

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 dermatologia plastica e oncologica (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. ●