

MENOPAUSA: LA CARENZA DI ORMONI LASCIA SEGNI SUL VISO. COMBATTI GLI EFFETTI COSÌ

Rinforza i capelli con la cheratina, dai alla pelle più vitamine

L'orologio biologico, si sa, non fa sconti a nessuno. E, quando arriva, la menopausa lascia segni inequivocabili sulla pelle e sui capelli, con:

- rughe più visibili e marcate
- cedimenti
- aumento del grasso addominale
- assottigliamento e secchezza del capello, che perde forza e tende a cadere.

Tutta colpa degli estrogeni, gli ormoni femminili, la cui produzione rallenta in modo drastico dopo i 50 anni. «Gli estrogeni stimolano le cellule del derma a produrre collagene ed elastina», spiega il professore Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermatologico Vita Cutis a Milano. «Inoltre favoriscono l'idratazione profonda, fondamentale per il benessere cellulare e per consentire alla cute di mantenersi liscia e tonica». Come correre ai ripari? Oltre ad avere uno stile di vita sano e tenere sotto controllo l'ago della bilancia, scegli prodotti in grado di innescare il naturale ricambio

dell'epidermide, idratarla e migliorare la microcircolazione locale, per ossigenare i tessuti e renderli più ricettivi ai principi attivi dei cosmetici.

Viso

Nelle formulazioni di creme e sieri non possono mancare collagene ed elastina, ma anche fosfolipidi, che compongono la membrana cellulare, e glucosamina, sostanza di cui è costituito l'acido ialuronico. «La loro sinergia permette di rafforzare le cellule, fornire all'organismo la materia prima per generare nuovo acido ialuronico nella pelle ed eliminare le cellule morte, responsabili di ruvidezze e macchie».

Integratori

Enfatizzano l'effetto dei cosmetici e implementano la dieta quotidiana. Semaforo verde per:

- flavonoidi - contenuti per esempio nei frutti di bosco - che migliorano la circolazione
- sinefrina, un derivato dall'arancio amaro che limita l'eccessivo accumulo di grassi
- biotina, perfetta per regola-

rizzare l'attività delle cellule e accelerare il metabolismo

- semi oleosi, ricchi di acido gamma-linoleico, alleati di turgore ed elasticità.

Chiome al top

Per i capelli, le sostanze ideali sono gli amminoacidi (proteine) e il silicio. Per limitare il rischio di diradamento e caduta, usa detergenti a base di proteine, come la cheratina (componente principale del capello), vitamine, semi di lino, oli vegetali e antiossidanti: li proteggerai anche da agenti esterni, come getto d'aria calda del phon, piastre e smog.

Zone critiche

✓ **Seni** Si a cosmetici pensati per la compattezza cutanea, a base di vitamine A, C e sostanze vegetali, da applicare con un massaggio circolare dal capezzolo verso la parte laterale del seno.

✓ **Pancia** «In menopausa con il modificarsi degli ormoni», conclude Di Pietro, «il grasso si concentra nella regione addominale. Evita zuccheri e sale, che causano accumuli di adipe, e fai movimento con regolarità».



Antonino Di Pietro, dermatologo.

Il consiglio in più

LARGO ALLE MASCHERE ANTIETÀ FAI DA TE

Le maschere viso, da applicare anche sul collo una o due volte a settimana, sono un ottimo alleato per un trattamento intensivo extra. Con ingredienti reperibili al supermercato o in erboristeria, è possibile realizzarle in casa senza spendere molto. Se l'obiettivo è ottenere un'azione anti-età, mescola in una ciotola argilla verde, due o tre fette di cetriolo e di avocado e aggiungi due cucchiaini di olio extravergine di oliva. Per idratare, mescola due cucchiaini di yogurt bianco e uno di miele con alcune gocce di limone, ricco di vitamina C, che stimola la formazione di collagene. Lasciale in posa per 20 minuti e poi sciacqua.



Se l'ovale si svuota scegli una crema con acido ialuronico volumizzante