GRAZIA

MOZIONI
L'AMORE
DIFFICILE

ELLEZZA
PIU' GIOVANI
CON LA
VITAMINA A

NTERVISTA
GEORGE
CLOONEY

ODA
VESTIRE
VEEK END
A PICCOLI
PREZZI

I VIAGGIO
A SAN
RANCISCO
CON
KEN FOLLETT

PELLICCE!
da un collo
a una stola,
al cappotto

SE NE DISCUT
mentire per sopravvivere?

89847>
771120 511004

Lire 400
MONDADO
settimanale n. 47 27/11/19

d. in A. P. - 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Verona. Austria öS 35. Francia F.F. 20. Germania D.M. 6,90. Gran Bretagna LGS. 2,50. Grecia DR. 750. Spagna PTS. 350. Svizzera FRS. 4. Svizzera C.T. FRS. 3,70. U.S.A. $ 4,20 (New York). $ -- (Other U.S

la forza della VITAMINA A

calore e la luce. Ecco perché è bene conservare i prodotti cosmetici a base di sola vitamina A lontano dalle fonti di calore e al buio. Caratteristica che per molto tempo ne ha reso difficile l'utilizzazione nei prodotti cosmetici. Oggi, grazie all'impiego combinato del retinolo con la vitamina E, il problema è stato superato. Quest'ultima, che è un antiossidante, viene infatti utilizzata proprio per proteggere il retinolo. «Ma attenzione», avverte il dott. Di Pietro, «alcuni fattori possono interferire nell'assorbimento del retinolo: come le malattie, le infezioni e l'abuso di alcolici, perché alterano le funzioni organiche e i processi digestivi. E attenzione alle diete dimagranti che possono determinare una carenza nociva di vitamina A. Così come la mancanza di ferro, minerale che facilita invece l'assimilazione della vitamina A da parte dell'organismo».

per il giorno

Ecco due trattamenti che contengono retinolo da utilizzare al mattino, sotto il trucco.
Per iniziare bene la giornata, una crema completa: SkinBreakfast di Méthode Jeanne Piaubert. Fornisce alla pelle tutte le sostanze essenziali per mantenersi al meglio della forma: le vitamine tra cui la A, gli acidi grassi essenziali (olio di semi di ribes nero), otto aminoacidi essenziali indispensabili alla sintesi delle ceramidi e delle proteine e gli oligo-elementi (zinco e magnesio). Il risultato? Una pelle idratata, splendente, giovane, morbida e protetta anche dai raggi Uv. Lieve e piacevole, è un'emulsione color albicocca che profuma di agrumi (L. 70.000).
Un'azione antirughe, nutriente e rivitalizzante la garantisce Lancaster con Alpha retinol cream della linea Suractif. Dedicata alla pelle arida e matura, è una crema che si avvale del retinolo, incapsulato nei liposomi e in forma libera, e di alphaidrossiacidi (acido lattico): questi ultimi rimuovono le cellule morte in superficie. In più, acidi grassi essenziali, vitamine e idratanti danno alla pelle luminosità, turgore e protezione (L. 135.000).

per la notte

Due prodotti che agiscono nel sonno per mantenere la pelle giovane e luminosa.
Risultati visibili contro le rughe si possono ottenere con Retinol concentré pur Crema antirughe notte di RoC (in farmacia, L. 63.000). Una formula in cui la vitamina A pura e attiva è stata stabilizzata e potenziata nella dose (il doppio rispetto alla crema giorno) e racchiusa in microsfere che a loro volta rilasciano il tutto nel cuore delle cellule, durante la notte. Applicata sul viso pulito, è subito assorbita dalla pelle.
Sempre contro l'invecchiamento cutaneo la Crème de nuit Rétinol 15 di Sothys. Una crema di autocura che fa parte di un programma antirughe eseguito in istituto. Stesa la sera sul viso pulito (evitando il contorno occhi), questa crema racchiude vitamina A pura e stabilizzata in microspugne che a contatto con la pelle liberano progressivamente il principio attivo, quando serve, nella giusta dose. Si ha così un minor rischio di irritazione. Importante: non massaggiare né toccare la pelle dopo aver applicato la crema e non utilizzare prima e dopo altri prodotti (L. 69.000 circa, in istituto).

trattamenti extra

Capsule e lozioni da utilizzare ciclicamente o da abbinare insieme con altri prodotti per potenziare ancora di più l'azione antietà.
Non produce irritazioni alla pelle Diminish Retinol treatment, la formula di Estée Lauder che rilascia il retinolo puro e stabile in microscopiche sfere di collagene (Talasfere) impedendo così che venga a contatto con l'ossigeno, l'acqua, la luce. Inoltre, nella formula troviamo emulsionanti delicati e biocompatibili con la pelle che migliorano il film idrolipidico, e proteine del latte, veri e propri fattori di crescita del collagene naturale, che completano l'azione antirughe del retinolo. Sotto forma di lozione cremosa, si stende la notte su tutto il viso o solo nei punti in cui ci sono le rughe (L. 115.000).
E' in capsule la nuova cura Ceramide advanced extrême time complex capsules di Elizabeth Arden (L. 118.000, 60 capsule). Il suo plus? Le ceramidi, sostanze dall'azione barriera che danno elasticità alla pelle, potenziate da quattro ingredienti: ceramide 6, retinile linoleato (derivato della vitamina A), olio di semi di borragine (antirritante) e acido gineprico. Un mix che ristruttura la pelle e la leviga, riducendo le rughe.

● segue

a nuova frontiera contro le rughe? E' il retinolo, o provitamina A, specialista nel com-attere l'invecchiamento cutaneo. Una sostanza davvero preziosa per le proprietà e azioni che ha sui tessuti cutanei, prima fra tutte quella di stimolare la formazione la riproduzione delle cellule della pelle. «La vitamina A», spiega il dott. Antonino Di ietro, dermatologo, «non si limita a ristabilire il buon funzionamento del metaboli-mo cellulare ma è in grado anche di aumentare il ritmo di riproduzione delle cel-le stesse. Per questo motivo, le creme a base di retinolo sono particolarmente in-icate per le pelli mature (che tendono a rallentare il loro ciclo vitale) perché ripor-ano la rigenerazione cellulare su valori normali». Il retinolo è inoltre un seboregola-ore, quindi è un aiuto anche per equilibrare le pelli grasse le cui ghiandole seba-ee sono eccessivamente stimolate. «La forma acida della vitamina A (acido reti-oico)», sottolinea il dott. Di Pietro, «è utilissima contro l'acne perché, aprendo i po-, libera i comedoni e di conseguenza il foruncolo si riduce e in molti casi scom-are». Infine il retinolo funziona anche per le pelli secche (ma va sempre associato una crema idratante) perché rimuove l'accumulo di cellule morte e stimola la ri-enerazione cellulare. La nuova epidermide, idratata e nutrita, si mantiene luminosa levigata più a lungo. Ma il retinolo è anche una sostanza «delicata»: sensibile all'os-dazione provocata dall'esposizione all'aria, si disattiva facilmente a contatto con il

● *segue*

CONSIGLI MIRATI

Che cosa fare durante un trattamento al retinolo.

1 Prima di applicare una crema al retinolo, detergere il viso con prodotti poco aggressivi, non irritanti.
2 Distribuire poca crema in modo uniforme, possibilmente con un leggero massaggio per facilitarne l'assorbimento cutaneo.
3 Ricordarsi di applicare la crema di preferenza alla sera, prima di coricarsi. La vitamina A non si altera e agisce meglio al buio.
4 Usarla senza problemi anche sulle mani screpolate e con piccoli taglietti: infatti è ideale per aiutare la cicatrizzazione.

Ed ecco che cosa non fare.

1 Cautela nell'applicare al mattino prodotti con alta concentrazione di retinolo: i raggi ultravioletti rendono la pelle più sensibile a reazioni allergiche. Evitare anche le lampade.
2 Attenzione agli occhi: la provitamina A induce un veloce ricambio cellulare e può quindi provocare un'irritazione alle palpebre.
3 Non utilizzare creme al retinolo se si assume già parecchia vitamina A per via orale: si può provocare un iperdosaggio nocivo del prodotto.
4 Non lavare prima il viso con acqua calda: il calore altera la struttura molecolare della vitamina.

formule in siero

Chi si ritrova con rughe visibili e desidera attenuarle con una cura urto può ricorrere ai sieri, formule in cui il retinolo risulta più concentrato e di facile assorbimento.
Adatto a tutti i tipi di pelle il fluido PX Prescriptives: LSW trattamento al retinolo, da usare la sera, per attenuare le pieghe d'espressione, ridurre le rughe, levigare la pelle. Oltre al retinolo, che agisce sulle rughe, contiene proteine del siero del latte, rassodanti, nonché una serie di sostanze protettive, idratanti e antiossidanti che migliorano l'aspetto dell'epidermide già dopo due settimane. Contenuto in un flacone con erogatore, il siero si applica a gocce e va distribuito su viso e collo (L. 115.000).
Un insieme di sostanze attive di grande efficacia sta alla base del siero di La Prairie: Age management stimulus complex P.M. Qui il retinolo agisce in sinergia con il coenzima Q10 e il complesso cellulare La Prairie. Il primo ha un effetto rigenerante e antiossidante, mentre il secondo nutre i tessuti cutanei e attiva la produzione di collagene ed elastina. I risultati della cura si notano già dopo cinque settimane. Il siero esiste in due formule: una per pelli abituate agli alfa-idrossiacidi o alla vitamina A, e una per chi ha l'epidermide sensibile e non ha mai usato specialità del genere (L. 280.000).

pelli secche

Dopo i trentacinque anni, anche la pelle normale tende a inaridirsi. A questo punto, per evitare i segni sulle guance, è importante scegliere la crema giusta.
Per ravvivare e ringiovanire una pelle spenta i Laboratoires Dermatologiques Avène propongono Ystheal, crema alla retinaldeide C.T. L'uso di questo prodotto corregge gradualmente le rughe e attenua i segni del fotoinvecchiamento provocato dal sole e dai raggi luminosi nocivi. Per conservare l'efficacia di questa crema che, oltre alla retinaldeide C.T., contiene trigliceridi e sostanze fatte per riequilibrare i tessuti denutriti, è stato ideato un contenitore ermetico. Il prodotto si usa la sera (L. 44.000, in farmacia).
La secchezza dell'epidermide è dovuta alla disidratazione che peggiora con il passare degli anni. In risposta al problema Chanel ha creato Source extrême double complexe che corregge la perdita d'acqua nei tessuti e crea un effetto barriera contro l'evaporazione dei liquidi. La formula comprende la vitamina A inserita in microcapsule di ceramidi, il criocitolo che rivitalizza la membrana cellulare, e la cassia aghifoglia che mantiene idratato lo strato corneo. Si usa tutto l'anno, mattina e sera (L. 110.000).

il trucco che "cura"

Alcuni prodotti da trucco contengono retinolo che trasforma il maquillage in una cura. Con questo principio è preparata la gamma Cure make-up with Retinol-tri-active di Korff, studiata scientificamente e venduta in farmacia. La serie inizia con il fondotinta, in cui i preziosi pigmenti colorati sono arricchiti con Retinol-tri-active, antirughe, addizionato a ceramidi e fosfolipidi con l'aggiunta finale di un filtro solare a protezione 8. Questa sostanza è indispensabile nei prodotti da giorno, perché protegge il viso dai raggi nocivi. Anche i rossetti: Lipstick no sign o Long lasting, nonché gli Eye shadow, ombretti mono o doppi, la cipria e il blush di Korff contengono tutti il Retinol-tri-active. Gli smalti, Multibenefit nail varnish, sono formulati con Tri active complex che rinforza e protegge l'unghia. La linea trucco costa a partire da L. 14.000. (In queste pagine kimono Dolce & Gabbana, maglia Alessandro Dell'Acqua).

vitamina A: storia e curiosità

Si chiama A perché è la prima vitamina a essere stata scoperta. Merito di due scienziati americani che nel 1913 stavano studiando il funzionamento del fegato. La struttura della sua molecola però è stata messa a punto, sempre nei laboratori statunitensi, fra il 1930 e il 1931. La utilizzavano già (senza chiamarla vitamina) i medici dei faraoni. Un papiro egiziano, infatti, documenta l'utilizzo dell'estratto di fegato per la cura e il trattamento dei disturbi della vista.

DOVE SI TROVA, A COSA SERVE, CON QUALI RISCHI

■ La vitamina A si trova in alcuni tipi di carne e di prodotti di origine animale: come il fegato, il pesce, il tuorlo d'uovo, il latte, il burro, il formaggio. Un giusto apporto di vitamina A nella dieta giornaliera aiuta ad allontanare le infezioni, a combattere le malattie da raffreddamento e aumenta la capacità di visione al buio. ■ Una sua carenza provoca secchezza alle mucose della bocca e del sistema respiratorio, perdita di appetito, diminuzione della percezione gustativa od olfattiva e difetti allo smalto dei denti. ■ Attenzione anche a non esagerare. Un sovradosaggio può provocare disturbi al sistema nervoso, a quello digerente, cefalea, nausea e diminuzione della durata delle mestruazioni. *(Consulenza del dott. Emilio Senesi, tecnologo alimentare)*