

bellezza

servizio di Annalisa Costantino, con la consulenza del professore Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita-Cutis di Milano

Capita a tutte, salvo rare eccezioni, di alzarsi la mattina e scoprirsi con lo sguardo spento, gonfio o, peggio, "pesto". La comparsa di borse, occhiaie e zampe di gallina, tralasciando per un attimo il fattore età, è causata da fattori ben specifici come, per esempio il fumo, le bisbocce a tavola, l'eccesso di alcol. Disponiamo, però, di preziosi rimedi, naturali e non, da sfruttare per risolvere la comparsa di questi fastidiosi inestetismi. Scopriamo quindi insieme cosa sono, perché si manifestano e come risolverli, curarli, eliminarli o, quantomeno, ridurli.

Occhiaie ←

Causate da una dilatazione sproporzionata dei capillari che si trovano sotto la palpebra, le occhiaie possono essere di due tipi. **Bisogna fare una distinzione tra occhiaie transitorie e permanenti.**

«Le prime solitamente spariscono in modo spontaneo e sono la causa di comportamenti scorretti come l'aver riposato poco e male, aver ecceduto con i caffè, essersi alimentati in maniera poco sana. In ultimo, **anche lo stress, sia esso fisico o mentale, gioca un ruolo chiave** nella comparsa delle occhiaie», spiega il professore Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita-Cutis di Milano.

«**Le permanenti sono provocate dalla dilatazione eccessiva dei capillari** presenti nella zona sotto-palpebrale o da un accumulo di melanina sotto gli occhi», prosegue Di Pietro.

ADDIO PER SEMPRE ALL'EFFETTO "PANDA"

Mentre zampe di gallina e borse sotto gli occhi sono più "democratiche", le occhiaie fanno una distinzione tra le carnagioni chiare e quelle scure.

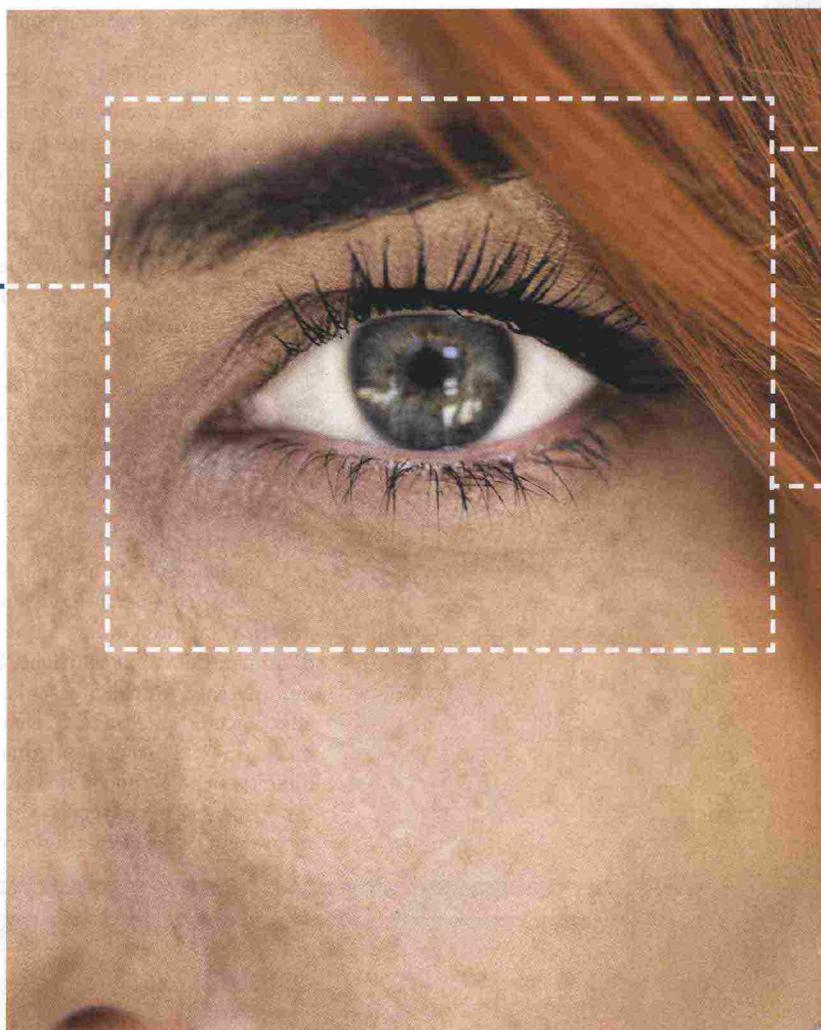
Entrambe le tipologie possono esserne vittima, ma con una sostanziale

differenza. In particolare:

- **per chi ha la carnagione chiara** le occhiaie compaiono a causa del rallentamento della micro-circolazione dei capillari sotto gli occhi.
- **Chi ha la carnagione scura** ne

soffre in egual misura, a causa del concentrato di melanina in quella zona del viso, ma invecchiando "beneficia" di una diminuzione del problema perché la melanina nel sangue diventa mano a mano minore.

SGUARDO
Mission
(im)possible!



FRESCO?

Eliminare gli inestetismi del contorno occhi non è così difficile. Zona per zona tutti i consigli per combattere i segni dell'invecchiamento

Zampe di gallina

Rughe di espressione o inestetismi da combattere?

Le zampe di gallina sono indubbiamente un mix di entrambi. La pelle del contorno occhi è molto fragile e sottile, oltre che estremamente vulnerabile agli agenti esterni. Con il passare del tempo, inoltre, questa zona subisce un inevitabile rilassamento e l'ossigenazione dei tessuti si riduce. Entrambe queste concause favoriscono la formazione di pieghe e grinze, ma non sono gli unici fattori scatenanti.

Qualche esempio? **La miopia, l'esposizione a luci intense, che fanno "strizzare gli occhi" e pure il fumo di sigaretta inducono la comparsa delle inestetiche zampe di gallina.**

Borse

«Diverso il discorso delle borse che sono provocate da una scarsa elasticità dei tessuti, sempre meno flessibili con l'aumento dell'età, soprattutto a causa di una cattiva circolazione linfatica e sanguigna», sottolinea il professore Antonino Di Pietro. «Il tessuto adiposo che si presenta sulla superficie crea dei

Come si prevencono...

► Occhiaie e borse

Parola d'ordine: stile di vita sano. «È basilare seguire alcune semplici regole: **evitare il fumo**, gli eccessi alimentari e non esagerare con le bevande alcoliche. **Dormire bene** ed evitare situazioni stressanti sono, poi, parte integrante di un corretto percorso di prevenzione», spiega il professore Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita-Cutis. Utilissimo è l'inserimento, nel regime alimentare, di alcuni cibi che possono aiutare la micro-circolazione come **frutti di bosco, kiwi, agrumi, peperoni e asparagi**. Senza dimenticare gli alimenti ricchi di vitamina K, tra cui uva, prugne, melanzane, ottimi per rinforzare le pareti dei capillari. Sul fronte delle creme, invece, si può optare per quelle rigeneranti a base di fospidina o quelle caratterizzate da sostanze drenanti, come l'escina. Infine, è altamente sconsigliato esporsi a fonti di calore eccessive (come le lampade abbronzanti), mentre è fondamentale struccarsi sempre con cura.

► Zampe di gallina

Siccome sono causate principalmente dall'indebolimento dei vasi capillari e dal conseguente ristagno dei liquidi, è utile **usare un cuscino non troppo basso**, evitare di lavarsi con acqua troppo calda e fare utilizzo di creme per il contorno occhi da stendere mattina e sera, esercitando una leggera pressione circolare. Inoltre, a periodi alterni, si consiglia di sottoporre il viso a impacchi di camomilla, che funge da disinfiammante, e di **assumere bromelina, una sostanza dalle proprietà anti-infiammatorie, contenuta per esempio nell'ananas**. Infine, il consiglio da non dimenticare è quello di aumentare la protezione del contorno occhi contro le aggressioni dei raggi ultravioletti con **occhiali da sole** adeguati e creme protettive a schermo totale, da applicare più volte al giorno.

cuscinetti particolarmente evidenti». **Come per le occhiaie, anche le borse sono di due tipi, transitorie o permanenti.**

Le prime sono dovute a uno stile di vita sregolato, mentre le seconde possono essere la causa di disturbi tiroidei, cardiopatie oppure anche di infiammazioni oculari.

bellezza, sguardo fresco

Star bene in un batter d'occhio

OCCHIAIE GINNASTICA ALLO SPECCHIO

Laddove le occhiaie siano particolarmente accentuate e non accennino a scomparire ci si può avvalere di alcuni accorgimenti utili.

► **Gli impacchi con la camomilla fredda.** Essendo composta da bisabololo, la camomilla agisce sui vasi capillari, funziona da vasocostrittore e attenua il colorito scuro "effetto panda".

► **La ginnastica facciale.** Basta eseguire alcuni esercizi, tutte le mattine: dopo aver appoggiato le dita sugli angoli degli occhi, formando una "V", si esercita una lieve pressione mentre si aprono e chiudono gli occhi. Ciò favorisce la ripresa più rapida della circolazione sanguigna e l'attenuazione delle occhiaie.

► **Il make-up.** Si ai correttori dalla texture fluida, nei colori beige e terracotta. No al mascara sulle ciglia inferiori o all'uso della matita nera, per non accentuare il difetto.



BORSE COMBATTILE CON IL FREDDO

► **Il ghiaccio.** Basta prenderne un cubetto, avvolgerlo in un tessuto leggero, per non irritare la pelle, e passarlo sotto gli occhi, per qualche minuto. Il motivo ce lo spiega il professore Antonino Di Pietro: «Il freddo, è un fatto ormai noto, restringe i vasi sanguigni, favorendo così un'attenuazione del gonfiore». Specie nella stagione calda è un rimedio molto utile!

► **La ginnastica facciale.** Si può pensare di affidarsi alla ginnastica facciale, sempre utile e facile da fare (vedi sopra).

► **Il laser.** Nel caso in cui le borse siano particolarmente evidenti e non accennino a diminuire, si può pensare anche di eliminarle con il laser, in trattamento ambulatoriale.

► **La blefaroplastica.** È un'operazione chirurgica efficace, che riduce o elimina il grasso in eccesso.



ZAMPE DI GALLINA PROVACI COSÌ...

La zona colpita dalle zampe di gallina è povera di ghiandole sebacee, ma anche di collagene e di elastina e va trattata in modo specifico. Con cosa?

► **Creme specifiche per il contorno occhi.** Da mettere mattina e sera.



► **L'auto-massaggio.** Può dare una mano nel combattere le zampe di gallina.

► **Lo schiatsu.** È ottimo per rassodare e rilassare l'area del contorno occhi, favorendo anche la riattivazione della microcircolazione. Il massaggio consiste nell'appoggiare, sulle palpebre chiuse, i palmi delle mani, premendo leggermente ed eseguendo piccoli cerchi in senso orario.

► **Struccatevi gli occhi.** Fatelo con meticolosa precisione, usando acque distillate e camomilla.