

# vitality

Sperimentare  
**La forza dell'ottimismo**

Dormire (meglio)  
**Trova la tua via  
al sonno ristoratore**

**Dimagrire**

▶ **INGRASSI PER STRESS?  
PIÙ SNELLA CON I GRASSI**

Farti bella  
**MAKE UP il nuovo look  
CAPELLI cambia testa  
CORPO cellulite: comincia ora**

Volerti bene  
**CURATI con il respiro  
TONIFICA i muscoli  
in 30 minuti**

**Il sesso nasce  
dalla testa  
Meno Kamasutra  
più autostima PROVA!**

# Il risveglio del corpo

**18 pagine  
per rigenerarti**





# Arriva la crema su misura

**Ultima tendenza: tenere nel beauty un cosmetico, preparato ad hoc, con l'etichetta che porta il proprio nome.**

Esigenza di qualità o snobismo? Maggiori prestazioni o pura illusione pagata a caro prezzo? *Vitality* ha cercato di fare chiarezza

Zefa

DI CRISTINA TORLASCHI

**A**biti, scarpe, accessori. Ma anche profumi - vedi quelli creati da Laura Tonatto per modelle, attrici e calciatori - e siti internet che propongono linee di prodotti personalizzati inserendo semplicemente i propri dati in un questionario (un esempio è l'indirizzo [www.aromaprofiles.com](http://www.aromaprofiles.com)). L'onda del *tailor made*, il fatto su misura, non poteva non toccare i soini di bellezza che promettono giovinezza, splendore, turgore. Importata da Oltreoceano, la nuova tendenza sta prendendo piede anche da noi. E sta dando vita a una nuova generazione di specialisti (chirurghi estetici, dermatologi, cosmetologi) accesi sostenitori della crema formulata su misura, in grado di soddisfare in tutto le esigenze della cliente (e, forse, solleticarne la vanità). Tenere nel beauty case una crema con un'etichetta che porta il proprio nome, non c'è dubbio, fa sentire un po' speciali. Ma cosa c'è dietro la nuova tendenza? Le creme personalizzate offrono davvero prestazioni migliori o si limitano a creare illusioni? E poi, di cosa si tratta in pratica? Ne abbiamo parlato con due addetti ai lavori, di pareri contrapposti, cominciando da Giorgio Scivoletto, esperto in medicina a indirizzo estetico, convinto sostenitore della nuova tendenza.

## Analisi step by step

«Tutto parte da un'analisi clinica della pelle e dello stato di salute della cute accompagnata da un'accurata anamnesi sulle abitudini e sullo stile di vita. Il secondo step: un test cosmetologico che fornisce i parametri in grado di dare una fotografia

completa dell'epidermide: dalla valutazione dell'idratazione dello strato corneo alla quantità di lipidi, dal grado di pH all'elasticità fino alla determinazione del fototipo. La visita termina con le indicazioni su una corretta routine di bellezza (detersione, idratazione, ecc.) e la prescrizione di cosmetici adatti. La massima personalizzazione può essere ottenuta con preparazioni magistrali (preparate cioè su ricetta del cosmetologo in farmacia). **Tempo cinque giorni la crema è pronta per essere "indossata". Il costo? Meno di un centinaio di euro, insomma non superiore a quello di un prodotto di buona gamma e sicuramente meno di una delle celebrate *miracle cream*.**

## Formule ad personam

L'idea di confezionare cosmetici *tailor made* o, meglio, su misura, non parte, a detta di Scivoletto, da esigenze di marketing o di business, ma dalla convinzione che ogni tipo di pelle sia diverso dall'altro e che quindi individuare il prodotto mirato sia il massimo cui si possa aspirare. Soprattutto per svolgere un'azione di prevenzione (contro patologie della pelle e invecchiamento). **Le formulazioni e le concentrazioni dei principi attivi cambiano, infatti, a seconda del pH della cute, del tipo di problema, dell'età, della stagione e dell'eccezionale utilizzo: individuare la forma farmaceutica diventa un parametro importante nella terapia personalizzata. L'utilizzo di una crema, di un gel, di un unguento o di una pasta determina, infatti, in termini di biodisponibilità del principio attivo, una diversa risposta.** Ed è in questo campo che il cosmetologo può



## Il tailor made (in rete)


- [reflect.com](http://reflect.com) (il più famoso)
- [signaturescents.com](http://signaturescents.com) (profumi)
- [bodytime.com](http://bodytime.com)
- [cosmeticmall.com](http://cosmeticmall.com) (lipstick e gloss su misura)
- [skinstore.com](http://skinstore.com)
- [thesoapopera.com](http://thesoapopera.com) (tutto per il bagno: si può scegliere tra più di 100 fragranze)
- [bathjunkie.com](http://bathjunkie.com)
- [scentsofheavenonline.com](http://scentsofheavenonline.com)

esprimere tutte le sue conoscenze interagendo con il medico per assicurare al paziente un rimedio efficace, innovativo e ad personam. Senza dimenticare l'avallo di un dossier che ne certifichi sicurezza ed efficacia.

### Vasetti da (ri)scoprire

Ma come si presenta un cosmetico su misura? Nessun involucro lussuoso. I prodotti personalizzati hanno un look povero o, quantomeno, basic. **L'etichetta deve indicare il nome di chi lo ha prescritto e di chi lo ha prodotto, gli ingredienti contenuti e le funzioni che esplica (per esempio latte detergente o crema antiage). E poi, naturalmente, il nome del destinatario. Un dubbio: siamo sicuri di quello che mettiamo sul viso?** Non si corre il rischio che creme e pozioni di bellezza vengano prodotte con audaci sperimentazioni da parte chi sta giocando al "piccolo chimico" con la nostra pelle? E ancora, la crema che promette di essere stata creata solo per noi in realtà potrebbe avere la stessa identica formulazione di quella prodotta per un'altra donna? È importante accertarsi, ribadisce il medico, che dietro all'operazione personalizzazione ci sia un laboratorio serio in grado di far eseguire e certificare prove di sicurezza ed efficacia che dimostrino sia l'assoluta tollerabilità del prodotto, sia il beneficio vantato.

**Ma che strumenti ha il pubblico per compiere questi accertamenti?** Questi e altri dubbi avanza Antonino Di Pietro, noto dermatologo plastico, presidente dell'Isplad (International society of plastic and aesthetic dermatology) che ammoni-

sce: «Attenzione alle mode che possono portare a scelte inutili. Sull'utilizzo di prodotti di bellezza su misura bisogna innanzitutto fare chiarezza. In Italia, a differenza di quello che avviene negli Stati Uniti, **il codice deontologico vieta la vendita da parte dei medici di farmaci e cosmetici. Il dermatologo può solo prescrivere la cosiddetta preparazione magistrale in base alla quale il farmacista (non segnalato dal medico) metterà a punto il prodotto.** Naturalmente alto è il rischio che attività medica e business si intreccino. Inoltre, spesso non c'è una reale necessità di un prodotto creato ad personam che, oltretutto, potrebbe, in qualche caso, provocare allergie. Rischio che si corre meno con le grandi aziende cosmetiche, che hanno a disposizione una tecnologia ultracollaudata e apparecchiature sofisticate difficilmente abordabili per un laboratorio di piccola o media grandezza. Inoltre, dietro ogni vasetto di crema ci sono anni di ricerche scientifiche e test clinici. Ecco perché spesso i prodotti in commercio in profumeria hanno costi elevati. Mentre il cosmetico su misura, pur essendo studiato ad hoc, può avere un costo contenuto. La legge prevede inoltre che ogni cosmetico in vendita debba essere corredato da un dossier il più completo possibile che ne certifichi l'innocuità tossicologica e che contenga le informazioni relative a tutti gli ingredienti utilizzati, al processo di lavorazione e alla confezione». Insomma, qualche dubbio è d'obbligo. Perché, al di là delle mode, quando si parla di trattamenti dermocosmetici, non dimentichiamocelo, ne va della nostra pelle. 



Bellezza | Filo diretto col dermatologo

## Microterapia in luce


INIEZIONI SUPERFICIALI DI SOSTANZE ANTICELLULITE PER MODELLARE LA SILHOUETTE. TUTTI I VANTAGGI DI UNA TECNICA AMPIAMENTE COLLAUDATA

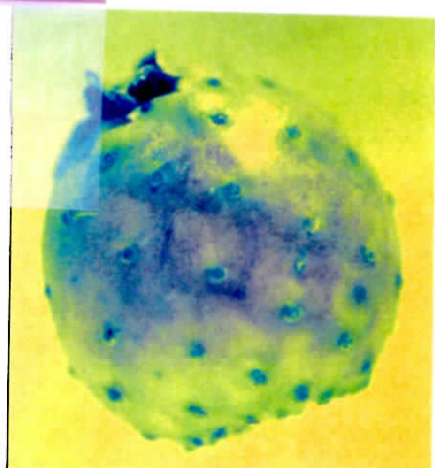
DI ALDA MALASOMA,  
SPECIALISTA IN DERMATOLOGIA A PISA

**P**erfezionare e rendere sempre più efficaci, sicure e indolori le metodiche già esistenti. È la grande sfida di chi, sul fronte medico, è impegnato nella lotta alla cellulite. Per esempio, con la microterapia. Evoluzione della classica mesoterapia (iniezioni di sostanze lipolitiche e antinfiammatorie su cosce, glutei, addome), questa tecnica offre la garanzia di essere indolore e rispettosa dell'integrità dei tessuti cutanei. Per evitarne gli inconvenienti, infatti, punta sulla superficialità dell'iniezione.

**Azione in superficie, effetti in profondità**  
Grazie all'uso dello speciale dispositivo monouso, il S.i.t. (Skin injection therapy), collegato a una normale siringa, è possibile inoculare le sostanze anticellulite e far sì che restino intrappolate sottocute senza traumi. Altro vantaggio della microterapia è quello di utilizzare come liquido anticellulite una sostanza naturale molto ricca di sali (ipertonica). Poiché nei tessuti interessati dalla cellulite c'è un ristagno cronico di liquidi, se si inietta una soluzione ipertonica si crea un richiamo di liquidi dal tessuto adiposo verso il derma, dove la rete molto fitta di vasi capillari e linfatici assorbe i liquidi in eccesso. In alcuni casi, alla soluzione ipertonica vengono aggiunti enzimi che favoriscono la lipolisi (lo scioglimento dei grassi).

**Tono garantito** Consigliata per ogni tipo di cellulite, particolarmente per quelle di tipo edematoso cui garantisce risultati immediatamente visibili, vanta poi la capacità di rassodare le zone interessate, grazie alla sua azione lenta, continua, progressiva. Non a caso molti chirurghi plastici la consigliano dopo un intervento di liposuzione.

**Costi accessibili** Normalmente è necessario un ciclo di 10-15 sedute (80 euro l'una) da 15-20 minuti al ritmo di 2-3 sedute alla settimana. 



Zefa

### DAL PIANETA RICERCA

A cura di **Francesco Bruno**

#### Fico d'India elisir di giovinezza

Recenti studi effettuati presso l'Istituto di biochimica dell'Università di Palermo stanno mettendo in luce la spiccata azione antinvecchiamento della betanina e della indicazantina, contenute nei fichi d'India. Azione confermata dagli esperimenti in vivo. Consistiti nel far assumere a un gruppo di volontari 6 fichi d'India al giorno (500 g di polpa) per 3 settimane, senza modificarne la dieta. Risultato: un marcato aumento dei livelli plasmatici di vitamina C ed E e una riduzione, nel sangue, dei livelli di malondialdeide e isoprostani, tipici prodotti dell'ossidazione di materiali organici. Poiché la quantità di antiossidanti contenuti nel fico d'India non è tale da giustificare lo spiccato aumento dei loro livelli, i ricercatori hanno concluso che è merito dei componenti attivi del fico d'India (betanina e indicazantina) il raggiungimento di un più alto standard di protezione contro lo stress ossidativo che porta all'invecchiamento.

### PROBLEMI & SOLUZIONI

La parola ad **Antonino Di Pietro**

#### I foruncoli si possono schiacciare?

Sì, solo però quando compare la caratteristica vescicola gialla (pus) in superficie. L'importante è che l'operazione sia eseguita in modo corretto per fare uscire completamente il materiale infetto. Si procede praticando una piccola incisione (indolore) sulla sommità del foruncolo con la punta tagliente di un ago da siringa. Solo a quel punto, esercitando leggere pressioni con le dita protette da garze, si favorisce la fuoriuscita del pus. Attenzione a non essere troppo violente per non rompere i capillari. Alla fine si applicherà una pomata antibiotica per combattere più efficacemente l'infezione e contribuire a una più rapida guarigione.

Zefa