

19 AGOSTO 2002 | N.33

solo 1 euro
rivista+libretto

l'Espresso

PER SEDURRE

moda intima

piccoli pezzi teneri e maliziosi

18

LEZZA PRATICA

14

idee trendy
per catturare
gli sguardi

28

GRAN BUFFET DI FERRAGOSTO

PAG. 56

scopri quello
che ancora non
sai sulla tua

pelle

PAG. 36

E ADESSO

divertiti!

guida completa alle mode
e ai balli dell'estate

PAG. 74



COSÌ STO BENE

QUESTIONE DI

pele

TESTI DI SARA MARTI, CONSULENZA
DI ANTONINO DI PIETRO, dermatologo,
UMBERTO BORELLINI, cosmetologo

Senza, non potremmo vivere: svolge funzioni talmente complesse da essere paragonata a un grande laboratorio che lavora senza sosta



SFIDA LA GRAVITÀ Il décolleté è sorretto da un reggiseno naturale

senza segreti

Vuoi conoscere tutti i perché della pelle? Leggi qui

È SECCA?

La superficie della pelle (lo strato corneo) è costituita da scaglie microscopiche di cheratina (una sostanza proteica) saldate tra loro da lamelle di grasso che imprigionano acqua, utilissima all'idratazione della pelle. L'acqua contenuta nello strato corneo di norma dovrebbe aggirarsi intor-



TANTA ACQUA Dentro e fuori deve sempre essere idratata

no al 15 per cento. Se il sebo prodotto dalla pelle diminuisce, l'acqua tende a evaporare: le lamelle di grasso si indeboliscono e di conseguenza le scaglie di cheratina si staccano dando all'epidermide un aspetto opaco e secco.

DIVENTA GRASSA?

Lo strato corneo è protetto dal "film idrolipidico", una crema naturale composta da acqua espulsa dalle ghiandole sudoripare e dai grassi rilasciati soprattutto dalle ghiandole sebacee. Alcuni ormoni (compresi quelli sessuali) ne regolano la produzione. In condizioni normali, il film idrolipidico deve essere composto circa dall'80 per cento di acqua e per il resto di grassi. Per motivi ancora poco chiari, però, gli ormoni possono stimolare il lavoro delle ghiandole sebacee. E così aumenta la quantità di grassi del film idrolipidico. Il risultato? La cute assume un aspetto unto e lucido.

SI SMAGLIA?

Le smagliature sono piccole e antiestetiche lacerazioni del derma (lo strato profondo della cute che sostiene la pelle). Qui si trovano fibre elastiche che possono spezzarsi e "smagliarsi" proprio come i collant. Le cause?

Prima di tutto, un dimagrimento improvviso che fa perdere elasticità alle fibre (elastina e collagene) contenute nel derma. Poi, ci sono la gravidanza e l'allattamento dove, invece, avviene l'esatto contrario: il derma viene sottoposto a una maggiore tensione causata dall'aumento di peso. Ma anche gli ormoni hanno la loro colpa: secondo il professor Lever, del Massachusetts general hospital di Boston (Usa), il 90 per cento delle smagliature è dovuto all'azione degli estrogeni che aumentano di 100 volte durante la gravidanza, bombardano di messaggi chimici elastina e collagene mandandole in tilt. Queste si spezzano e non sono più in grado di sostenere l'aumento di seno, fianchi e pancia.

CEDE?

Soprattutto la pelle del seno è quella che risente di più delle conseguenze di una gravidanza e del calo di peso improvviso. Eppure è la parte più tonica di tutto il resto del corpo: contiene il 30 per cento in più di fibre elastiche. E meno male! Altrimenti il seno rischierebbe di cedere molto di più. Inoltre viene soste-

nuto da una sorta di reggiseno naturale: una microstruttura interna di ghiandole, grasso e legamenti che combatte contro la forza di gravità. Infatti il seno non ha muscoli propri: i pettorali servono solo come base d'appoggio.

E LE RUGHE?

Le cause sono due: la perdita di fibre elastiche e l'assottigliarsi dell'ipoderma, lo strato di grasso che tende la pelle. I primi segni? Intorno ai 25-30 anni. Le cellule del corpo, pelle compresa, iniziano a rigenerarsi più lentamente: il ciclo riproduttivo di elastina e collagene che è



COME I COLLANT Sotto la cute c'è una speciale rete di fibre elastiche che, come le calze, può cedere e smagliarsi

pellicola speciale

Viene definita come "la porta d'ingresso del nostro corpo". Vive e si rigenera continuamente proteggendo l'organismo. Ma non solo. Ecco a cosa serve

REGOLA LA TEMPERATURA

Merito dei capillari: dilatandosi, ricevono più sangue che disperde il calore. E delle ghiandole sudoripare: producono un liquido (il sudore) che evaporando raffredda il corpo. Lo strato di grasso sottopelle, poi, fa il resto: un cattivo conduttore di calore che reagisce in ritardo anche alle basse temperature, proteggendo così il corpo dagli sbalzi termici.

SVILUPPA IL SENSO DEL TATTO

Le terminazioni nervose (recettori) arrivano a fior di pelle. Qui recepiscono tutti gli stimoli esterni, in modo tanto preciso che molti studiosi sono arrivati a definire la pelle come il cervello a strati. "Sente" le pressioni, la temperatura, il dolore. E in una frazione di secondo, gli stimoli sono trasmessi al cervello il quale è in grado di adattarsi alle condizioni esterne. La quantità di recettori, però, varia da una zona all'altra del corpo: per esempio, sono più numerosi sulla schiena oppure sotto i piedi, dove la sensibilità esterna supera di 3 volte e mezzo quella delle altre zone.

AIUTA I POLMONI A RESPIRARE

La superficie della pelle (la cosiddetta epidermide) è porosa: qui avvengono scambi continui fra interno ed esterno. Infatti, le sue cellule assorbono anche una parte di ossigeno (il resto entra con la respirazione e viene portato dal sangue): secondo alcuni studi, infatti, sembra che la quantità introdotta dalla pelle sia di circa 5 litri al giorno.



MULTIFUNZIONE Una vera e propria fabbrica in miniatura che lavora giorno e notte per te

LA STRUTTURA

COME È FATTA

epidermide

È la parte superficiale della pelle composta da 30 strati di cellule, soprattutto da cheratinociti che proteggono l'organismo. Fra queste ci sono anche:
le cellule di Langerhans: particolari globuli bianchi che si attivano quando la pelle viene attaccata dai microrganismi;
le cellule basali: migrano in superficie per rinnovare l'epidermide; la loro parte inferiore serve per ancorare il derma (ma questo sistema di aggancio si assottiglia con l'età).

melanociti

Queste cellule fanno da barriera tra l'epidermide e la parte sottostante (il derma). Producono la melanina: una sostanza che difende il derma dall'azione dannosa dei raggi ultravioletti.

ipoderma

È un tessuto adiposo posto sotto il derma caratterizzato dalla presenza, al suo interno, di cellule composte da granuli di grasso. Il suo spessore varia: è maggiore in alcune zone come i glutei e quasi assente intorno agli occhi.

strato corneo

È composto da cellule morte che si staccano in continuazione rinnovando la pelle.

derma

È formato soprattutto da cellule chiamate fibroblasti: sono fibre di elastina e di collagene che formano un'impalcatura elastica per sostenere la pelle.
Nel derma ci sono anche:
le fibre nervose: captano gli stimoli esterni; sono abbondanti intorno ai peli, ai capelli e alle ghiandole del sudore;
i capillari: portano ossigeno alla pelle ed eliminano le sostanze di scarto;
peli e capelli: sono sorretti da un muscolo e collegati a una ghiandola sebacea che provvede a lubrificarli;
le ghiandole sudoripare: funzionano come un termostato per mantenere costante la temperatura interna.

ELIMINA MOLTE SOSTANZE DI SCARTO

Attraverso i pori, la pelle elimina molte sostanze di scarto trasportate all'esterno dal sudore. Si tratta soprattutto di acqua, sebo, anidride carbonica, sodio, potassio, magnesio, calcio e cloro.

DIFENDE DAGLI ATTACCHI ESTERNI

Il pigmento (la colorazione della pelle) prodotto dalla melanina, ci difende dall'azione dannosa dei

raggi solari. Mentre l'acidità della sua superficie (il valore si misura in pH ed è di 5 circa) conferisce a questa speciale pellicola un eccellente potere germicida. A mantenere costante il livello di acidità contribuiscono anche le centinaia di funghi e batteri "buoni" che stazionano sulla sua superficie. La loro presenza varia molto a seconda della zona: circa 10 mila ogni centimetro quadrato sulle braccia. E addirittura 1 milione sul cuoio capelluto.



bevi? il cuore ringrazia

CONSUMARE TANTI LIQUIDI RIDUCE IL RISCHIO DI INFARTO. MA SOLO L'ACQUA È AL DI SOPRA DI OGNI SOSPETTO... PER ORA

Secondo uno studio della Loma Linda university (Stati Uniti), condotto su 20 mila adulti, chi assume tanti liquidi è meno soggetto a malattie come ictus e infarti. I ricercatori hanno infatti osservato che chi beve almeno 5 bicchieri di acqua al giorno soffre meno di problemi cardiovascolari (54 per cento per gli uomini e 41 per cento per le donne) rispetto a chi invece si limita a 2. La differenza sulle probabilità di ammalarsi, secondo gli autori della ricerca, dipende dalla densità del sangue. Il fatto che bere tanto faccia bene non è, però, una novità. Ma per la scelta delle bevande le opinioni sono diverse: nello stesso studio pare che le bibite non alcoliche (per esempio tè, caffè e succhi di frutta)



diverse dall'acqua abbiano l'effetto opposto: aumentano le malattie a carico del cuore in proporzione al loro consumo. Non è così, invece, per i ricercatori americani del Beth Israel medical center di Boston: osservando 1.900 pazienti colpiti da infarto hanno notato come dosi elevate di

tè (almeno 2 tazze al giorno) riescano a ridurre le tragiche conseguenze dell'attacco cardiaco. Se così fosse, inglesi, indiani e cinesi (grandi consumatori di tè) non dovrebbero soffrire di cuore. Il che non è ancora stato dimostrato. Nel dubbio? Bevi tanta acqua: costa poco e non ingrassa!

ANCHE IN AGOSTO

solidarietà per tutti

SOS MALATTIA Convivere con una malattia cronica è davvero difficile: spesso, a tutti i disagi causati dalla mancanza di auto-sufficienza, subentra l'isolamento e il bisogno di trovare un sostegno psicologico. Per questo è nata Solidare, un'associazione non profit che mette a disposizione psicologi, medici, infermieri e assistenti domiciliari per l'assistenza ai malati e alle loro famiglie. Info: 0242290338 (dal lunedì al venerdì, dalle 14,30 alle 18,00) oppure sul sito Internet www.solidare.it



C'È CHI TI ASCOLTA

0272016450: è la Linea di ascolto progetto Itaca, organizzata dall'Associazione volontari per la salute mentale. L'iniziativa, attiva anche in agosto (dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 12,30 e dalle 15,30 alle 19,00; la domenica dalle 15,30 alle 19,00) fornisce un aiuto immediato a chi soffre di depressione, ansia, attacchi di panico, anoressia e bulimia. Info: su Internet www.progettoitaca.org o inviando una e-mail a progetto.itaca@libero.it



aereo

SE IL VIAGGIO È LUNGO...

Una luce verde e blu "dice" al cervello che è tutto ok

Il jetlag, un problema che colpisce chi fa un volo molto lungo e "confonde" l'orologio del corpo disturbando il normale ritmo sonno-veglia, presto sarà solo un ricordo. Un'équipe di scienziati australiani della Flinders university ha scoperto infatti che è sufficiente applicare una luce di colore blu e verde prodotta da speciali dispositivi (i cosiddetti led) per stimolare le cellule nervose del cervello e ristabilire velocemente la situazione. Lo speciale led sarà presto alla portata di tutti: gli stessi ricercatori hanno messo a punto degli occhiali particolari a batteria capaci di fornire la giusta dose di luce per curare il fastidioso disturbo. Insomma: un'idea semplice e... luminosa.

del cervello e ristabilire velocemente la situazione. Lo speciale led sarà presto alla portata di tutti: gli stessi ricercatori hanno messo a punto degli occhiali particolari a batteria capaci di fornire la giusta dose di luce per curare il fastidioso disturbo. Insomma: un'idea semplice e... luminosa.

ricerche

COSÌ TI CAMBIO IL CIBO

Una piccola modifica e gli alimenti diventano medicine

L'HERPES VA VIA CON IL MAIS

Non c'è più limite alla biotecnologia. E le ultime novità riguardano alcuni prodotti comuni come il mais. Lo Scripps Research Institute, americano, e la Epicyte Pharmaceutical, una casa farmaceutica californiana, grazie a una pannocchia hanno messo a punto un metodo per combattere l'herpes. Dal mais modificato viene estratto un anticorpo in grado di eliminare la malattia. E da questa sostanza verrà prodotto un gel da applicare sulla pelle che sarà testato sui pazienti già dal prossimo anno.

LO YOGURT ANTICARIE

Nei laboratori del Karolinska institute di Stoccolma (Svezia) i ricercatori sono riusciti a produrre una variante del Lactobacillus zeae: il batterio responsabile della fermentazione del latte (di solito aggiunto allo yogurt). Una volta modificato, il batterio è in grado di combattere lo Streptococcus mutans, il microorganismo che attacca i denti e la caria. Così, in mezzo a tutti gli altri prodotti, nel banco frigo del supermercato avremo presto anche uno yogurt anticarie.



SPERANZA/RONCHI

VOLONTARIATO

AAA cercasi tempo libero

Hai qualche ora da dedicare agli altri? Il Progetto tempo libero della Fondazione Don Carlo Gnocchi, Santa Maria Nascente di Milano, cerca volontari per dare svago e divertimento di pomeriggio e di sera ai ragazzi disabili o per le attività del centro. Un piccolo impegno per un gesto grande. Info: tel. 0240308585 - 451 oppure 0240308320.

TESTI DI ISABELLA FAVA, RICCARDO GUARNONI, CECILIA PEDRON



UN AIUTO PER I COMPITI

Problemi scolastici? C'è amico Charly con i corsi di recupero: un'iniziativa gratuita per gli studenti milanesi della scuola media inferiore e superiore. Dal 26 agosto, insegnanti, educatori e psicologi sono a disposizione per dare un aiuto agli studenti carenti nelle materie scolastiche. Le lezioni si svolgeranno nella sede dell'associazione. Info: 0229061398, www.amicocharly.it

grassa, magra o... com'è la tua?

I profili

Maggioranza di **A**
HAI LA PELLE SECCA È decisamente poco idratata. In pratica: l'acqua tende a evaporare dallo strato corneo. Se vuoi reidratarla evita il tonico a base di alcol: elimina il film idrolipidico che riveste la pelle, ma soprattutto l'acqua in profondità contenuta nello strato corneo. E la pelle perde, così, una protezione fondamentale. Un esempio? Se si passa un batuffolo di cotone imbevuto di alcol sul viso, il film idrolipidico viene distrutto, ma si riforma nel giro di mezz'ora perché le ghiandole sudoripare e quelle sebacee si mettono a lavorare a pieno ritmo. Mentre per ripristinare l'equilibrio di acqua e grassi nello strato corneo ci vuole molto più tempo: 5 o 6 giorni.

Maggioranza di **B**
HAI LA PELLE GRASSA Il tuo obiettivo? Devi ridurre la quantità di grassi nel film idrolipidico ed eliminare l'effetto "lucido". Ma attenzione: se scegli i prodotti sbagliati rischi di accentuare l'untuosità e favorire la comparsa di punti neri: piccoli depositi di grassi che ostruiscono i pori. Non devi nemmeno sgrassarla troppo perché le ghiandole sebacee reagirebbero producendo una quantità maggiore di sebo. Per migliorare l'aspetto della pelle scegli un latte detergente privo di grassi minerali, come l'olio di vaselina (nell'etichetta è indicato come "paraffinum liquidum"), perché tappano i pori e favoriscono la comparsa di punti neri.

Maggioranza di **C**
HAI LA PELLE MISTA È secca in alcune zone (in genere intorno alle guance) e grassa in altre, soprattutto sulla fronte, sul naso e sul mento, dove c'è una maggiore concentrazione di ghiandole sebacee. La pelle mista è più difficile da trattare e il modo migliore potrebbe essere quello di utilizzare le creme a "zona": molto idratanti sulla pelle secca e più energiche su quella grassa. Una soluzione decisamente poco pratica. Scegli allora cosmetici specifici per pelle mista: contengono, in concentrazioni più ridotte, gli stessi principi attivi dei prodotti per pelli secche e grasse.

Il problema più grosso? Correggere gli inestetismi di una pelle troppo secca o troppo grassa oppure un po' secca in certe zone e un po' grassa in altre. Il test che ti proponiamo ti aiuterà a capire il tuo tipo di pelle. Così potrai trattarla nel modo più corretto. Rispondi alle domande che seguono, poi somma il numero di risposte che hai dato alle lettere A, B o C e leggi i risultati.

1 Di solito, quando ti guardi allo specchio prima del trucco la tua pelle ti sembra:

- a** poco luminosa, soprattutto nel contorno occhi, sotto gli zigomi e sul collo;
- b** lucida e arrossata;
- c** opaca sulle guance ma più lucida sulla fronte, sul naso e sul mento.

2 Quali sono le imperfezioni che, secondo te, prevalgono sulla tua pelle:

- a** ho delle fastidiose screpolature (soprattutto intorno alla bocca e agli

occhi dove noto delle piccole rughe).
b punti bianchi o punti neri che si formano ogni tanto un po' ovunque, (anche sulle guance), la pelle è untuosa e i pori dilatati;
c sul naso e sulla fronte ho spesso i pori dilatati, ma il resto della pelle tende a tirare e a screpolarsi.

3 Passa un pezzetto di carta assorbente sulle guance, sul naso, sul mento e sulla fronte premendo leggermente. Risultato:

- a** la carta assorbente è rimasta intatta;
- b** aveva tracce di unto quando l'ho passata su tutte le parti del viso;
- c** aveva tracce di unto solo dopo aver premuto sulla fronte, sul naso e sul mento.

4 Effetto trucco: come funziona sul tuo viso?

- a** rimane per tutta la giornata solo se stendo prima una crema idratante, altrimenti, dopo poche ore, compaiono microscopiche increspature;

b l'effetto compattezza del trucco dura due ore al massimo, poi la pelle appare lucida e unta e il trucco tende a colare;

c dopo alcune ore, alcune zone del viso sembrano unte, in altre, invece, noto leggere increspature.

5 Chiudi gli occhi e accarezzi il viso. Avverti una sensazione:

- a** di secchezza;
- b** di leggera untuosità;
- c** di morbidezza sulle guance, ma di untuosità nelle altre zone.

6 Con due dita pizzica leggermente la pelle delle guance, del mento e del naso: devi riuscire (delicatamente) a sollevarla. Cosa succede?

- a** la pelle sembra poco elastica, perché ci mette alcuni secondi per ritornare piatta come prima;
- b** le dita tendono a scivolare sulla pelle e si fa fatica a sollevarla;
- c** le dita tendono a scivolare intorno al naso, ma sulla guancia riesco a pizzicare la pelle con facilità.

di 28 giorni a 18 anni, raddoppia i tempi verso i 30. Da quest'età in poi, si assottiglia anche lo strato di grasso che sostiene la pelle, specie nelle persone magre. E la pelle appare meno tesa e più raggrinzita.

FRESCA O OPACA?

La tua pelle, a volte è fresca e compatta, oppure spenta e opaca? È naturale: sono i soliti ormoni che la disturbano! Così, risulta turgida e lucida prima del flusso mestruale e durante l'ovulazione, secca e opaca, dopo. In più, durante i 28 giorni, si alternano soprattutto estrogeni e progesterone: interferiscono anche con l'umore, che a sua volta influenza l'aspetto della pelle.

SCURA È PIÙ SEXY?

Ti senti più seducente con una bella abbronzatura? E perché il colore bruno attira? Sembra che tutto risalga a molti millenni fa, quando la nostra struttura fisica era più simile a quella animale. Nei mammiferi, durante la riproduzione, le cellule della pelle che producono la melanina scernono un ormone che scurisce il pelo segnalando la disponibilità all'accoppiamento. E, non a caso, le zone erogene del nostro corpo (capezzoli, genitali) sono più scure rispetto alle altre.



OSCILLAZIONI Se è fresca e tonica o spenta e opaca dipende anche dal ciclo