



# *cancelliamole!*

*La paura di invecchiare fa capolino già verso i 29 anni e il primo spauracchio sono le rughe. Abbiamo approfondito il tema con il professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano*



## *perché alcune donne si segnano prima?*

Come molte caratteristiche fisiche, anche le rughe sono un "patrimonio" personale genetico. Invecchiare presto o tardi dipende molto dalla qualità delle cellule del derma, che in alcune persone rallentano la loro attività precocemente. Contano poi la qualità della pelle (più è secca e più tende a segnarsi) e la forma del viso: le rughe si formano prima su un volto magro o lungo perché questa struttura scheletrica non offre sostegno alla pelle che diventa sempre più sottile e tende a scivolare verso il basso.

## *quanto contano le abitudini di vita?*

Fumo, consumo eccessivo di alcol, ma anche un'alimentazione sregolata, il ricorso a diete drastiche, condizioni prolungate di stress, nonché l'esposizione non protetta ai raggi del sole sono tutti fattori che compromettono l'equilibrio della pelle, favorendone un precoce invecchiamento.

## *esiste un rapporto tra rughe e consumo di zucchero?*

È quanto sostengono alcuni medici dell'università di Leiden, in Olanda, che hanno pubblicato una ricerca secondo la quale troppo zucchero può compromettere la qualità della pelle. In particolare, è stato verificato che ridurre il dolce farebbe sembrare più giovani di qualche anno. Non si tratta comunque di togliere tutti i glucidi dalla dieta, ma di cercare di limitarne il consumo: gli eccessi rappresentano, infatti, un fattore di invecchiamento precoce.

## *che ruolo gioca l'acqua?*

Chi beve molto ha una pelle più giovane, un derma più spesso e risponde meglio alle cure anti-età. La prova arriva da uno studio della scuola di Medicina estetica della fondazione Fatebenefratelli di Roma.

Valutando la qualità della pelle e monitorando le abitudini di vita di 60 donne tra i 38 e i 64 anni è stato verificato che chi beve due litri e mezzo di acqua al giorno trae maggiori benefici dai cosmetici; chi ne beve tre litri, non migliora i risultati; chi ne consuma meno di un litro e mezzo non risponde alle cure dermatologiche e ha una pelle più rugosa e disidratata.



*più giovani...*



*con la ginnastica*

## *naturalmente, non ci si può dimenticare del sole...*

È chiaro. L'esposizione continua alla luce solare è responsabile del fotoinvecchiamento della cute che, sommato al cronoinvecchiamento legato all'età, determina la comparsa delle rughe. Proteggersi quindi è la migliore strategia preventiva: servono i solari quando ci si espone in modo diretto al sole, ma anche idratanti e trattamenti da giorno con filtri solari da usare tutto l'anno. Non si deve scordare che gli Uva attraversano nuvole e vetri e colpiscono la pelle con la stessa intensità in ogni stagione, dall'alba al tramonto, distruggendo elastina e collagene.

## **ESISTONO LE "RUGHE DA SMARTPHONE"**

Un dermatologo americano ha verificato che le donne che passano molto tempo a leggere email, connettersi ai social network, giocare o controllare le notizie online aggrottano le sopracciglia in espressioni innaturali, che nel tempo segnano anche un viso giovane. Soluzione? Staccarsi dal telefonino e impostare caratteri più grandi per non strizzare gli occhi.

*2,5 litri  
di acqua al giorno  
incrementano i benefici  
delle cure anti-età*

## *perché a volte sono più evidenti da un lato che da un altro?*

Spesso succede per certe abitudini. Per esempio, dormire sempre sullo stesso lato favorisce un "raggrinzimento" della pelle in quel punto. Lo stesso capita se si tende ad aggrattare di più un sopracciglio, se un occhio lavora di più o se si tiene la sigaretta da un lato della bocca.

## *la felicità è un'ottima ricetta "anti"?*

Pensare positivo, essere ottimisti, gioire delle piccole cose della vita facilita il rilascio di endorfine, sostanze che distendono la muscolatura e tendono a spianare le rughe legate alle contratture da nervosismo. Non è un caso che i nuovi anti-età, oltre che efficaci, puntino a essere molto gradevoli per offrire una sensazione di benessere con profumi, colori e consistenze.

## *quando arriva il momento di sostituire il "semplice" idratante?*

Non è facile stabilirlo. L'età della pelle non sempre è quella riportata sulla carta di identità. Sta di fatto che, dal momento che anche quando si parla di epidermide prevenire è meglio che curare, intorno ai 35 anni è un buon proposito investire in un anti-età, così da contrastare i primi segni e fermare l'avanzata del tempo sul volto.

*Servizio di Alberta Mascherpa.*