



# Vitality

**Dossier**  
**Costruire**  
**una vita riuscita**

## Bellissima

▶ **I nuovi anticellulite**  
▶ **3 make up d'effetto**  
▶ **Via le rughe col picotage**

Più benessere,  
meno stress  
**30 BUONE COSE**  
**CHE PUOI FARE PER TE**  
*in tempi record*

## Speciale

# Dimagrire

### in modo nuovo

**CAPIRE LE PROPRIE**  
**MOTIVAZIONI**

**TROVARE L'ALIMENTAZIONE**  
**ADATTA A SÉ**

**ACQUISIRE NUOVE (BUONE)**  
**ABITUDINI**



Bellezza | **Filo diretto col dermatologo**


## È l'ora del **picotage**

UNA NUOVA TECNICA CHE UTILIZZA ACIDO IALURONICO PER PREVENIRE IL *PHOTOAGING* E PROTEGGERE VOLTO, COLLO E DÉCOLLETÉ DAI RAGGI UVA

DI MARIUCCIA BUCCI

**P**erdita di elasticità, ispessimento dello strato corneo, piccole rughe, capillari. Sono i primi segni del *photoaging*, il precoce invecchiamento cutaneo di viso, collo, décolleté dovuto all'esposizione ai raggi Uv. In particolare gli Uva che, attraversando nuvole e atmosfera, raggiungono le cellule dermiche più profonde, alterandone la funzionalità. Per contrastare l'azione nociva di questi raggi, presenti anche nelle giornate senza sole, è necessario intervenire direttamente dove provocano i danni più gravi, a livello del derma. Come? Con infiltrazioni di acido ialuronico naturale biointerattivo, una sostanza che, secondo studi recenti, agisce non solo sull'invecchiamento cronologico ma anche come prevenzione attiva del *photoaging* cutaneo.

**Microiniezioni in superficie** La tecnica si chiama *picotage* (punzecchiatura) e consiste in una serie di microiniezioni superficiali, effettuate con un ago sottilissimo, a una distanza di un centimetro circa l'una dall'altra, su viso, collo, décolleté e mani, cioè le zone maggiormente soggette al fotoinvecchiamento, garantendo così una copertura uniforme alle aree esposte al sole. La sostanza viene infiltrata dal medico nel derma papillare andando a ristrutturare le cellule distrutte dai raggi Uva. A che età sottoporsi al trattamento? Dai trent'anni in poi, cioè appena la pelle comincia a invecchiare, ma anche per prevenire attivamente l'invecchiamento cutaneo indotto dalla luce.

**Sedute e costi** Consigliati 2 trattamenti ravvicinati (durata 15 minuti l'uno) un paio di settimane prima di esporsi ai raggi solari (vacanze al mare o in montagna) e trattamenti di mantenimento ogni 2 mesi circa. Ogni seduta costa circa 400 euro. 

G. Neri



L.C.P.

### DAL PIANETA RICERCA

Di Marina Romagnoli

#### Peeling alla frutta anche d'estate

Si chiamano acido lattobionico e gluconolattone le nuove molecole (polidrossiacidi), appartenenti alla famiglia degli acidi fruttati, utilizzate nella preparazione dei peeling medici e nella lotta al foto e crono invecchiamento. Sintetizzate nei laboratori Usa di Princeton (New Jersey) e studiate nei dipartimenti di Dermatologia delle Università di Pavia, del Minnesota e di Berlino, questi ultimi ritrovati della ricerca conferiscono alla cute maggiore luminosità e compattezza con l'attenuazione delle rughe più superficiali. La loro peculiarità? Avere gli stessi effetti sul rinnovamento cellulare degli alfa idrossiacidi (di cui l'acido glicolico è capostipite), ma essere adattati anche alle pelli particolarmente sensibili. E soprattutto poter essere usate anche nei mesi estivi: la sensibilità cutanea ai raggi ultravioletti non viene, infatti, aumentata da questi principi attivi, a differenza di quanto accade con acidi più forti (salicilico, piruvico, retinico), e dunque irritanti, il cui uso nei peeling va sospeso in estate.

### PROBLEMI & SOLUZIONI

La parola ad Antonino Di Pietro

#### Grani di miglio: come eliminarli

Se sono molto superficiali, queste palline di sebo non riassorbito che si formano sul viso, simili a una capocchia di spillo, si possono eliminare eseguendo una piccola incisione con la punta di un ago di siringa (usa e getta). Si incide lo strato corneo con una leggera pressione fino a provocare la fuoriuscita del sebo indurito. Dopo aver ripulito la zona con una garza sterile, si applica un velo di crema antibiotica per qualche giorno. Se i grani di miglio invece sono particolarmente antiestetici, si può ricorrere al dermatologo che li eliminerà con il laser o con la diatermocoagulazione.



## 177

IL DOTTORE È UN?

Come scegliere  
il medico di base



## 180

INFORMA CON

LE PIANTE

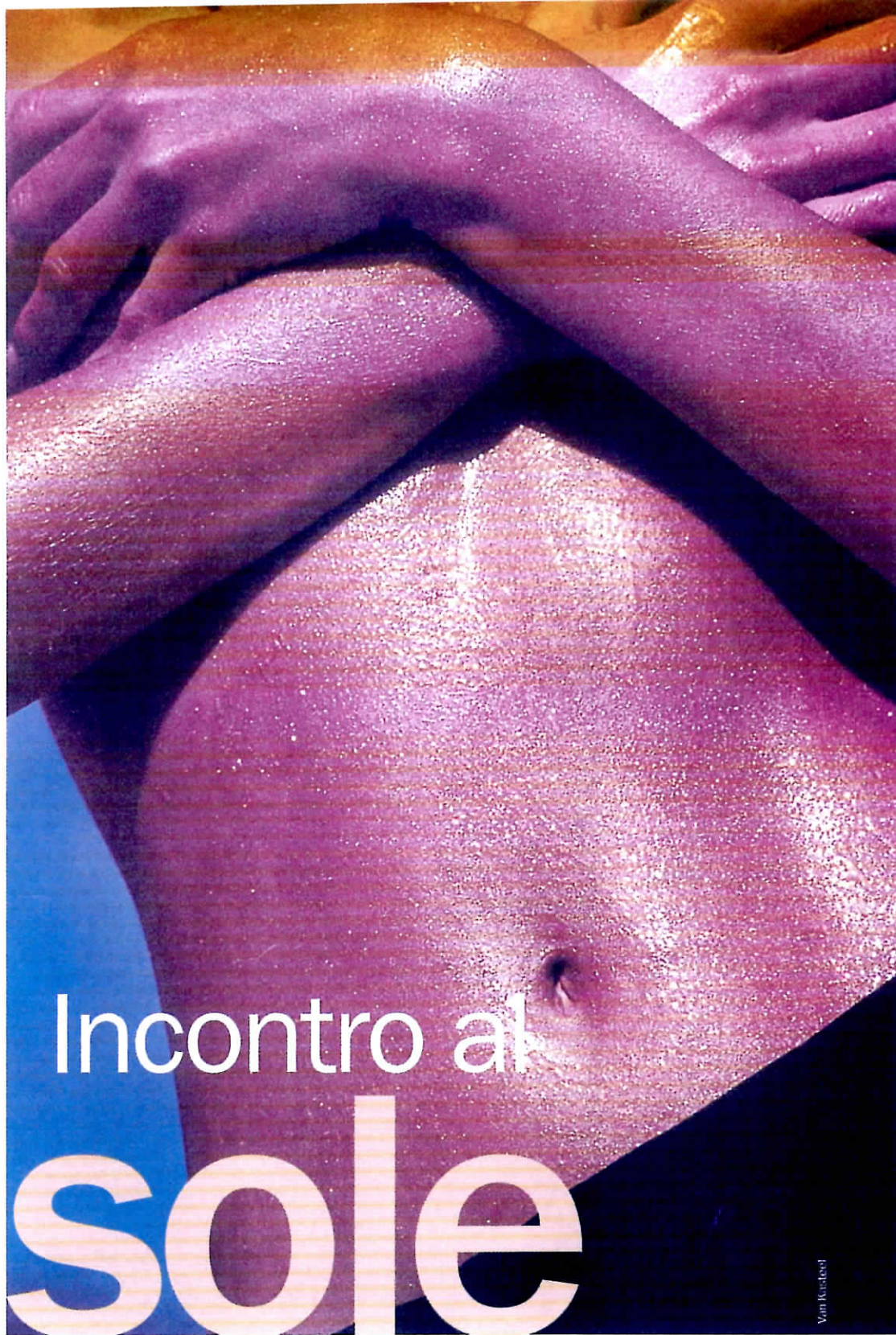
Il tris salvapelle



## 182

NEWS

Ultimissime dal  
mondo della medicina



# Incontro al SOLE

Van der Stoep

Dodici mesi all'anno. Senza interruzioni ma senza esagerare. Perché ormai non ci sono più dubbi: il sole fa bene. A piccole dosi. **Parola di esperti che, in queste pagine, indicano le tre vie per trasformare i raggi ultravioletti in benefici alleati**

DI MARIA GIULIA  
SANTERNI

**L'**ultima sul sole? Meglio prenderlo tutto l'anno che a strappi. È il passaggio repentino dal pallore all'abbronzatura (con relative scottature) che facilita l'insorgere del melanoma, il temibile tumore della pelle. Lo hanno confermato anche gli specialisti convenuti all'ultimo congresso di dermatologia oncologica di Chicago (Usa), dove l'epidemiologa americana Marianne Berwick ha puntato il dito sulle *strong intermittent sun exposures*, i classici weekend passati a oltranza al sole per ottenere una tintarella in tempi record. Ma gli allarmi non si fermano qui: i dermatologi mettono in guardia anche dall'invecchiamento precoce, mentre gli oculisti lanciano l'allerta occhi. Ma allora il sole fa male? No, se giocato con astuzia e con l'aiuto di qualche preziosa mossa strategica. Usati con intelligenza, i raggi solari, infatti, sono un ricostituente per le ossa e un antidepressivo naturale, capace di regalare buonumore. Ma anche preziosi alleati della pelle. Se sbagli le tue mosse, invece, possono lasciarti "brucianti" eredità. Anche a distanza di tempo. Ecco, con i consigli degli esperti, come regolarsi per fare solo del bene a pelle, occhi e ossa.

(Abbiamo intervistato:

**Antonino Di Pietro**, specialista in dermatologia e dermatologo plastico

a Milano; **Maria Luisa Bianchi**, segretario generale della Lega italiana osteoporosi; **Paolo Vinciguerra**, responsabile dell'Unità operativa di oculistica dell'Istituto clinico Humanitas di Rozzano, Milano)

## Un cammino pieno di luce

Quella del sole, che ha effetti benefici su pelle, occhi e ossa. A patto di saperla dosare con intelligenza. In tre step, tutto quello che c'è da sapere per goderne i vantaggi senza correre rischi

### 1 PELLE STRATEGIE ANTI AGE

A piccole dosi gli ultravioletti stimolano il ricambio cellulare dell'epidermide e la rendono più soda, perché facilitano la produzione di collagene. E ancora: fanno piazza pulita dei foruncolletti agendo da disinfettante. A patto di evitare il bombardamento delle ore centrali della giornata (tra le 11 e le 16) e di ascoltare i segnali lanciati dalla cute stessa: quando si arrossa, significa che si è raggiunta la cosiddetta soglia eritematogena e che si è ormai fatto il pieno di ultravioletti. Se non ci si ripara all'ombra, i rischi sono troppi: ispessimento dello strato corneo ma anche distruzione di collagene, fibre elastiche e acido ialuronico. Il primo, che è l'impalcatura della cute, si assottiglia. Le fibre elastiche perdono flessibilità, mentre l'acido ialuronico (responsabile dell'idratazione) si riduce. Risultato: perdita di tono e

di elasticità, secchezza, comparsa di rughe. In una parola, invecchiamento precoce. Possibili danni anche per le venuzze superficiali: gli infrarossi le fanno dilatare e alla lunga possono sfiancare le pareti, aprendo la strada alla couperose. Ma i rischi maggiori li corrono gli strati più profondi della pelle dove sono racchiusi i melanociti, responsabili del colorito (ma anche dell'abbronzatura): se ti scotti (soprattutto nei primi anni di vita) il loro Dna può subire alterazioni, possibile anticamera di un melanoma. Questi pericoli sono più consistenti per chi ha pelle chiara, cioè di fototipo 1 o 2: nel primo caso la cute si copre di efelidi ai primi raggi, è ricca di nei, si arrossa e non si abbronzia mai. Il fototipo 2, invece, indica una pelle che si arrossa subito e che si abbronzia poi in modo molto lento (circa 20 giorni).

### Abbronzatura doc

**No alla cosiddetta tintarella a strappo** guadagnata con una full immersion nei raggi solari: è solo dannosa. Abbronzati invece molto gradualmente: al di là dell'effetto puramente estetico, la tintarella presa per gradi fa da filtro naturale e riduce i rischi di scottature.

**Si al battesimo del sole** per preparare l'epidermide. Almeno un mese prima della partenza, stendi ogni sera dei presolari a base di flavonoidi o vitamine: migliorano l'irrorazione cutanea. Associali anche a integratori a base di betacarotene, un precursore della vitamina A che si stratifica nel tessuto sottocutaneo e lo protegge dall'azione dannosa dei raggi solari. Ottima anche la vitamina C (un grammo al giorno): regolarizza la produzione di melanina.

**Si alla crema solare anti Uvb e Uva e con indice di protezione alto:** intorno a 15-20 se hai la pelle mediterranea e già ambrata per natura, totale (sunblock) se hai un fototipo 1 o 2. Occhio anche ad altre caratteristiche cosmetologiche: il solare migliore è quello arricchito di sostanze idratanti (come il collagene o l'acido ialuronico) e di principi attivi che impediscono un'eccessiva evaporazione dell'acqua cutanea (ceramidi, per esempio). Ma anche ricco di bioflavonoidi (melliloto), utili soprattutto se hai i capillari fragili. Stendila mezz'ora prima di scendere in spiaggia e rinnova spesso le applicazioni. Soprattutto se sudi o fai il bagno.

**Si ai costumi da bagno e agli abiti estivi in tessuti antiradiazioni:** da poco sul mercato, contengono microparticelle di ceramica, di biossido di titanio o di Uv absorbers (sostanze chimiche che assorbono le radiazioni solari) che agiscono da filtro. Al pari di quelli presenti nelle creme solari. I capi anti Uv (in vendita nei negozi di articoli sportivi o di abbigliamento) sono riconoscibili perché, al loro interno, hanno un'etichetta con un piccolo sole e una maglietta stilizzata su cui è riportato un numero (da 2 a 80) che indica proprio l'indice di protezione.

## OCCHI UNO SGUARDO SENZA OMBRE

Allarme retina: lo hanno lanciato gli oculisti austriaci dalle pagine dell'autorevole rivista *Ophthalmology*. Complice l'assottigliamento dello strato di ozono, sulla superficie terrestre arriva una maggior quantità di radiazioni solari e a farne le spese possono essere anche gli occhi. Soprattutto quelli dei più giovani: il loro cristallino (la lente naturale dell'occhio) è più trasparente e consente a una maggior percentuale di ultravioletti (il 60% di quelli A e il 24% dei B) di raggiungere la retina. Risultato: se

l'irraggiamento è intenso e continuo, gli occhi possono subire dei danni i cui risultati si manifestano quando si è avanti negli anni. Certe forme di cataratta, per esempio, o una degenerazione della macula (la parte più delicata della retina), prime cause di cecità tra le persone anziane. Un rischio lontano nel tempo, ma ugualmente da non correre "solo" per ottenere una tintarella extra rapida.

### Vista al sicuro

**Occhiali da sole: portali sempre** Soprattutto quando stai ferma sotto il sole, o quando sei in condizioni di luce estrema: tour in barca, per esempio, durante i quali l'irraggiamento è più intenso perché gli ultravioletti si riverberano sulla superficie del mare. Ma anche in montagna (i ghiacciai fanno da specchio) o nelle giornate in cui il cielo è molto terso e c'è un'alta concentrazione di luce blu a onda corta: è dotata di forte energia e può colpire con maggior facilità la retina. Perché gli occhiali siano veri alleati, scegli però con lenti provviste di filtro solare: quelle attualmente in commercio sono in grado di bloccare ben il 99% sia degli Uva che degli Uvb. Per verificarne le qualità, controlla il loro certificato (previsto per legge) in cui sono riportate le caratteristiche filtranti. Oppure fai misurare dal tuo ottico, con un apposito strumento, il loro grado di assorbimento. Inoltre, accertati che all'interno della stanghetta sia riportata la sigla CE: è un'ulteriore prova che le lenti sono conformi alle normative europee che ne garantiscono le proprietà protettive.

**Retina: nutrita con i cibi giusti** I migliori? Vegetali verdi e gialli (spinaci, broccoli, piselli, cavoli, albicocche, melone, mango, papaya, pesche): sono ricchi di luteina, un pigmento derivato dalla vitamina A che protegge la retina dai processi degenerativi. Utili anche frutta e verdura ricche di vitamina C ed E (fragole, ribes nero, mirtillo, arance, banane, peperoni, patate, germe di grano): hanno una spiccata azione antiradicali liberi e riducono i danni legati ai processi ossidativi (responsabili dell'invecchiamento) innescati dagli ultravioletti anche sulle strutture più delicate degli occhi.

## OSSEA RAGGI DI SALUTE

Ultravioletti: il miglior ricostituente per le ossa e uno degli strumenti per prevenire l'osteoporosi. Solo con l'aiuto del sole il tuo organismo riesce a sintetizzare la vitamina D, insostituibile per assimilare il calcio, materia prima che contrasta la rarefazione delle ossa (vedere il box *Identikit di una sconosciuta*). Lo scheletro, infatti, è un po' come la tela di Penelope e viene distrutto e ricostruito incessantemente per tutto l'arco della vita. Questo processo termina in pareggio da giovani men-

tre, dopo la menopausa, l'organismo non riesce più a rimpiazzare completamente la perdita di massa ossea. Ma se in gioventù (grazie anche al sole) hai messo da parte un buon capitale di calcio, difficilmente sarai afflitta da osteoporosi. Un obiettivo non da poco: in Europa soffre di questo disturbo una donna su quattro e un uomo su dieci, dopo i 50 anni. E anche le proiezioni non sono confortanti: i 4 milioni di italiane che ne soffrono oggi, sono destinati a diventare 5 nel 2005.

### Vita sana e calcio a tavola

**Stai all'aria con gambe e braccia** Anche se hai una pelle chiarissima e non sei una forzata della tintarella, durante la bella stagione e quando il sole è ancora tiepido, stai semplicemente all'aperto, tenendo gambe e braccia scoperte. Le dosi di irraggiamento necessarie? 20-30 minuti al giorno. Sono sufficienti a farti capitalizzare una dose di vitamina D utile a coprire il fabbisogno di tutto l'anno. Non ottieni invece nessun risultato se prendi il sole dietro a una finestra (i vetri bloccano i raggi), se proteggi la pelle con creme solari a schermo totale o se prendi il sole d'inverno: i raggi sono troppo deboli per innescare la reazione che produce la sintesi di vitamina D.

**Bevi più latte** E metti a tavola cibi ricchi di calcio. Per capitalizzare questo minerale e rinforzare la tua massa ossea. Il fabbisogno giornaliero (dai 25 ai 50 anni) è di 1 grammo di calcio al giorno. Ecco alcuni alimenti da cui recuperarlo: formaggi stagionati (grana in prima fila), 860-1.340 mg/100 g di prodotto; formaggi freschi, 270-430 mg; sardine sott'olio, 354 mg; cioccolato al latte, 262 mg; cicoria, 150 mg; latte e yogurt parzialmente scremati, 120 mg l'uno.



### Modelli di stagione

- 1) **NIKE VISION** euro 88
- 2) **NIKE VISION** euro 149
- 3) **VOGUE** by Luxottica euro 97,80
- 4) **VOGUE** by Luxottica euro 104,80
- 5) **CALVIN KLEIN** by Marchon euro 97,50
- 6) **SISLEY** euro 67
- 7) **SILHOUETTE** euro 180
- 8) **UNITED COLORS OF BENETTON** euro 57
- 9) **VOGUE** by Luxottica euro 112,40
- 10) **NIKE VISION** by Marchon euro 87,28

Still life di Ivan Serafino