

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIÙ



MEDICINA Con la verdine
fermate la caduta dei capelli

6 NOVEMBRE 2006 - N. 44

CAIROEDITORE



DA RITAGLIARE
Un racconto
d'amore di
Liala
IN EDIZIONE INTEGRALE



**LA PUPA
E IL SECCHIONE
CONFIDANO**
Ci amiamo
davvero



**LA MADONNA
DI CIVITAVECCHIA**
Il suo nuovo
miracolo



"L'AGONIA" DI BALZO

La mamma:
"Figlio, io
ti salverò"

BIANCA GUACCERO

Da "Assunta Spina" a "Capri"
ho avuto successo
con Sergio sempre accanto

Dirett
San
May



Freddo e smog: salviamoci la pelle

In questa stagione gli sbalzi di temperatura, lo stress e l'inquinamento atmosferico danneggiano l'epidermide • Curiamola idratandola con ceramidi e vitamine

di Ida Bini



Ecco una guida sulle novità dei prodotti che potete usare per il corpo. 1) Nella sua linea corpo Johnson & Johnson propone l'idratante Holiday Skin: idrata e dona gradualmente una leggera abbronzatura. 2) È idratante e rassodante la crema per il corpo Somatoline Cosmetic con Biohydra complex, a base di olio di avocado. 3) L'elisir fluido idratante Officinalla di Kelemata è a base di cannella. 4) La crema fluida per il corpo Cera di Cupra del Dr. Ciccarelli è composta da olio di avocado e cera vergine di api. 5) Bioetyc propone la crema gel idratante anti-età per il corpo, con olio di oliva, vitamine e microalghe marine, e la crema nutriente anti-età per il corpo per pelli secche. 6) La crema fluida idratante per il corpo di Nivea è arricchita con sali minerali, vitamina E, antiossidante e agenti idratanti. 7) Il balsamo Polly's Idratazione Immediata per il corpo è di Pupa: emolliente e tonificante è a base di gelsomino e miele. Si usa sulla pelle bagnata e poi si risciacqua. 8) È dei Laboratori Guna la crema rigenerante viso e corpo Natur4 con estratti vegetali che tonificano la pelle.

I NOSTRI CONSIGLI

Mentre dormiamo tutto il corpo riposa tranne la pelle che, invece, assorbe i principi attivi che le permettono di riparare i danni subiti durante la giornata. Ecco perché è importante dormire e soprattutto utilizzare prodotti (creme o fluidi) su viso e corpo prima di coricarsi.

• La natura ci regala un pre-

zioso aiuto per i primi dolori reumatici provocati dall'abbassamento della temperatura e dall'umidità di questa stagione. Ribes Nigrum, Spirea e Arpago (si trovano in erboristeria) svolgono un'ottima azione antinfiammatoria.

• Prima di utilizzare un prodotto idratante fate uno scrub (o peeling) alla pelle.

La luminosità, la compattezza e il color bronzo della nostra pelle sono ormai un lontano ricordo. Da più di un mese, infatti, siamo entrati nella stagione delle piogge, dell'umidità, degli sbalzi di temperatura e, soprattutto, dello stress da lavoro e delle tante ore trascorse in mezzo allo smog. I primi a soffrirne sono l'apparato respiratorio (gola, bronchi e polmoni), l'umore e la pelle di viso e corpo. In particolare sono proprio le polveri inquinanti a danneggiare la pelle, poiché si depositano sui pori, impedendo all'epidermide di respirare, rendendola sensibile e fragile, favorendo la produzione di radicali liberi e bloccando il normale ricambio cellulare. In poche parole, invecchiandola.

La pulizia della cute libera dalle polveri

Che cosa si può fare per evitare che la pelle si danneggi in questa stagione? Lo chiedo al professor Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica e oncologica.

«Innanzitutto è importante detergere accuratamente la pelle ogni sera per liberarla da tutte le impurità accumulate e, quindi, per farla respirare meglio. Poi è necessario proteggerla contro freddo e inquinamento con prodotti "barriera", cioè creme o fluidi emollienti o idratanti, che aiutino a mantenere i livelli di umidità naturale della pelle, trattenendo l'acqua per poi rilasciarla lentamente. Insieme ai prodotti è opportuno

aiutare la pelle anche dall'interno, assumendo vitamine, in particolare A, E e C, e minerali come selenio, zinco e magnesio».

Gli idratanti aiutano a non invecchiare

«Perché è importante idratare la pelle?».

«Una cute ben idratata è forte, sana, luminosa e invecchia molto più lentamente. Per trattenerla meglio l'acqua nel corpo è necessario aiutare la pelle a formare uno strato corneo, la parte più superficiale dell'epidermide, compatto e omogeneo. Quindi, più la pelle è spessa e trattiene l'acqua, più è sana ed elastica, quindi giovane. Ecco perché è importante usare i prodotti o, come è stato scoperto recentemente, ricorrere ad alimenti e oli ricchi di acido gammalinoleico. Questo composto, che permette di riequilibrare il contenuto idrico presente nella pelle, si trova in particolare nell'olio di semi di borragine, nel ribes nero e nel sesamo. Inoltre è bene ricordare che lo strato corneo è costituito da un insieme di cellule mantenuto compatto grazie alla presenza di grassi (lipidi), che impediscono sia la penetrazione di sostanze estranee, sia la perdita dell'acqua dagli strati più profondi a quelli più esterni. Questi grassi sono rappresentati per oltre la metà da ceramidi, sostanze che con gli anni ogni persona tende a perdere e che la cosmetica sta cercando di utilizzare nella formulazione dei prodotti per rimediare alla naturale perdita».