

GLI ANNI CHE PASSANO LASCIANO IL SEGNO, È INEVITABILE. TUTTO QUELLO CHE BISOGNA SAPERE E FARE PER CORRERE AI RIPARI

Prima un segno sotto gli occhi. Poi due ai lati del naso. E quelle grinze sulla fronte. Per non parlare del collo... Il passare del tempo regala saggezza ma, purtroppo, porta con sé anche tracce sgradite. Che per fortuna si possono prevenire e mitigare. «Le rughe sono dovute agli anni che passano e a caratteristiche genetiche ereditate dai genitori, ma anche al tempo che dedichiamo al benessere della nostra pelle, - dice **Antonino Di Pietro, dermatologo, presidente dell'Isplad, Società di dermatologia plastica e oncologica**, e autore del volume *Per la tua pelle* (Sperling & Kupfer). - Alcune, chiamate rughe d'espressione dinamiche, come le "zampe di gallina" attorno agli occhi, si accentuano con la mimica facciale. Mentre le rughe profonde, come quelle che si formano fra i sopraccigli, sulla fronte o ai lati del naso, si notano anche quando il viso è rilassato e serio». A queste si aggiungono i cedimenti sotto il mento, i segni su collo e décolleté, le grinze che danno l'aspetto di viso spicciato. Aiuto!

IDRATARE E RIVITALIZZARE

Come correre ai ripari? «Con l'età è naturale che i tessuti siano meno levigati,

Guerra alle RUGHE



NO ALLE CATTIVE ABITUDINI

Anche i nostri comportamenti quotidiani possono influire sull'aspetto del viso, accelerando i segni del tempo.

Ecco le cattive abitudini, dalle quali bisogna stare alla larga.

- Mangiare troppi grassi e proteine animali.
- Dormire meno di sette ore a notte.
- Fare abitualmente lampade abbronzanti.
- Non curare la regolarità dell'intestino.
- Oscillare di peso.
- Eccedere con l'alcol.
- Fumare.

perdano turgore, la pelle diventa più secca e sottile. Ma non è il caso di disperarsi. Prima dei 30 anni non si deve fare nulla, se non avere cura della salute, evitare eccessi, dormire non meno di 7-8 ore per notte e ricordarsi di proteggere sempre la pelle prima di esporsi al sole, - dice Di Pietro. - Dopo i 30 la cute comincia a subire un rallentamento progressivo del ricambio delle sue cellule. Si può iniziare, allora, a puntare su creme idratanti e rivitalizzanti, per stimolare l'attività cellulare. Dopo i 40 anni, invece, la cura della pelle dovrà essere sistematica, con l'uso di creme specifiche per il giorno e la notte e per la zona periorbitale, a effetto antirughe o rassodante, oltre a periodici trattamenti d'urto come i sieri». I prodotti vanno scelti sempre in base al tipo di pelle e alla stagione: con l'arrivo

del caldo, per esempio, ci vogliono formule idratanti, antiossidanti e schermanti, ma leggere nella consistenza, come fluidi, i gel ed emulsioni.

SOLUZIONI POCO INVASIVE

Ma un aspetto giovane non dipende solo dalle creme: il viso va lavato due volte al giorno evitando l'acqua troppo calda e i saponi aggressivi, che puoi riconoscere perché fanno molta schiuma. Una cute liscia ed elastica si conquista anche a tavola: bevi almeno due litri di acqua al giorno e inserisci nella tua alimentazione, a rotazione, gli alimenti più amici della pelle, che idratano e rinforzano la microcircolazione: sardine, merluzzo, cetrioli, ravanelli, insalata,

peperoni, pomodori, anguria, meloni, pesche, susine, mirtillo, more, ribes, nocciole. Ma volendo concedersi un aiuto in più? «Oggi la dermatologia estetica offre soluzioni poco invasive, - dice Di Pietro, - come la radiofrequenza, il peeling chimico, i filler o la biostimolazione cutanea con acido ialuronico, o metodiche quali picotage o rimage. Sarà il medico estetico a consigliare la soluzione più idonea. Un valido aiuto può venire anche dal laser, con trattamenti mirati quali laserpeel o peeling al laser Erbium. Sono tutte soluzioni che promuovono la vita delle cellule, a differenza del botulino che invece la blocca, e garantiscono risultati naturali, personalizzati e sicuri».

Maria Giubilari



PARLIAMONE MARTEDÌ 24 MARZO
SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK