

# TopSalute

Speciale

## LE NUOVE ERBE PER L'ANIMA

Cancelli l'ansia  
e tiri su l'umore



SESSO

20

SEGRETI  
ORIENTALI  
PER LA  
TUA VITA  
EROTICA

*Senza fatica!*

**GAMBE PERFETTE**  
in 8 minuti al giorno

**CHECKUP DOLCE**  
4 test da fare ora per  
stare bene tutto l'inverno

**ANTIETÀ**

Le creme che  
sostituiscono  
il chirurgo  
estetico

**MAGRA E SODA!**

**Metti i grassi  
nella dieta**

**Psicoguida**  
**Allenati al successo**  
**con il personal coach**

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



ALBERTO PERUZZO EDITORE



# Creme antietà: oggi «sostituiscono» il chirurgo estetico



## EFFETTO BOTOX

Come il botulino mirano direttamente a spianare le linee d'espressione.

## TIPO FILLER

Simile alle iniezioni, hanno un'azione mirata a riempire il solco delle rughe.

## CON ORMONI

«Sostituiscono» gli estrogeni che vengono a mancare in fase di menopausa.

Sieri liftanti. Cerotti al botulino. Fluidi mirati a riempire le rughe. Sono l'ultima frontiera della cosmesi. Per cancellare i segni dell'età. E fare a meno del bisturi. Scopri qui la formula giusta per te.

I cosmetici del futuro sono quelli di oggi? Sembra di sì. I cosmoceutici, a un passo dai farmaci, sono già obsoleti. L'ultima ondata di sieri e creme per la giovinezza della pelle è quella che si ispira alla chirurgia estetica e assicura di sostituire le mani dello specialista.

L'effetto promesso è paragonabile a quello dei filler e botulino anti-rughe, di riempitivi e biostimolatori usati proprio da medici estetici e chirurghi plastici. Una grande innovazione della cosmesi moderna che ci offre così soluzioni sempre più efficaci per combattere l'invecchiamento cutaneo.

«In questi ultimi anni è stato fatto molto per proteggere la pelle dal fotoageing, ossia l'invecchiamento indotto da fattori esterni», dice il professor Antonino Di Pietro, presidente Isplad (società internazionale di dermatologia plastica). «Ma non basta. Oggi l'obiettivo è ritardare il cronoageing, ossia agire direttamente sul naturale rallentamento delle funzioni vitali della pelle». Una meta piuttosto ambiziosa che questi ultimi ritrovati promettono di raggiungere.

### Perché la pelle invecchia

«I tessuti cutanei subiscono tre tipi di invecchiamento. Il primo, verso 25 anni, è quello causato dalla mimica facciale: costante e inevitabile, anche solo perché sorridiamo, accentua le linee d'espressione che caratterizzano ogni volto, fino a renderle più profonde. Poi è il turno del collagene ed elastina, che per natura si producono più lentamente: il risultato è una pelle più sottile, asfittica, segnata dalle rughe. E

non è finita, perché a un certo punto della vita ci si mettono anche gli ormoni: cambiano numero e qualità, sconvolgono l'organismo femminile e, dal punto di vista cutaneo, rallentano il ricambio cellulare. Di conseguenza la pelle perde tono, compattezza e cede»: La soluzione? Agire in modo mirato. «Per scegliere una crema anti-età giusta occorre sapere che, se quelle simil-botox sono utili per una fascia di età ampia, tra i 30 e i 50 anni, a 40 sono efficaci quelle riconducibili alla categoria dei filler mentre quelle ai fito-ormoni sono efficaci verso i 50 anni». Ma, al di là delle indicazioni generiche, occorre sempre verificare lo stato reale della pelle del viso.

### PICCOLE VIRGOLE SULLA PELLE

Come mettete la crema? Per la fretta ne spalmate un po' qua e là sul viso? Sbagliato, così facendo non sfruttate bene gli effetti. Il prodotto va applicato con sfioramenti leggeri, a dita aperte, disegnando tante piccole virgole sulla pelle. Ecco come fare. Con le mani a V, appoggiando i palmi sotto il mento, bisogna premere leggermente. E poi si ripete risalendo lungo le guance fino alla fronte, in modo che le pressioni coinvolgano tutto il viso.



### C'è ruga e ruga: ecco la mappa

#### Attente al contorno occhi

Le prime rughe sono le zampe di gallina, segni d'espressione lasciati da sorrisi e ammiccamenti. Per prevenirle è bene prendersi cura del contorno occhi già a 25 anni applicando un prodotto idratante specifico. Più avanti bisogna ricorrere a creme più ricche di principi attivi.

#### Labbra sotto controllo

Dopo i 30 anni iniziano a comparire le rughe ai lati della bocca. Che diventano più evidenti se si ha il vizio del fumo. Ecco perché non bisogna mai dimenticare di mettere la crema anti-età anche attorno alle labbra. Va bene lo stesso prodotto che si usa per il viso.

#### Obiettivo collo e décolleté

Anche il collo è un terreno fertile per le rughe. Che verso i 40 anni cominciano a scavare solchi profondi, le cosiddette collane di Venere. Come prevenirle? Tenere sempre una postura eretta, a testa alta, e stendere sempre la crema da viso anche su collo e décolleté.

#### Distendere la fronte

Le rughe sulla fronte appaiono dopo i 45 anni. Sono il frutto di pensieri e stress che si stampano sulla pelle. E sono anche le più difficili da attenuare. A questa età il turn over cellulare rallenta e il collagene diminuisce. È necessario allora, utilizzare specialità rivitalizzanti, da far assorbire con micromassaggi.

➤ Creme antietà

## Con ormoni: contro gli effetti della menopausa

«L'invecchiamento della pelle è un fenomeno complesso strettamente legato ai cambiamenti fisiologici e agli squilibri ormonali», spiega il professor Di Pietro. «In fase di menopausa, il calo degli estrogeni (gli ormoni femminili), oltre ad accentuare le rughe, provoca una ridotta tonicità dei muscoli del viso, che favorisce la distribuzione del grasso dagli zigomi verso il basso, appesantendo le guance e mutando lentamente i lineamenti. Per arginare il processo, occorrono soluzioni in grado di agire a livello cutaneo ma anche sul piano ormonale». Per soddisfare queste esigenze, i nuovi cosmetici puntano su principi

attivi in grado di mimare l'azione degli estrogeni: si tratta di sostanze per lo più vegetali, dette fitormoni, che associate a principi idratanti, antiossidanti, collagene ed elastina, danno una sferzata al ricambio cellulare e riparano le strutture cutanee danneggiate.

### Formule restitutive

In questo ultimo caso, non si tratta più di formule ispirate alla chirurgia estetica, ma di soluzioni capaci di colmare le carenze ormonali, che segnano una naturale fase biologica della vita femminile. «Quando si avvicina il periodo della menopausa, vanno presi in considerazione anche trattamenti medico-estetici intensivi, che supportano la pelle con un surplus di energia», consiglia Umberto Borellini. «Vanno programmati con l'estetista o con lo specialista in cicli annuali».

Carolina Kaestli

### LA NOSTRA SELEZIONE

➔ **Trattamento rigenerante notte Argan di Galénic.** Una crema che nutre a fondo l'epidermide e contrasta la perdita di vitalità causata dal calo degli estrogeni in menopausa. Vellutata e morbida, contiene olio di argania, una pianta ricca di principi emollienti e rivitalizzanti. 30,50 euro, 30 ml, in farmacia.

➔ **Novadiol spécial peaux sèches di Vichy.** Calano gli estrogeni e si accentuano le rughe e la perdita di elasticità cutanea. Contro tali inestetismi funziona questa morbida crema nutriente agli isoflavoni di soia, con oli vegetali e antiossidanti, pensata per le pelli molto disidratate. 24,40 euro, 50 ml in farmacia.

➔ **Crema Notte Rigenerante viso e collo Nuovapelle Dibi.** Ridensifica in profondità l'epidermide grazie all'azione degli isoflavoni di Iris, fitoestrogeni che aumentano la produzione di collagene ed elastina, e dei bio-lipopeptidi, a effetto anti-age. 60 euro, 50 ml. Nei centri estetici GTS.

➔ **Rigenera Siero Lifting di Helan.** Grazie ai fitormoni estratti dalla cimicifuga e alla speciale formulazione a struttura lamellare, questo siero forma un invisibile velo sulla pelle, restituendole compattezza e luminosità. 28,00 euro, 50 ml. In farmacia ed erboristeria.



### UNA DOPPIA STRATEGIA

Se volete mantenere a lungo un viso fresco e luminoso, dovete agire anche dall'interno, abbinando alle creme antirughe degli integratori alimentari specifici. Oggi ci sono preparati a base di estratti vegetali, minerali, vitamine e aminoacidi in grado di compensare eventuali carenze di queste sostanze nell'organismo, preservando così la salute e la bellezza della pelle. Le formule più nuove contengono anche principi che migliorano il tono dei tessuti e rendono compatta l'epidermide. Altri integratori sono particolarmente ricchi di acidi grassi omega 6, efficaci per ripristinare l'idratazione cutanea e utilissimi in caso di pelle molto disidratata.