

ELLE

BEAUTY
COLLECTION
N°1
ANTIAGE

BELLE A TUTTE LE ETÀ



Come cambia la pelle • La beauty routine • I trattamenti mirati • La medicina estetica



prevenire a 20
idratare a 30
levigare a 40
rassodare a 50

• Le novità • Il look • Le icone • Tutto quello che occorre sapere per non temere il corso del tempo

ANDER FECHER

MARZO 2008

Pulizia profonda e scrub delicati per regolarizzare l'overdose di sebo. E poi, idratazione à la carte. Le regole per trattare bene la pelle giovane iniziano qui. Consigli, indirizzi e guida alla crema d.o.c.

Dall'adolescenza ai vent'anni la prima (trascurata) esigenza della pelle è una delicata ma profonda pulizia. A causa dei cambiamenti ormonali, infatti, l'epidermide produce più sebo e può accumulare impurità o sviluppare una predisposizione all'acne. È quindi il momento di impostare, mattina e sera, una routine di detersione e tonificazione, e uno scrub delicato da eseguire una volta alla settimana. In più, la cute ha bisogno di essere idratata almeno due volte al giorno, senza dimenticare che non è sempre uguale a se stessa: ci sono periodi in cui diventa fisiologicamente più secca, sensibile e bisognosa di attenzioni. È importante abituarsi ad "ascoltare" queste esigenze: con l'arrivo dei venti primaverili aumenta la tendenza alla disidratazione (dovuta a una diminuzione dei lipidi intercellulari presenti nello strato corneo) che va bilanciata con un peeling che elimini le cellule morte e regali ai tessuti la piena capacità di assimilare gli attivi idratanti. Infine, in questa fascia d'età, va sottolineato il rapporto cute-mente. «Assieme alla personalità dell'Io si definisce l'identità della pelle, il Moi-Peau (l'io-pelle) che sviluppa certe caratteristiche permanenti, compreso un rapporto più o meno reattivo con il mondo delle emozioni», spiega il professor Emiliano Panconesi, presidente della Società Europea di Dermatologia e Psichiatria.

LA BEAUTY ROUTINE

«Per controbattere al bombardamento ormonale l'organismo ha bisogno di vitamine, enzimi e sali minerali», spiega il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad (International Italian Society of Plastic-Aesthetic and Oncology Dermatology). «Il toccasana per la pelle sono quindi i cereali integrali, le verdure (3-5 porzioni al giorno), le proteine magre contenute nel pesce, ricchissimo di acidi grassi che tutelano la morbidezza e la salute della cute. Da evitare, invece, i dolci, i carboidrati raffinati, gli alimenti fritti e i grassi, che rendono perdente

ULTIMISSIME

● IL PEELING SU MISURA

Per le pelli seborroiche o acneiche la novità è il soft peeling con soluzione alcolica al 30 per cento di acido salicilico. «Applicato sulla pelle, viene lasciato evaporare finché deposita una patina biancastra, costituita dai cristalli minerali che penetrano nei pori e staccano le cellule superficiali invecchiate», spiega Di Pietro. Il vantaggio? Oltre a far respirare la cute, regolarizza la produzione di sebo, disgregando punti neri e impurità. Il risultato è un viso più luminoso, liscio, ossigenato e idratato. Il trattamento dura circa 20 minuti e le sedute, da effettuarsi in primavera, devono essere 3 o 4 a distanza di 15-20 giorni l'una dall'altra. Dopo 2 ore ci si può truccare senza problemi.

la lotta contro brufoli e seborrea». Ma la dieta non è solo alimentare: in questi delicati anni di "avvio" alla vita (carriera, affetti, relazioni sociali...) la pelle si nutre di emozioni e diventa termometro della psiche. Adottare regole di igiene psicologica aiuta a liberare blocchi emotivi facilmente oggetto di somatizzazione. E non bisogna necessariamente andare da uno strizzacervelli: bastano 10-15 minuti al giorno di meditazione, training autogeno o visualizzazioni antistress per placare tumulti, ansie, timori. Anche una visita da un bravo dermatologo o medico estetico può essere cruciale: oltre a eseguire il check-up cutaneo, lo specialista fa compilare un questionario psicologico che consente di indagare il rapporto tra se stessi e il proprio corpo. I risultati ottenuti, correlati a quelli del check-up cutaneo, permettono di verificare se e in quale misura l'atteggiamento mentale influisce sullo stato della propria cute. «Infine», conclude Di Pietro, «il medico definisce il fototipo cutaneo e raccomanda l'uso di creme da giorno dotate di filtri solari, che vanno utilizzati dai 20 anni, anche d'inverno e quando non ci si espone al sole».

MEDICINA ESTETICA E DINTORNI IL PRIMO CHECK-UP

«Per iniziare a curarsi nel modo giusto bisogna conoscere la fisiologia e le caratteristiche della propria pelle», raccomanda il dott. Alberto Massirone, Presidente dell'Associazione Medici ad Indirizzo Estetico. «Inutile acquistare creme se non si sa di che cosa realmente si ha bisogno». Questa la prima raccomandazione per le teen: non fare scelte casuali, ma rivolgersi al medico estetico, in grado di eseguire un check-up cutaneo, per valutare lo stato della cute. Che è legato a molti

fattori: dalle abitudini cosmetiche ai parametri legati al sesso, alla crescita, alle patologie sofferte o sofferenti; dal tipo di alimentazione allo stile di vita nel lavoro e nel tempo libero; dall'influenza dello stress (presente o passato) alla qualità del sonno e alla tranquillità emotiva. Si valutano inoltre i detergenti, i deodoranti e i profumi usati. E si mappa l'andamento del ciclo mestruale, basilare per scoprire tutti i segreti dell'epidermide, soprattutto nei primi (come negli ultimi) anni dell'età riproduttiva.

C'è un'età per scoprire le rughe: è questa. Niente paura, però: per tenere a bada il problema basta mantenere colme le riserve idriche e proteggere la pelle dagli Uv. Ecco le soluzioni: prodotti giusti, piccoli ritocchi estetici e no. È un'occhiata al look

La pelle giovane si autorigenera perfettamente (producendo la stessa quantità di cellule che vengono distrutte) ma già a partire dai 30 anni questo meccanismo ben bilanciato inizia a incrinarsi e le capacità di rinnovamento organico diminuiscono. Il derma comincia quindi a disidratarsi e a rimpicciolire: proprio per questa perdita di volume, sulla superficie del viso si formano i primi segni che poi diventeranno rughe. Nello stesso tempo l'esposizione agli agenti climatici (sole, caldo, freddo, vento...) innesca un processo di fotoaging che lede le fibre di sostegno dell'epidermide (elastina e collagene), determinando una graduale perdita di tonicità dei tessuti. Ma non solo. L'esposizione agli Uv, soprattutto se combinata all'alimentazione non equilibrata, causa anche un'iperproduzione di radicali liberi che, accumulandosi nel sangue, accelerano l'invecchiamento di tutto l'organismo. Infine, l'indebolimento delle pareti dei vasi sanguigni consente di pompare meno sangue e ossigeno nei tessuti: anche per questo il metabolismo della pelle rallenta e i fibroblasti dispongono di minor energia per produrre nuove fibre capaci di mantenere la pelle compatta. Questi tre processi (cronoaging, fotoaging, invecchiamento dei vasi sanguigni) determinano la comparsa delle prime rughe, quasi sempre nella zona sguardo e dintorni e un accenno di borse sotto gli occhi.

LA BEAUTY ROUTINE

Prima regola: idratare a più non posso. Per questo è importante inserire nel programma di cura del viso uno scrub settimanale che liberi la pelle dalle cellule morte

MEDICINA ESTETICA E DINTORNI GLI "AIUTINI" PER UN EFFETTO RE-PULP

«Il momento migliore per utilizzare i filler, senza aspettare di avere dei veri solchi da riempire, è proprio dai 30 ai 40 anni», suggerisce Gary Monheit, chirurgo estetico. «In questo modo, infatti, si stimola la naturale produzione di collagene e si migliora la struttura della pelle (prevenendo e contrastando la riduzione di volume del derma) che aumenta le sue capacità di autosostegno e autoidratazione». Verso gli "anta", invece, si può cominciare a lavorare sui segni d'espressione con piccoli ritocchi

eseguiti dal medico estetico. «Si può preservare ed esaltare il turgore della labbra utilizzando un filler specifico come *Restylane Lip*, creato proprio per esaltare la bellezza della bocca senza modificarne i volumi», suggerisce Magda Belmontesi, dermatologa a Vigevano e Milano. «Per mantenere, invece, nel tempo la luminosità e la compattezza della pelle, consiglio un ciclo di peeling delicati: 4-5 sedute a distanza di 15 giorni l'uno dell'altro, bastano per inondare di freschezza e di luce il viso».

ULTIMISSIME

● ARRIVA IL FILLER INDOLORE

Si chiama *Juvederm ULTRA* e inaugura una nuova generazione di filler a base di acido ialuronico con aggiunta di lidocaina, un anestetico che agisce all'istante. «Uno studio ha dimostrato che oltre l'80 per cento dei pazienti trattati con questo prodotto non ha provato né paura né dolore, riuscendo ad affrontare con serenità il trattamento», spiega il dermatologo canadese Phillip Levy, pioniere dell'uso del botox in dermatologia estetica e relatore al congresso IMCAS (International Master Course of Aging Skin) tenutosi il mese scorso a Parigi. Anche le iniezioni diventano così un trattamento "dolce" con risultati che durano da 6 mesi a un anno. Info: www.juvedermusa.com.

consentendole di assimilare meglio gli attivi di cosmetici ad alto potere idratante. Obiettivo? Permettere all'acqua di imbibire le fibre di collagene, aumentandone lo spessore per dare alla cute nuovo turgore, compattezza ed elasticità. Per mantenere le giuste riserve idriche nella pelle, la superficie di questa deve essere "impermeabilizzata" con sostanze che evitino l'evaporazione dell'acqua, primi fra tutti fosfolipidi e ceramidi, molecole che, non a caso, abbondano nella pelle dei bambini e diminuiscono già a partire dai 20 anni. «Per contrastare questo impoverimento», spiega il professor Antonino Di Pietro, «anche la crema antirughe, che può essere usata dai 30-35 anni, deve

avere un alto potere idratante, in modo da incrementare il volume del derma e l'elasticità della struttura cutanea». Come va usato il prodotto? «Di solito si applica mattino e sera», risponde Di Pietro, «ma l'ideale sarebbe più volte durante la giornata, soprattutto quando si sente la pelle secca». Lo stesso vale per il contorno occhi, zona vulnerabile. Di sera, meglio utilizzare un prodotto leggero, che abbia un'azione drenante utile a ridurre borse e occhiaie, mentre di giorno è basilare l'uso (anche ripetuto) di un cosmetico specifico con filtri solari. «Lo scudo anti-Uv è ormai considerato l'agente numero uno nella tutela della pelle», spiega il dottor Gary Monheit, membro dell'International Society for Dermatologic Surgery. «Motivo per cui bisogna usare cosmetici con filtro solare in ogni periodo dell'anno per contrastare il fotoinvecchiamento prima che questo mostri i suoi effetti negativi».

Le baby boomers abitano qui: hanno superato gli "anta" e vogliono risposte precise per rallentare il tempo, anche sulla pelle. Eccole: specialità concentrate di attivi rivitalizzanti e "punturine" per distendere i tratti. Perché il fascino è inossidabile...

Attorno ai quarant'anni le fibre di collagene e di elastina tendono a indurirsi: la cute perde tono, plasticità, e i segni attorno agli occhi, alle labbra e sulla fronte si accentuano. Le cellule responsabili della pigmentazione epidermica rallentano l'attività, così il colorito diventa più spento e poco omogeneo. L'organismo riduce la sua capacità di autocorreggere i danni prodotti dai radicali liberi, e aumenta quindi il fabbisogno di antiossidanti. «In questa fase della vita si fanno sentire anche gli effetti del cosiddetto "behaviour aging", cioè dell'invecchiamento dovuto a comportamenti scorretti che l'organismo non riesce più a compensare», dice il professor Di Pietro. «L'esempio lampante è il fumo, ma anche abitudini apparentemente insignificanti possono lasciare il segno. Dormire sempre sullo stesso fianco, segna il viso di pieghe che, fino a una certa età scompaiono nel corso della mattinata, ma passati gli anta diventano facilmente rughe. Lo stesso vale per le borse: dormendo con un cuscino basso, i capillari della zona periorbitale si gonfiano e, soprattutto in chi soffre di fragilità dei vasi sanguigni, trasudano siero che si raccoglie nel grasso sotto le palpebre, causando gonfiori. Stando in

piegi un'oretta tutto torna come prima, ma se il processo si ripete notte dopo notte, si crea un ristagno cronico che rende il grasso fibroso: ecco perché, dopo i 40, le borse spesso diventano permanenti».

LA BEAUTY ROUTINE

È il momento di utilizzare soini specifici anti-età che abbiano formule ad alta concentrazione di attivi idratanti, nutrienti, stimolanti e rivitalizzanti. Altra regola-base è esfoliare, utilizzando attivi come il retinolo, la vitamina C e gli alfa-idrossiacidi che, grazie alla loro azione levigante, danno luce al viso e stimolano il rinnovamento cutaneo. «Sostanze preziose a quest'età sono anche i polipeptidi», aggiunge Belmontesi, «che danno compattezza all'epidermide e compensano gli effetti negativi dei mutamenti ormonali (decremento degli estrogeni). La combinazione ideale è tra questi attivi e antiossidanti potenti come l'acido lipoico, il resveratrolo, i carotenoidi, i flavonoidi e, grande novità, il DMAE (è anche uno "stabilizzatore" del tono dell'epidermide), che negli States è già utilizzato come integratore da assumere per bocca, mentre in Italia viene impiegato sotto forma di crema o gel. È indispensabile anche fare attenzione alle abitudini quotidiane, regolarizzando i ritmi della giornata (sonno, pasti, lavoro) e, per ridare un aspetto più fresco agli occhi, imparare le tecniche di automassaggio drenante con digitopressione, da eseguire 5-10 minuti al giorno con regolarità. Ultimo consiglio: almeno una volta all'anno è utile sottoporsi a trattamenti superidratanti come *Hydroreserve*: in tre sedute, tre iniezioni di acido ialuronico che dissetano la pelle nel profondo, compensando la tendenza del tessuto a svuotarsi».

ULTIMISSIME

● IL MASSAGGIO INTELLIGENTE

Si chiama *Stone Fitness* ed è una ginnastica "intelligente" che utilizza il principio dei riflessi condizionati, cioè la capacità del nostro cervello di creare una memoria della tonicità dei tessuti. In pratica, mentre il paziente esegue una sequenza di esercizi isometrici contraendo determinate fasce muscolari, il medico estetico, con l'aiuto di una specifica apparecchiatura, invia alle stesse aree delle microvibrazioni che provocano un'alternanza di accorciamenti-allungamenti delle fibre muscolari. Più queste vengono stimolate, più il cervello memorizza il tono della contrazione e lo mantiene nel tempo. Le zone dove si ottiene un migliore risultato sono (oltre a glutei, cosce e addome) il platismo (muscolo del collo) e la muscolatura zigomatica. Il trattamento dura 30-45 minuti e va effettuato in cicli di 5 sedute ravvicinate. I risultati durano 4-6 mesi, ma sottoponendosi ad altre 2-3 applicazioni al bimestre si ottiene una sorta di "vaccinazione muscolare" che ha un effetto molto duraturo. Info: A.M.I.A., n. verde: 800135.472.