

# SAPERE & SALUTE

EDUCAZIONE SANITARIA, PREVENZIONE, AUTOMEDICAZIONE IN FARMACIA

## Bellezza

Dire basta  
alle rughe

## Medicina

Mal di testa?  
Agire subito

## DOSSIER

Quello che si deve  
sapere sui farmaci

**Serena Autieri**  
Il segreto del benessere

Natura e Benessere  
la pag. 27

## BELLEZZA

### Anti-età

*Perdita di densità, rilassamento cutaneo, contorno labbra e occhi segnati: ecco come ritardare i segni del tempo con le creme anti-età e con l'aiuto del dermatologo plastico*

Di Raffaella Tavan

«**I**l segreto per mantenere la pelle giovane? Innanzitutto assicurarle la giusta idratazione e il nutrimento adeguato, dentro e fuori, con un'alimentazione ricca di oligoelementi e vitamine, con un'igiene e uno stile di vita corretti e con l'utilizzo di trattamenti cosmetici adatti alle esigenze individuali». Così risponde alla domanda delle domande Antonino Di Pietro, docente di dermatologia plastica presso la facoltà di medicina e chirurgia all'Università di Pavia, e fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica.

La lotta alle rughe e ai segni che il passare del tempo lascia sulla

pelle è uno dei campi di battaglia più accesi della ricerca cosmetologica. L'invecchiamento, in effetti, ha una forte **componente genetica** -non a caso un vecchio adagio diceva di guardare la madre per vedere che fine avrebbe fatto la figlia-, ma dipende in egual maniera anche dallo **stile di vita**. L'esposizione ai raggi solari senza l'adeguata protezione, un'alimentazione povera dei nutrienti fondamentali, il fumo e la mancata "manutenzione" quotidiana e ordinaria della pelle, ossia la corretta detersione e il trattamento cosmetico adeguato, sono fattori che influenzano moltissimo l'età che dimostriamo. La scienza continua a indagare sui meccanismi fisiologici alla base dei mutamenti che via via, con il passare degli anni, trasformano il viso e il corpo di tutti, e a scoprire nuovi principi attivi in grado di ritardare l'**invecchiamento cutaneo** e mantenere il benessere della pelle, difendendola dalle aggressioni che vengono dall'esterno (le condizioni ambientali e l'irradiazione solare) e dall'interno (per esempio, l'eccesso di radicali liberi).

### Nessun miracolo, soltanto scienza

«Le creme cosmetiche, nate con l'intento di profumare e proteggere la pelle» spiega il professor Di Pietro «nell'ultimo decennio hanno avuto un'importante evoluzione. La semplice crema idratante è diventata supernutriente, i prodotti specifici antirughe, anti-macchie e ristrutturanti sono stati perfezionati tanto da riuscire



## Bastano piccoli ritocchi

L'acido ialuronico, utilizzato a diverse concentrazioni, è il miglior amico della giovinezza ed è anche l'arma utilizzata più di frequente dai dermatologi plastici per restituire tono e densità alla pelle invecchiata, senza interventi invasivi, operazioni chirurgiche e, soprattutto, senza stravolgere la fisionomia del volto. Queste le procedure più efficaci e sicure per agire sul derma, migliorandone la struttura e restituendo spessore agli assottigliamenti che caratterizzano le rughe.

### Rimage

Permette di intervenire sulle rughe di espressione (fronte, solchi dal naso ai lati della bocca -detti nasogenieni- e contorno labbra) e di rimodellare le zone che tendono a svuotarsi: i lati del naso e della bocca, le labbra e gli zigomi. Per questo si utilizza un gel a base di acido ialuronico molto denso e concentrato, che si inietta dopo aver applicato sulle zone da trattare una pomata anestetica. Per mantenere i risultati sono necessarie 2/3 sedute l'anno.

### Cross-linked

Questa procedura consiste nella creazione di una rete di filamenti di acido ialuronico sottopelle, con microiniezioni in profondità, in grado di sostenere e contrastare i cedimenti delle guance. Oltre all'azione meccanica di sostegno, dall'effetto molto naturale, l'acido ialuronico impiegato stimola la produzione di nuovo collagene ed elastina, procurando un ulteriore miglioramento della pelle delle guance: si distende la superficie cutanea e migliora la compattezza e lo spessore. Gli esperti consigliano di ripetere il trattamento tre volte l'anno.

### Picotage

È una tecnica rivoluzionaria che consente per la prima volta la biostimolazione delle cellule cutanee. Si utilizza acido ialuronico puro, dall'altissimo potere idratante e antiossidante: con microiniezioni superficiali molto fitte ("punzecchiamento" è la traduzione del nome francese) si crea uno strato di acido ialuronico subito al di sotto dell'epidermide. Questa tecnica elimina le rughe lievi e distende la pelle e, se eseguita prima di esporsi al sole, è efficace per proteggere la pelle dal fotoinvecchiamento, in quanto previene la disidratazione e favorisce una veloce riparazione delle cellule danneggiate dai raggi Uv.

a ottenere effetti visibili quasi immediati». Per contrastare l'invecchiamento è necessario innanzitutto mantenere l'**equilibrio idrico e lipidico**, come spiega il dermatologo plastico: «L'acqua imbibisce le fibre collagene e aumenta lo spessore della cute conferendole turgore, compattezza ed elasticità. Per una buona idratazione è fondamentale frenare l'eccessiva evaporazione dell'acqua dai tessuti. Ma è altrettanto importante mantenere le cellule cornee, quelle cioè direttamente a contatto con l'esterno, ben cementate tra loro, una funzione cui sono preposti le **ceramidi** e i **fosfolipidi**. Queste due sostanze lipidiche abbondano nella pelle

dei bambini, ma con l'età la percentuale cala e a cinquant'anni ne abbiamo il 60% in meno».

## I principi attivi più efficaci

Un'altra importante funzione del cosmetico è quella di apportare alla pelle elementi che la mantengano vitale, stimolando i meccanismi naturali di rigenerazione. «I **nutrienti** hanno il compito di favorire la produzione di nuovo collagene ed elastina» prosegue Antonino Di Pietro «e di migliorare la microcircolazione, per aumentare lo scambio di ossigeno ed eliminare i residui del metabolismo. Alcuni prodotti,

per aumentare la luminosità dell'incarnato, hanno un'azione leggermente **esfoliante**, che determina una maggiore compattezza dell'epidermide. Più le cellule cornee sono serrate le une alle altre, infatti, più i raggi luminosi sono riflessi in modo ordinato, facendo apparire la pelle liscia e giovane. Al contrario, se la superficie cutanea è formata da cellule cornee disaggregate, la luce rimbalza in tutte le direzioni e la pelle appare opaca». I principi attivi che hanno un'azione efficace sulle piccole rughe di superficie sono molti. Il professor Di Pietro cita i **fitoestrogeni della soia** «perché stimolano i fibroblasti, che producono colla-



## BELLEZZA

### Anti-età

#### Alcune regole d'oro

Alcune raccomandazioni per mantenere la pelle bella a ogni età, formulate dagli esperti dell'Isplad, l'Associazione internazionale di dermatologa plastica e oncologica ([www.isplad.org](http://www.isplad.org)).

▼ Massaggiare il viso, una volta al giorno, con sollevamenti della cute e leggere pressioni. I movimenti devono essere delicati, circolari, partendo dai lati del naso, a raggiera, verso l'esterno.

▼ Utilizzare detergenti poco schiumogeni, per non alterare il film idrolipidico e non ridurre l'effetto barriera.

▼ Ogni sera, dopo la detersione, passare un cubetto di ghiaccio su viso e collo per circa un minuto. La vasocostrizione prodotta dal freddo e la successiva vaso dilatazione reattiva favoriranno l'ossigenazione e il metabolismo cellulare.

▼ Evitare prolungate esposizioni a fonti di calore, perché la vasodilatazione eccessiva e prolungata indebolisce i vasi sanguigni e compromette il nutrimento e l'ossigenazione dei tessuti.



▼ Evitare l'abuso di alcol e cibi piccanti, responsabili di un'eccessiva vasodilatazione, e il fumo, che irrigidisce i vasi sanguigni.

▼ Proteggersi dai raggi ultravioletti, Uva, con le creme schermanti durante tutto l'anno. Queste radiazioni attraversano nuvole e vetri e penetrano in profondità nel derma, distruggendo collagene ed elastina e contribuendo così al rilasciamento dei tessuti.

▼ Non dormire sempre sullo stesso lato. Ciò porta alla formazione di rughe asimmetriche e in maggiore quantità nelle zone più lungamente compresse.

gene ed elastina e regolano la produzione delle ghiandole sebacee», gli acidi grassi polinsaturi **omega 3** e **omega 6**, dalla potente azione idratante, i precursori della vitamina A, come la **retinaldeide**, «che stimolano il ricambio cellulare, promuovendo la formazione di pelle più giovane». E ancora, **aminoacidi** come l'arginina, la leucina e l'isoleucina, che agiscono sul metabolismo delle cellule e favoriscono il tono muscolare, e i **flavonoidi** che, grazie alla loro azione sul microcircolo, stimolano il ricambio cellulare.

L'importante è farsi consigliare dal farmacista sul prodotto più indicato per le esigenze della propria pelle e non pretendere miracoli. ●