche per svegliarsi la mattina seguente con le occhiaie e con le borse sotto gli occhi. Un disturbo molto frequente, che colpisce indistintamente uomini e donne».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), uno dei più noti e autorevoli medici dermatologi d'Italia, che è il presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e il direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano (www.istitutodermoclinico.com).

Professore, occhiaie e borse sotto gli occhi sono la stessa cosa?

«No. Le occhiaie possono essere presenti già in giovane età in persone predisposte, cioè nelle persone con una particolare conformazione anatomica dell'area sottopalpebrale, e accentuarsi per uno stile di vita sbagliato: provocano un colorito grigio-bluastro che rende



«MANGIATE FRUTTI DI BOSCO E KIWI»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano, nel suo studio. «Per prevenire le occhiaie e le borse sotto gli occhi suggerisco di inserire nell'alimentazione quotidiana alcuni cibi che possono favorire la microcircolazione sanguigna, come i frutti di bosco», dice il professor Di Pietro. «Inoltre consiglio di mangiare alimenti ricchi di vitamina C, presente nei kiwi, negli agrumi, nei peperoni e negli asparagi».

l'occhio infossato».

Invece che cosa sono le borse sotto gli occhi?

«Le borse sotto gli occhi sono dovute a una carente elasticità dei tessuti, che aumenta con il passare degli anni e che è favorita da una cattiva circolazione linfatica e sanguigna. Il tessuto adiposo che viene in superficie forma alcuni cuscinetti all'interno della palpebra, molto evidenti sotto gli occhi».

Cominciamo dalle occhiaie. Da che cosa sono causate?

«Occorre distinguere fra occhiaie transitorie e occhiaie permanenti. Le occhiaie transitorie di solito se ne vanno spontaneamente e sono provocate da qualche stravizio, come ore di sonno insufficienti, troppi caffè, eccessi alimentari o stress fisico e mentale».

Mentre le occhiaie permanenti da che cosa sono provocate?

«Da una dilatazione eccessiva dei capillari sottilissimi nell'area sottopalpebrale e da un accumulo di pigmento, chiamato melanina, proprio sotto gli occhi. Tuttavia si possono manifestare anche perché la pelle è talmente sottile nella zona attorno agli occhi da lasciare trasparire i capillari sottostanti».

Soffre maggiormente di occhiaie chi ha la carnagione chiara o chi ha la carnagione scura?

«Le persone con la carnagione olivastra ne soffrono spesso perché la melanina si concentra sulla pelle della zona intorno agli occhi, rendendola scura. Infatti, quando invecchia-

continua a pag. 56

VERO E FALSO SU OCCHIAIE E BORSE SOTTO GLI OCCHI

La ginnastica facciale aiuta ad attenuare le occhiaie • Dormendo su un cuscino alto due dita si evitano accumuli e ristagni nei capillari intorno agli occhi

VERO

Il colore della carnagione può influire sulla comparsa delle occhiaie. Le persone con la carnagione olivastra spesso ne soffrono perché la melanina si concentra sulla pelle della zona intorno agli occhi, rendendola scura. Le persone con la carnagione chiara possono avere una microcircolazione rallentata nei capillari in questa parte del viso: come avviene nella couperose.

FALSO

Le occhiaie non compaiono mai in giovane età. Possono essere già presenti in persone predisposte, che hanno cioè una particolare conformazione anatomica dell'area sottopalpebrale che provoca colorito grigio-bluastro e occhi infossati.

VERO

La ginnastica facciale aiuta ad attenuare le occhiaie. Alcuni semplici esercizi possono migliorare il sintomo. Per esempio, effettuando leggere pressioni con il dito medio e con l'indice, partendo dall'angolo interno dell'occhio fino all'angolo esterno, si attenua il gonfiore delle borse. Può essere efficace appoggiare i polpastrelli dell'indice e del medio sugli angoli estremi dell'occhio per formare con le dita una sorta di "V": esercitando una leggera pressione mentre si aprono e si chiudono gli occhi, il sangue riprende a circolare più in fretta e le occhiaie si attenuano.

FALSO

Mettere sulle occhiaie impacchi di tè aiuta a schiarirle. Il tè è ricco di una sostanza chiamata tannino che, se non è sciacquata bene, macchia la pelle e la fa diventare ancora più scura. Dunque può peggiorare la situazione e rendere le occhiaie ancora più evidenti. Invece applicare impacchi di

tè può servire a ridurre le borse e i gonfiori intorno agli occhi.

VERO

La camomilla aiuta a schiarire le occhiaie. Un impacco con la camomilla fredda migliora il sintomo: contiene "bisabololo", una sostanza che agisce sui vasi capillari fungendo da vasocostrittore e che riesce ad attenuare l'alone scuro delle occhiaie.

FALSO

Chi ha le occhiaie deve dormire senza cuscino. Dormendo su un cuscino alto due dita si evitano accumuli e ristagni nei capillari intorno agli occhi, cosa che non capita quando si scelgono cuscini bassi o quando si dorme senza cuscino.

VERO

Truccandosi le donne riescono ad attenuare le occhiaie. I prodotti cosmetici scelti per attenuare il sintomo non devono essere però troppo chiari ma avere una tonalità tra il beige e il terracotta e vanno sfumati con i polpastrelli. Chi soffre di occhiaie eviti di usare sulle ciglia inferiori il mascara o le matite scure, che possono accentuarle.

FALSO

Il caldo fa sgonfiare le borse sotto gli occhi. Le fonti di calore eccessive, per esempio



le lampade abbronzanti, peggiorano il sintomo. Invece, per allontanare il ristagno dei liquidi tipico delle borse, basta prendere un cubetto di ghiaccio, avvolgerlo in un telo per non irritare la pelle e passarlo per qualche minuto sotto gli occhi: il freddo restringe i vasi sanguigni e attenua il gonfiore.

VERO

Le borse sotto gli occhi possono essere il sintomo di alcune malattie. Quando il gonfiore causato dalle borse è permanente, può essere causato anche da disturbi della tiroide, da cardiopatie, da nefropatie e da infiammazioni oculari.

FALSO

Occhiaie e borse sotto gli occhi sono la stessa cosa. Le occhiaie sono causate da una cattiva circolazione sanguigna, che fa apparire evidenti i vasi sanguigni. Le borse sono dovute a una carente elasticità dei tessuti: il tessuto adiposo che viene in superficie forma cuscinetti all'interno della palpebra, molto evidenti sotto gli occhi.

VERO

Mettere un cucchiaino ghiacciato può fare scomparire le borse sotto gli occhi. Mettere due cucchiaini nel congelatore per una quindicina di minuti e poi applicarli posizionando per alcuni minuti il lato "panciuto" sulle palpebre e sotto gli occhi aiuta a diminuire il gonfiore e a restituire tono alla pelle.

FALSO

Le occhiaie sono provocate unicamente da una carenza di sonno. Dormire poco e male è uno dei motivi fondamentali ma non è l'unica causa delle occhiaie. Vi sono anche gli stravizi alimentari, l'abuso di alcol, lo stress, il trascorrere ore in ambienti pieni di fumo o la stanchezza fisica e mentale.

continua da pag. 55

no e la quantità di melanina nel sangue diminuisce, le loro occhiaie si attenuano. Invece le persone con la carnagione chiara possono avere le occhiaie perché hanno una microcircolazione rallentata nei capillari in questa parte del viso. Il meccanismo è lo stesso della couperose che compare sulle gote».

Anche le borse sotto gli occhi possono essere transitorie o permanenti?

«Sì, quelle transitorie possono essere, come le occhiaie, sintomo di uno stile di vita disordinato e, infatti, possono comparire per mancanza di sonno, affaticamento fisico e mentale, alimentazione scorretta. Invece, quando il gonfiore causato dalle borse è permanente, può essere causato anche da disturbi della tiroide, da cardiopatie, da nefropatie e da infiammazioni oculari».

Come suggerisce di attenuare o di eliminare occhiaie e borse sotto gli occhi?

«Per attenuare le occhiaie suggerisco un impacco con la camomilla fredda. Essa contiene "bisabololo", che agisce sui vasi capillari fungendo da vasocostrittore e che porta a una conseguente attenuazione dell'alone scuro. Invece, per allontanare il ristagno dei liquidi tipico delle borse sotto gli occhi, consiglio di prendere un cubetto di ghiaccio, di avvolgerlo in un telo per non irritare la pelle e di passarlo per qualche minuto sotto gli occhi: il freddo restringe i vasi sanguigni e attenua il gonfiore. Possono essere efficaci anche alcuni piccoli movimenti di ginnastica facciale».

Quali esercizi consiglia?

«Si possono effettuare leggere pressioni con il dito medio e con l'indice partendo dall'angolo interno dell'occhio fino a quello esterno, in modo da favorire il linfodrenaggio e dunque l'attenuazione del gonfiore. Oppure al mattino, appena svegli, consicontinua a pag. 58

continua da pag. 56

glio di appoggiare i polpastrelli dell'indice e del medio sugli angoli estremi dell'occhio, in modo da formare con le dita una sorta di "V". Poi suggerisco di esercitare una leggera pressione, aprendo e chiudendo contemporaneamente gli occhi. Così facendo, dopo il riposo notturno, il sangue riprende a circolare più in fretta e le occhiaie si notano meno».

Le donne possono attenuare le occhiaie con il trucco oppure rischiano di renderle ancora più evidenti?

«Sì, possono. Però consiglio loro di scegliere con attenzione i prodotti cosmetici per nascondere le occhiaie. I correttori non devono essere troppo chiari: devono avere una tonalità fra il beige e il terracotta. Suggerisco di scegliere un prodotto fluido, simile a un fondotinta, per riuscire a sfumare il difetto: non va mai messo direttamente sul-

le occhiaie ma in piccola quantità sui polpastrelli e poi massaggiato con delicatezza in modo da dosarlo meglio. Chi ne soffre dovrebbe evitare l'uso sulle ciglia inferiori del mascara o di matite scure, che possono accentuare le occhiaie».

Se cambiare il proprio stile di vita non porta a nulla e i tentativi con i rimedi naturali non danno grandi risultati, che cosa consiglia?

«Suggerisco di spalmare creme contenenti fospidina, un ottimo composto rigenerante derivato dalla soia e dal guscio dei crostacei. Oppure di impiegare creme a base di vitamina K, in grado di rinforzare il microcircolo e di evitare il coagulo dei vasi capillari responsabile delle occhiaie; o creme a base di glucosamina, che restituisce una maggiore elasticità capillare. In ogni caso si tratta di creme che devono essere prescritte dal dermatologo. Invece, nel

caso delle borse sotto gli occhi, quando sono molto accentuate, suggerisco di eliminarle con tecniche differenti. Utilizzando il laser, una tecnica da eseguire ambulatorialmente che non richiede né punti né cicatrici, oppure con la blefaroplastica, una tecnica chirurgica per ridurre o per eliminare il tessuto adiposo in eccesso».

Come raccomanda di prevenire la formazione delle occhiaie e delle borse sotto gli occhi?

«È importante rispettare alcune regole. Prima di tutto consiglio di non esporsi a fonti di calore eccessive, per esempio alle lampade abbronzanti. Raccomando invece di dormire con regolarità appoggiando la testa su un cuscino alto due dita, di struccarsi sempre con cura la sera e di prestare attenzione a non applicare creme troppo grasse, che penalizzano la traspirazione della pelle. Invece può essere efficace l'applicazione di creme a base di sostanze drenanti come l'escina, che è estratta dall'ippocastano e che ha proprietà antinfiammatorie, vasoprotettrici e vasocostrittrici».

Consiglia di prevenire le occhiaie e le borse sotto gli occhi anche seguendo una determinata alimentazione?

«Sì. Suggerisco di inserire nell'alimentazione quotidiana alcuni cibi che possono favorire la microcircolazione, come i frutti di bosco, ricchi di bioflavonoidi, sostanze che, appunto, favoriscono il corretto funzionamento dei vasi sanguigni. Inoltre consiglio di mangiare alimenti ricchi di vitamina C, presente nei kiwi, negli agrumi, nei peperoni e negli asparagi, e di vitamina K, in grado di rinforzare le pareti dei capillari, contenuta in alimenti come uva. prugne, melanzane e cetrioli».

Roberta Pasero