

GRAZIA

**SPECIALE
MODA**

nuovo glam

*esot
celebr
s
m.
color*



€1,80 (in Italia)

MONDADORI

settimanale n. 8 25/2/2003

30308>



NEMICI PER LA PELLE

~Come difendersi dalle aggressioni quotidiane? Filtri UV dalla crema al trucco, «carburanti» d'energia per le cellule e complessi disintossicanti.

Ogni giorno la nostra pelle è aggredita all'interno e all'esterno. Da stress, fumo e agenti atmosferici. Attacchi nocivi alla pelle che vanno debellati sul nascere, senza aspettare a lungo. Pena, colorito spento, grigiore diffuso, disidratazione, segni e rughe precoci. Ma come preparare un'azione difensiva su tutti i fronti? Basta conoscere e saper riconoscere ogni singolo aspetto del problema. Poi, combatterlo con buone regole di vita e cosmetici mirati.

LUCE Un toccasana per l'umore, il peggior nemico per la pelle. Così la luce: «Un mix di ultravioletti, capaci di attraversare le nuvole più nere, bersagliano la pelle annientandone le difese naturali», dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «Si insinuano tra i tessuti cutanei attaccando le cellule: così ne rallentano il ricambio e impediscono la corretta formazione di collagene ed elastina». Risultato? «Invecchiamento precoce, con tanto di segni, rughe e mancanza di luminosità». Per dare maggior forza ed energia alle cellule epidermiche, la ricerca Estée

NEMICI PER LA PELLE

RISCALDAMENTO Fa parte di quella branca di radicali liberi rintracciabili alla voce «aria viziata». Perché il riscaldamento da termosifoni fa male alla pelle? «Il motivo è che il calore artificiale asciuga l'aria già circoscritta dei luoghi chiusi», dice il dermatologo e medico termale Ivano Luppino. «Un fenomeno che favorisce la disidratazione cutanea: la pelle indifesa del viso, sempre allo scoperto, inizia a seccarsi, tira, si arrossa e diventa ipersensibile. La situazione peggiora quando si sta a lungo nei luoghi chiusi, come in ufficio». In questi casi, l'unica è garantire all'epidermide idratazione continua: Eau Thermale Avène propone Hydrance optimale riche. Una specialità demorestitutiva creata con acqua termale, lenitiva e anti-irritante, e Biocimentina, una sostanza che forma una pellicola capace di trattenere acqua nella cute. Ma è l'esclusiva Lipo-mucina a diffondere in maniera costante e permanente gli agenti idratanti. Per un'azione s.o.s. secchezza/rossore, sempre di Eau Thermale Avène, Compressa-viso di acqua termale: ogni garza monouso s'imbibisce di questo prezioso elisir spray e si lascia in posa per un quarto d'ora. Dopo, la pelle è più rosea.

SMOG «Inquina l'aria di quell'impercettibile pulviscolo che si deposita sulla superficie cutanea, impedendo a cellule e microcircolo di respirare correttamente», dice la dermatologa Magda Belmontesi. Il motivo? «Lo smog ostruisce i pori che rallentano il normale pompaggio dei vasi sanguigni sottocutanei responsabili di quell'ossigenazione dei tessuti che si riflette sul colorito della pelle: l'aspetto è opaco, spento; c'è di più: i pori, occlusi, possono infettarsi, dando luogo a brufolotti e punti neri». La soluzione? Pulizia accurata mattino e sera e, prima di uscire allo scoperto, una specialità schermante mirata. Hydra-Detox Lotion hydratante détoxifiante di Biotherm promette di eliminare le impurità accumulate sul viso aiutando la pelle a rinforzare le difese naturali. Complici due principi esclusivi: il Detoxilase, enzima disintossicante ricavato dal germe di grano, e la sericoside, estratto vegetale che favorisce il drenaggio di scorie e tossine. Per impedire alle polveri fini di insinuarsi nei pori, invece, ci vuole uno scudo specifico: Anti-smog defense Formula idro-protettiva di Terme di Saturnia ha un «filtro» protettivo formulato con proteine vegetali che formano sul-

● 107



la sinistra: di
Thermale
ne, Hydrance
male riche
mpressa-viso
cqua termale
armacia,
attivamente
7,50 e € 11).
all'alto in
so: Estée
der LightSource
rforming
sture creme Spf
€ 55); City
k sheer Spf 15
linique
9,50); Elizabeth
en Eight
r cream Lip
tectant
k Sheer tint
15
(17,40 cad.).



1

2



GLI ALIMENTI CHE AIUTANO

La difesa della pelle inizia con la dieta. Protagonisti assoluti del piatto, a pranzo e a cena, frutta e verdura crudi. «In particolare quelli che contengono betacarotene e licopene, i principali antiossidanti, che in più nutrono i tessuti epidermici», dice il nutrizionista Mario Mastromarino. Cosa scegliere?

«Pomodori e carote prima di tutto, e poi carciofi, peperoni, prugne e melone. Irrinunciabili, i flavonoidi, vitamine del gruppo PP che proteggono il microcircolo e purificano il sangue: se fragole e frutti di bosco non sono sempre reperibili, possono essere sostituiti da pasta e riso bianco,

ricchissimi di questa preziosa vitamina. Infine, per stimolare la formazione di elastina e idratata, tanto acido gammalinoleico: si trova nei semi di sesamo, ideali per guarnire l'insalata, ma anche nell'olio di soia, da usare crudo per non alterarne le benefiche proprietà.



la pelle uno scudo invisibile e inespugnabile. L'emulsione contiene anche l'esclusiva Bioglea™, idratante ed equilibrante, nonché vitamine antiossidanti e filtri solari.

1

STRESS Fisico o psichico, non importa. «Fatto sta che lo stress fa invecchiare la pelle prima del tempo», spiega il dermatologo Di Pietro. «La tensione nervosa, l'eccessiva stanchezza disturbano il sonno notturno; secondo i principi della cronobiologia (scienza che studia il ciclo vitale degli organi nell'arco delle 24 ore) il periodo in cui i tessuti cutanei hanno la maggior produzione di elastina e collagene è dalle 23 alle 4 del mattino. Non solo: il sonno stimola l'ormone della crescita, che ottimizza l'attività cellulare. Ecco perché il riposo notturno è vitale per la pelle». E proprio per ottimizzare i benefici del sonno, Multi-Active nuit Crème confort Prevention plus di Clarins. Efficace anche quando le notti sono brevi, sfrutta l'azione del cortisolo (ormone naturale del risveglio) e dell'estratto di mirabilis (o bella di notte) per combattere contro i radicali liberi, prevenire e ridurre le rughe. In più, nutre e idrata grazie alla polpa di mandarino. Da stendere con una tecnica di massaggio (è spiegata nel foglietto illustrativo) Elixir de massage relaxant di Carita Le Visage. Un fluido che aiuta la pelle a distendersi e a ricaricarsi di nuova energia con il complesso Phyto-protecteur al tè verde e alla mandorla. Il profumo verde, agrumato e legnoso, ha un effetto benessere a 360°. Un vero e proprio antidoto per combattere lo stress di giorno? Happylogy Soin peau radieuse di Issima Guerlain, una crema capace di ricreare gli effetti della felicità sul viso. In che modo? Stimola le endorfine con un complesso alle pro-endorfine. Risultato: pelle radiosa, compatta e levigata. E prime rughe attenuate visibilmente. Piacevole la consistenza color rosa-pesca, dal profumo lieve di frutti, fiori e vaniglia. E se in qualsiasi momento della giornata la pelle è tirata, stanca e ha bisogno di un rimedio immediato? C'è Baume vital anti-stress di Payot Les revitalisantes. Il suo effetto è immediato: applicato al centro della fronte, sulle tempie, ai lati degli occhi e delle narici con una tecnica di digitopressione, aiuta a sciogliere le tensioni e a ritrovare relax. Naturale la sua formula, con oli essenziali di garofano, canfora, cannella e menta piperita.

2

FUMO «Se aspirate o subite passivamente, le sigarette abbassano le difese immunitarie. E, di conseguenza, rendono l'organismo più vulnerabile alle aggressioni dei radicali liberi», dice Di Pietro. «Nicotina e condensati rallentano il turn over cellulare e la naturale formazione di collagene ed elastina. Ecco perché la pelle di chi fuma si segna e invecchia precocemente». Non solo: «Fumando ogni giorno più di sei sigarette, gli agenti nocivi raggiungono anche il sangue, che si coagula e scorre più lentamente. Disturbo che, sul viso, si traduce in co-

● segue

NEMICI PER LA PELLE

1- Da sinistra: di Terme di Saturnia, Anti-smog defense Formula idro-protettiva (€ 63); Hydra-Detox Lotion hydratante détoxifiante di Biotherm (€ 22,97). 2- In senso orario, dall'alto a sinistra: Payot Les revitalisantes Baume vital anti-stress (€ 19); Multi-Active nuit Crème confort Preventio plus di Clarins (€ 54); Guerlain Issima Happylogy Crème Soin peau radieuse (50 ml., € 70,20); Elixir de massage relaxant di Carita Le Visage (€ 53).



orario:
 einstein
 re Age
 stem
 10 (50
 Chanel
 clat
 um
 d'éclat
 th
 atore
 ico
 ylica
 t,
 r 30
).
 orario:
 Posay
 armacia,
 14,90);
 Nutri-
 ue
 confortant
 : 27);
 aratrice
 de karité
 : 68,50).



1

2



lorito spento e lineamenti tirati». Per compensare la perdita di luminosità della pelle un siero ad hoc: Éclat originel Sérum révélateur d'éclat di Chanel Précision. Una formula che agisce attraverso un complesso di principi attivi vegetali estratti dal fungo e dall'alga bruna chiamato Pulsator. L'obiettivo? Riequilibrare la microcircolazione, nutrire e riossigenare le cellule. Da usare mattino e/o sera sotto la crema. Correggere i primi segni dell'età, proteggendo la pelle da stress, stanchezza, fumo. C'è un prodotto in grado di farlo: Urban Active Age defense system Cream Spf 10 di Helena Rubinstein, dal profumo lieve, di aria pulita. I segreti della sua azione a largo raggio? Il Phytovityl, carburante cellulare che stimola il metabolismo cutaneo, e il Citofotoprotettore, scudo contro le aggressioni esterne. Un aiuto extra per combattere i radicali liberi, difendersi dai danni dell'invecchiamento e recuperare nuova energia? Nadh extra, l'integratore proenergetico di Sant'Angelica: contiene il coenzima necessario alla produzione di Atp, cioè del carburante vitale per cellule e organismo.

VENTO «Altera la pellicola idrolipidica che funge da schermo protettivo della pelle», dice la dermatologa Belmontesi. «Il mix acqua e sebo che mantiene il giusto apporto idrico nei tessuti cutanei, a causa di vento e sbalzi di temperatura, si esaurisce più rapidamente e ci mette più del doppio del tempo per riformarsi». Occorre, allora, creare una barriera protettiva che ripitelizzi lo strato cutaneo. Così Crème réparatrice au beurre de karité di Sisley, una versione day and night confortevole quando la pelle tira o è irritata. Poi, una/due volte alla settimana, di rigore una maschera nutriente e dermorestitutiva: Nutri-riche Masque baume réconfortant au karité di Lancôme è un cocktail di latte di fiori d'acacia, oli di cereali e burro di karité che si lascia in posa per cinque minuti e si rimuove senza risciacquare. Così forma una pellicola protettiva inattaccabile. E il corpo? Anche la sua pelle, col vento, si secca e si screpola più facilmente. Lipikar di La Roche-Posay è un trattamento idratante/lenitivo ad alto contenuto di lipidi, indicato anche per le pelli più sensibili e capace di ripristinare il film idrolipidico naturale e protettivo della pelle. (In queste pagine: pull Fisico; maglia a V e pantaloni My Time; canotta e pants Arena; occhiali Ralph Lauren; giubbino Adidas; maglione collo alto Colombo Borgosesia)

NEMICI

Foto: Daniele Gatti, con foto Pirella Göttsche; Lancôme: Lancôme; Sisley: Sisley; Chanel: Chanel