Anno XII - N. 2 - Febbraio 2003

Euro 3,40

TopSalute

IN REGALO
La crema viso super-idratante
effetto seta

Via i chili che vuoi
3 **DIETE** MIGLIORI DEL MON
e torni a splendere

Colite da stress?
Prova subito l'angelica

Cibi transgenici
Cosa puoi fare per smascherarli

SMAGLIATURE
5 nuove armi per renderle invisibili

INCHIESTA
Cellulite
Ecco i rischi della terapia con l'ozono

SPECIALE ***DONNA***
ACNE, CICLO IRREGOLARE, INSONNIA, PELI SUPERFLUI...
TUTTE LE CURE DOLCI

TEST
SAI ESPRIMERE LA TUA CREATIVITÀ?

Come mollare un uomo e vivere felici

Guida alla fine di un amore. Con coraggio e senza rimorsi

Spedizione in a.p. - 70% - Filiale di Milano

9 771123 353007 30002>

ALBERTO PERUZZO EDITORE

Smagliature puoi renderle invisibili

Sono sottili e rosate? Creme e cure estetiche vi aiutano a cancellarle. Sono bianche e accentuate? Dovete ricorrere alle tecniche mediche che agiscono in profondità. Scoprite qui le più efficaci.

La nostra pelle? È come un elastico: quando si tende troppo cede, si strappa e compare una smagliatura.
«A cedere, sono le fibre collagene e quelle elastiche che compongono il derma», spiega il professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano. «Immaginatevi una fila di stuzzicadenti disposti uno a fianco all'altro, come le assi di una staccionata, e tenuti insieme da una serie di piccoli ponti, le fibre elastiche. Quando i tessuti si tendono, per esempio in gravidanza o nello sviluppo, le fibre cominciano ad allungarsi fino a lacerarsi».

I periodi critici

Come mai una donna può avere la pelle perfetta dopo quattro figli e un'altra presentare strie già dalla pubertà? La scienza non è ancora riuscita a dare una risposta precisa. Di certo, l'ereditarietà gioca un ruolo fondamentale, ma anche gli squilibri ormonali e metabolici hanno la loro influenza. Ecco i periodi critici e i fattori che possono portare alla

ALL'INIZIO SONO ROSA

Anche le smagliature hanno un'età: cambiano cioè aspetto con il passare del tempo. «Appena comparsa, la stria si presenta rossastra», spiega il professor Di Pietro.
•«Il motivo? L'epidermide, tesa e assottigliata, lascia intravvedere il derma, che ha quel tipico colore. In più, la smagliatura nuova è interessata da un processo infiammatorio, che può durare mesi, perciò appare anche rigonfia». In questa fase cure e trattamenti estetici possono contrastare questo processo e prevenire la formazione di nuove strie e la degenerazione di quelle appena comparse.
• «Con il passare del tempo, il derma si cicatrizza: si forma tessuto fibroso che salda i due lembi», continua lo specialista. «Perciò la smagliatura diventa chiara, madreperlacea e spesso infossata». In questo caso, per ridurre l'inestetismo occorre rivolgersi al medico estetico.

Queste le zone più a rischio

Seno, addome, fianchi: sono le zone bersaglio più colpite dalle smagliature. Che, però, possono colpire anche i polpacci, le braccia, i glutei. Ecco perché si formano proprio in questi punti e come si presentano.

Seno

La pelle del seno è particolarmente sottile e sensibile. Già dall'adolescenza, cioè nella fase di sviluppo, possono comparire i primi segni, che si dispongono a raggiera intorno al capezzolo. Altri momenti a rischio, la gravidanza e l'allattamento, periodi in cui aumenta il volume delle mammelle.

Pancia

Il momento critico, per quanto riguarda la zona addominale, è la gravidanza. A partire dal quarto mese di gestazione, la pelle, sottoposta a forte tensione, può cedere. Qui le strie formano una specie di stella, che ha come centro l'ombelico.

Fianchi

La comparsa delle smagliature su cosce e fianchi e talvolta glutei, avviene durante l'adolescenza a seguito di brusche variazioni di peso. In queste zone, le strie si dispongono di solito in senso obliquo.

MANCINI

Attacco su tre fronti

Cosmetici ad hoc e massaggi aiutano a prevenire e ridurre le strie più giovani.

I centri estetici offrono oggi trattamenti urto che attenuano le smagliature.

Peeling agli acidi, dermoabrasioni e iniezioni biostimolanti sono le nuove tecniche medico-estetiche.

rottura delle fibre elastiche.
Pubertà È tra i 13 e i 16 anni che avviene la prima comparsa delle smagliature, dovute al «boom» ormonale.
Gravidanza È uno dei periodi più a rischio: 60 donne su cento ne riportano i segni. Conseguenze del sensibile aumento di volume dell'addome che mette a dura prova le fibre elastiche cutanee .
Aumento di peso Una condizione di sovrappeso può indurre la pelle a tendersi eccessivamente, causando strappi nel reticolo di fibre del derma, lacerazioni che diventano visibili quando si dimagrisce.
Sport eccessivo L'aumento smisurato della massa muscolare può provocare una frattura del derma. Non sono rari, per esempio, i casi di uomini «palestrati» con la pelle percorsa da smagliature.
Uso di farmaci Il cortisone può favorire la comparsa di strie. La ragione? Interferisce con l'equilibrio ormonale.
Zucchero È tra i nuovi imputati: sembra, infatti, che elevati picchi di zucchero causati da una carenza di insulina creino una temporanea interruzione nel reticolo di fibre d'elastina.

Niente miracoli

Chiariamolo subito: cancellare le smagliature è praticamente impossibile. Molto, però, si può fare per prevenirle e per attenuarle fino a renderle pressocché invisibili. In queste pagine trovate le nuovissime tecniche proposte dai dermatologi, i trattamenti estetici più efficaci e tutti i consigli per migliorare l'elasticità della pelle con creme e cure fai da te.

➤ **Smagliature:** puoi renderle invisibili

Le **tecniche** più efficaci

La prima mossa per combattere le smagliature è garantire elasticità e tono alla pelle: bastano semplici gesti quotidiani che potete eseguire a casa (*vedi sotto*).
E una volta che sono comparse? Dovete intervenire tempestivamente. È ai primi campanelli d'allarme, quando la stria si presenta gonfia e rosata, che i trattamenti estetici possono dare i migliori risultati. Massaggi e cosmetici sono in grado di rinforzare, elasticizzare e rigenerare i tessuti attenuando l'inestetismo ed evitando la formazione di nuovi «strappi». Quando le smagliature sono accentuate, diffuse, biancastre, non resta che ricorrere alle tecniche medico estetiche. Qui a fianco vi presentiamo le soluzioni più nuove e sicure.

A casa

Il modo migliore per prevenire le smagliature? Riservare alle zone bersaglio cure costanti. Ecco cosa fare a casa.

- **Ogni settimana, effettuate un peeling esfoliante dolce, per levigare le pelle e favorire la penetrazione dei prodotti idratanti.**
- **Tutti i giorni, dopo il bagno o la doccia, dedicate qualche minuto a un massaggio su tutto il corpo con creme a base di collagene, elastina, estratti vegetali come echinacea e ippocastano oppure miscele di oli vegetali.**
- **Gli oli hanno una composizione molto affine alla pelle e, una volta applicati, ripristinano l'equilibrio idrico e aumentano l'elasticità. Vanno bene quelli di avocado, germe di grano o di mandorle dolci, ai quali potete aggiungere due o tre gocce di olio essenziale di malva, camomilla o arnica. Ottimo anche l'olio di rosa mosqueta, ricchissimo di *acidi grassi polinsaturi*.**

Dal dermatologo

Microdermoabrasione, peeling all'acido glicolico e iniezioni biostimolanti: ecco gli interventi più efficaci suggeriti dai dermatologi plastici dell'Isplad (International Society of Plastic and Aesthetic Dermatology, tel. 02/20404227).

REDERMA

«È la tecnica antismagliature più nuova», spiega il professor Antonino Di Pietro. «Rederma è un trattamento di biostimolazione dei tessuti: prevede microiniezioni locali di specifiche sostanze - enzimi, aminoacidi o acido ialuronico - che aumentano la produzione di collagene ed elastina. Tra i più utilizzati, i Polidesossiribonucleotidi, frazioni proteiche a base di aminoacidi». Con una siringa ad ago molto sottile (come un capello), il medico estetico riempie il fondo e i bordi, come se tracciasse dei ponti lungo la smagliatura: così, i lembi si avvicinano e la stria si riduce. Con lo stesso principio agisce l'acido ialuronico, con buoni risultati.
Costo: 150 euro a seduta, ma può variare in base alle zone da trattare.

MICRODERMOABRASIONE

Utilizza microcristalli di corridone (è un minerale in polvere finissima, tipo polvere di marmo) che vengono «sparati» sulla pelle attraverso un manipolo e poi aspirati insieme ai residui di cellule morte. Il suo effetto? Asportando meccanicamente gli strati superficiali del tessuto cutaneo, leviga la pelle, elimina le strie di recente formazione (rosate) ed è in grado di attenuare quelle madreperlacee.
Il trattamento è sconsigliato se la pelle è scura, perché in corrispondenza delle smagliature si possono formare macchie più chiare.
Costo: 150 euro circa a seduta, per un risultato duraturo ne servono 5 o 6.

PEELING

L'esfoliazione con il peeling all'acido glicolico, salicilico oppure piruvico elimina gli strati più superficiali della cute, favorisce la formazione di collagene e di elastina e stimola i tessuti a rigenerarsi. Il peeling è indicato soprattutto per le smagliature recenti (quelle rosso-violacee).
Costo: 100 euro a seduta.

Acqua e sapone fann

Non è vero che più ci si lava meglio è: bagni e docce molto frequenti indeboliscono la cute, mentre i detergenti aggressivi possono favorire allergie e dermatiti. Per difendervi, ecco i consigli degli esperti.

Avere cura del proprio corpo, seguire scrupolose regole d'igiene, sentirsi fresche e pulite sono tutte cose che fanno parte dei piaceri, oltre che dei doveri, della vita. Ma attenzione, avvertono i dermatologi, lavarsi troppo fa male: i detergenti seccano la pelle e la privano delle difese naturali favorendo la comparsa di dermatiti e allergie.

Ultimo allarme: quella che esce dai nostri rubinetti è spesso carica di depositi calcarei non necessariamente nocivi per la salute, ma comunque non idonei alla pelle.

Insomma, lavarsi sì, ma senza esagerare, e soprattutto prestando attenzione a tre fattori

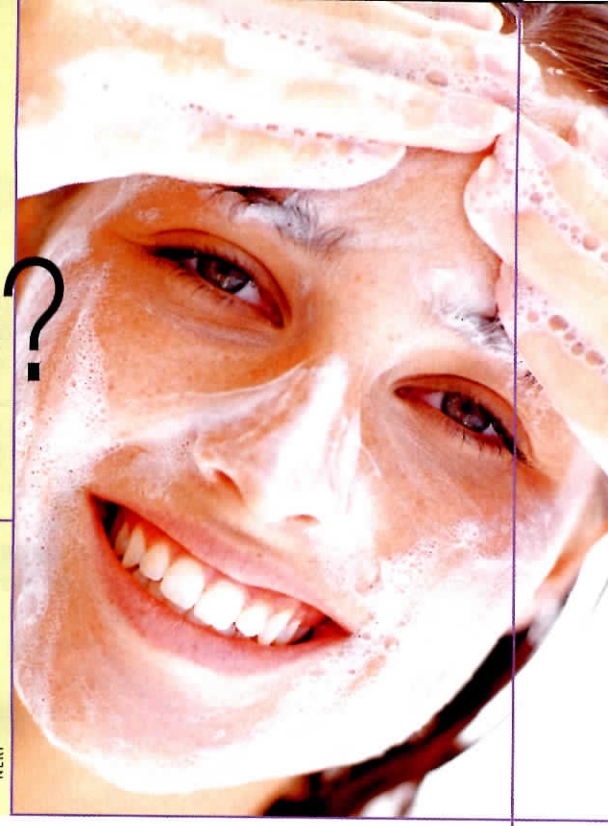
Le cellule si riparano in 30 minuti

Quanto tempo occorre alla pelle per ricostruire il naturale film idrolipidico danneggiato da ammolli prolungati e detergenti troppo «sgrassanti»?

- **In media, una cute normale impiega circa mezz'ora. Se è grassa bastano 15 minuti, mentre se è tendenzialmente secca le occorreranno anche 3 ore.**
- **Nell'attesa, il dermatologo consiglia di stendere uno strato abbondante di crema idratante: serve a creare una sorta di film artificiale in sostituzione di quello naturale momentaneamente assente.**

IMAGEBANCK

o bene alla pelle?

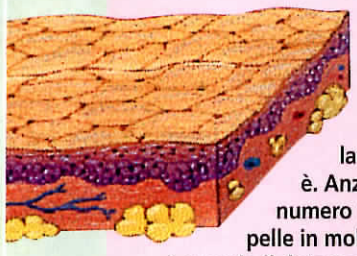


NERI

L'ACQUA DA SOLA NON BASTA

La pulizia di viso e corpo rappresenta un'efficace difesa contro le malattie: è indispensabile per eliminare sebo, sudore, cellule desquamate e polvere che formano il cosiddetto «sporco», terreno fertile per i germi patogeni. Lo sporco è di natura lipidica: l'acqua da sola non basta a scioglierlo e a rimuoverlo. Occorre perciò un detergente. Che però deve essere delicato per non rischiare di eliminare, insieme alle impurità, le difese della pelle. Prima regola? Evitate quelli che fanno troppa schiuma.

Il manto che protegge



Non è vero che più ci si lava e meglio è. Anzi, il nemico numero uno della pelle in molti casi è proprio il detergente che usiamo per asportare polveri e impurità. Questo, insieme allo sporco, elimina anche il mantello protettivo, una vera e propria crema perfettamente bilanciata, idratante, nutriente, fabbricata a ciclo continuo dalle cellule dell'epidermide. Si tratta di un'emulsione idro-acido-lipidica, composta da grassi (il sebo), sudore (acido lattico, urea eccetera) e acqua, capace di mantenere la pelle morbida, elastica, di proteggerla dai microbi presenti nell'ambiente. La pelle possiede anche meccanismo propri di autodetersione, grazie ai quali si libera da sola delle cellule morte ctiamo sulla superficie cutanea. Questo non significa che si debba rinunciare al quotidiano piacere di lavarsi: l'importante è non cedere alla tentazione di «supersgrassarla» azzerando le sue difese.

chiave: qualità dell'acqua, frequenza e durata delle ablu-zioni, scelta del detergente.

Colore e calcare i veri nemici

L'acqua, innocua per antonomasia e benefica se bevuta quotidianamente in abbondanza, può davvero davvero diventare un fattore di rischio per i maniaci dell'igiene personale? «Se è troppo calda, sì», puntualizza Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano. «Anche senza sapone o bagnoschiuma, l'acqua bollente scioglie il velo lipidico che protegge e mantiene idratata la pelle. Lo fluidifica e a fine bagno ci si ritrova privi di difese». Per non correre rischi, la regola dice di non superare i 37 gradi, che è poi la temperatura corporea.

Pioggia e neve per lavarsi

L'acqua migliore per lavarsi senza danneggiare la pelle? Quella piovana (naturalmente nelle zone in cui non c'è smog) oppure la neve fresca o l'acqua sorgiva.

Un altro fattore da tenere presente è la durezza dell'acqua, che è data dal contenuto di carbonato di calcio ($CaCO_3$), il cosiddetto calcare. Si tratta di un minerale presente in maggiore o minore misura nelle varie zone geografiche: in Italia, nella gran parte delle case, arriva un'acqua di media durezza, praticamente innocua per la salute della pelle. I problemi possono nascere quando ci si lava con acqua troppo dura: i depositi calcarei possono inaridie la pelle, soprattutto quella più delicata.

Se volete verificare la quantità di calcare presente nell'acqua di casa vostra, testatela

con le apposite strisce reagenti in vendita in farmacia. Se l'acqua è troppo dura, potete sciogliere nella vasca da bagno dei sali addolcenti, che proteggono il corpo dall'effetto disseccante del calcare.

Evitate l'ammollo

Fondamentale per la salute della pelle è anche il tempo di permanenza in acqua. Docce troppo lunghe, o peggio bagni con ammollo prolungato, magari con l'aggravante di un'elevata temperatura dell'acqua e di abbondante, bagnoschiuma, mettono a dura prova le naturali difese dell'epidermide.

Il meccanismo? Il tessuto cutaneo si imbeve d'acqua e la pelle appare «spugnosa» segnata dalle tipiche grinze. Al momento di asciugarsi poi quest'acqua evapora velocemente, causando microlesioni alle cellule cutanee e secchezza della pelle.

La soluzione? Invece di lunghi bagni, regalatevi brevi e veloci docce.

Occhio alla scelta dei detergenti

Quanto ai detergenti, saponi, syndet (i cosiddetti «saponi-non-saponi) e bagnischiuma sono tutti prodotti che come principio lavante adottano tensioattivi di sintesi, sotanze capaci di frantumare in goccioline minutissime il velo di grasso e impurità che si è depositato sulla pelle. L'acqua, poi, provvede a rimuoverle.

I tensioattivi possono avere un'azione aggressiva e indebolire le difese naturali della pelle anche nel caso il prodot-

Per chi soffre di allergie

«Chi soffre di allergie o è ipersensibile ai tensioattivi non dovrebbe usare il sapone», spiega Giorgio Russo, dermatologo a Busto Arsizio. «L'alternativa? Utilizzare il bicarbonato di sodio in proporzione di una dose bicarbonato per dieci d'acqua. Oppure, una saponetta al borace».

5 idee per una dolce pulizia

1 Contrastano l'azione del calcare e, anche se l'acqua è dura, lasciano la pelle morbida e vellutata. Sono i Sali da Bagno al profumo di caprifoglio di L'Erbolario € 7,60, la confezione da 250 g.

2 Formulato con sostanze addolcenti e lenitive, Diletta Dermoliquido alla malva deterge delicatamente il viso e il corpo e protegge la pelle. Vival Factors. € 9,30, 150 ml.

3 Accarezza la pelle, dandole una sferzata d'energia. Il Bagnodoccia sensoriale Nature's deve la fragranza a un mix di essenze naturali ed è privo di tensioattivi. € 8,50, 200 ml.

4 Per contrastare l'acne, provate Daily Face Wash, di Esi, un detergente che sfrutta l'effetto antisettico del Tea Tree Oil. € 11,60, 250 ml.

5 Olio di jojoba e carota, malva e vitamina F: sono i componenti di Idrocrema non sapone di Erbavita. Perfetta per le pelli più delicate, si applica sul viso e si risciacqua. € 9,30, 100 ml.

6 Contiene latte d'avena e pulisce pelle e capelli con dolcezza lo Shampoo doccia Muschio mediterraneo di Helan. € 8,30, 250 ml.

Qualche regola per il viso

La pulizia del viso richiede qualche precauzione in più. Evitate la classica saponetta e date la preferenza ai prodotti syndet (saponi non -saponi) o, meglio ancora, usate latte, creme e gel detergenti. Qualunque prodotto scegliate dovete comunque sciacquarlo alla fine con acqua tiepida. Passare un batuffolo di cotone imbevuto di latte detergente significa eliminare il «grosso» delle impurità e del trucco, ma anche distribuirne i residui su tutta la pelle: in pratica, sull'epidermide resta un velo di latte detergente sporco. Neppure il tonico picchiettato sul viso basta ad assicurare la pulizia necessaria a una perfetta traspirazione dell'epidermide. Quindi, il risciacquo con abbondante acqua è comunque indispensabile.

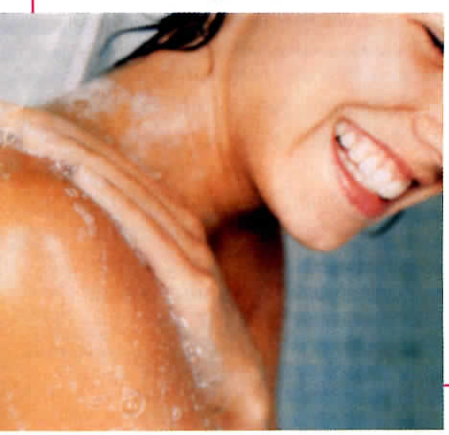
to contenga sostanze contenga sostanze eudermiche: emollienti, principi fitocosmetici che sono presenti in quantità talmente piccole, il loro effetto è quindi insignificante e non riesce a contrastare l'azione dei tensioattivi, presenti invece in grande quantità.

Attente anche ai «finti naturali»: l'espressione «con tensioattivi derivati dall'olio», non vuol dire proprio nulla, l'olio - un esempio tipico è quello di cocco - ha fornito solo la materia prima che è stata poi trasformata in qualcosa di molto lontano dalle origini e per nulla adatta alla nostra pelle.

Esistono però prodotti che contengono tensioattivi delicati, come gli anfoteri (per esempio le betaine) e che includono nella formula quantità rilevanti di sostanze amiche della pelle, che ne migliorano la tollerabilità nei confronti dei tensioattivi.

«Un'ottima soluzione è rappresentata dagli oli detergenti che sciolgono lo sporco per affinità», aggiunge Di Pietro. «Come le macchie di catame si eliminano con sostanze oleose, la patina di grasso che trattiene polvere, germi e impurità viene catturata e sciolta delicatamente». Infine, dopo ogni bagno ricordate sempre di applicare una crema idratante per riequilibrare lo strato lipidico dell'epidermide.

Peeling sì, ma senza strofinare



Volete fare un peeling? Non strofinatevi con guanti di crine e spazzole dure che fanno della vostra pelle un deserto del Sahara. Meglio ricorrere alla delicata azione dei nuovi scrub e di una morbida spugna.

• Per un peeling dolce passate sul corpo un asciugamano di cotone (come quello a nido d'ape) bagnato e strizzato.

Maria Teresa Dell'Ava

36° COSMOPROF

BOLOGNA
7-10 MARZO 2003

Torna «l'evento della bellezza» più importante dell'anno. Con 1800 espositori, 2200 aziende e 47 paesi rappresentati, il Cosmoprof metterà in mostra nei 20 padiglioni della Fiera di Bologna quanto di meglio possono offrire a livello mondiale estetica, cosmesi e bigiotteria. Se volete scoprire le tendenze e le mode del futuro, non perdete questo appuntamento.

Per informazioni:
SoGeCos
via Filargo 38, Milano
tel. 02/796420
www.cosmoprof.com

Brufoli e punti neri
Falli sparire in 2 mosse

Speciali formule oil free regolano l'eccesso di sebo, vitamine e acido ialuronico donano una nuova elasticità. Risultato? Un viso fresco e vellutato, senza untuosità.

MANCINI

Un'italiana su 5, un'europea su 4, un'americana su 2: la pelle impura affligge sempre più donne sopra i 30 anni. Come si presenta? Lucida, spessa e con pori dilatati, soggetta a continue irritazioni ed eruzioni, refrattaria a qualsiasi trucco. Le cause? Una predisposizione ereditaria, certo, ma anche fluttuazioni ormonali, tensioni emotive e scorrette abitudini di vita.
«Oggi si sa che sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario sono strettamente legati», spiega Lorena Mora, estetista a Bergamo. «Stress, alimentazione disordinata, fumo e sedentarietà possono incidere sulla secrezione degli ormoni androgeni, che stimolano le ghiandole sebacee a produrre un'eccessiva quantità di sebo».

Così si agisce sulle cause

Una pelle con questo tipo di problemi non va assolutamente trascurata. E la strategia più efficace, concordano gli esperti, è intervenire sia sugli inestetismi visibili (lucidità, brufoli, punti neri, rossori), sia sulle cause, riportando la pelle al suo equilibrio idrolipidico.
È su questi due fronti che agisce Nuovapelle Sebocontrol, il nuovo trattamento estetico proposto da Dibi. Il suo obiettivo? Regolarizzare l'eccesso di secrezioni sebacee, normalizzando l'aspetto cutaneo, e al tempo stesso restituire idratazione ed elasticità all'epidermide, con azione antinvecchiamento.
Il compito è affidato a una linea di prodotti a esclusiva formulazione oil free, priva cioè di oli sintetici che appesantiscono la cute. Latte detergente purificante, lozione tonica bifasica, crema riequlibrante: sono alcuni dei cosmetici della gamma che punta su una serie di principi attivi superefficaci.
Il fomes officinalis, un fungo giapponese, ha una delicatissima azione astringente , l'acido azelaico è in grado di normalizzare la produzione di sebo, e l'estratto di uva ursina combatte la proliferazione dei batteri responsabili di brufoli e punti neri.

Anche prima del ciclo

Il trattamento Nuovapelle Sebocontrol può essere proposto anche con formula miniprogramma, una o due sedute, in situazioni particolari. Qualche esempio?
• Il periodo premestruale, quando la cute tende a essere più untuosa. Un'altra applicazione particolarmente utile è per le ragazze che stanno per sposarsi: lo stress dei preparativi porta spesso a una «fioritura» di brufoli e punti neri che male si conciliano con l'esigenza di perfezione che richiede il gran giorno. Un ciclo intensivo di trattamenti Nuovapelle Sebocontrol aiuta a normalizzare la situazione.
• Questo trattamento viene consigliato anche in caso di particolari cure farmacologiche, soprattutto con antidepressivi e ansiolitici che alterano la secrezione sebacea.