

Vitalità

Italia
Euro
2,60



Dossier
**Perché non riusciamo
a innamorarci**

Speciale ansietà

10 anni di meno subito

► **GLI INTERVENTI DOLCI**
► **20 TRUCCHI EFFETTO
FRESCHENZA**

Rimedi naturali
**Lo yoga che allevia
i dolori del ciclo**

Sesso
Riscoprire l'intimità

Moda
**La nuova stagione
del jeans**

test

Misura il tuo metabolismo

**...e trova
la dieta
ideale**

SÌ, DORMIRE
**Eliminando
i disturbi
del sonno**

**VOGLIA
DI SPA?**

40

**INDIRIZZI E
PREZZI PER
RIMETTERTI
IN FORMA**



anteprima

Dermatite

(e la pelle va in rosso)

Comunemente detta orticaria, può essere scatenata da molti "colpevoli". Alcuni dei quali insospettabili...

DI VANIA CRIPPA

Ha colpito persino alle selezioni di Miss Italia: una dermatite da trucco troppo pesante. Ma a scatenarla possono essere anche l'antibiotico o l'acqua del rubinetto con tracce di metallo. Basta il contatto, o una comune ingestione, perché il sistema immunitario risponda ad agenti che l'organismo giudica aggressivi. Come? Con rossore, vescicole, prurito e bruciore. In una parola, con un attacco di dermatite. Per evitarla, occorre conoscerla meglio.

Se arriva da fuori: IL CONTATTO FA SCINTILLE

In teoria la dermatite può comparire dopo l'esposizione a qualsiasi sostanza. In pratica, però, si è osservato che i principali fattori scatenanti sono:

- **i metalli**, soprattutto il nichel, presente negli articoli di bigiotteria;
- **i cosmetici** (trucchi, tinture per capelli, smalti per unghie, deodoranti...);
- **le fibre tessili**, principalmente quelle sintetiche, e la lana;
- **i detergenti** per la casa.

Se colpisce da dentro: L'ALLERGIA È NEL PIATTO

In questo caso, sul banco degli imputati, finiscono alcune sostanze che, senza rendercene conto, ingeriamo:

- gli alimenti definiti "allergizzanti": **crostacei, fragole, semi di kiwi e pomodori, le proteine del latte o del pesce, le uova o la peluria dei frutti**, per esempio delle pesche;
- **i farmaci**, come gli antibiotici, che contengono sostanze chimiche non tollerate dall'organismo.

E se in più c'è lo stress: REAZIONI A CATENA

La nostra pelle è riccamente innervata. Quando è sotto stress, le terminazioni nervose sono molto più sollecitate a reagire agli stimoli esterni e possono captare in maniera abnorme tutto ciò con cui vengono a contatto. La pelle è più reattiva. **Se siamo preoccupate, tese e nervose, quindi, la dermatite può durare più a lungo.** Così un lieve prurito viene ingigantito e una piccola lesione accentuata.

SOLUZIONI DA SPALMARE

■ **Se la dermatite è da contatto:** per individuarla si può ricorrere ai test allergologici, che prevedono il contatto con gli allergeni più comuni mediante graffiati sul braccio (**prick-test**) o l'applicazione

di un cerotto (**patch-test**). Dopo 24-48 ore si verificherà la reazione della cute e si scoprirà il responsabile. ■ **Se si sospetta un'allergia alimentare o da farmaci**, sono disponibili anche test ematici per

individuare gli anticorpi specifici. ■ Gli esami sono **mutuabili**. ■ La terapia si basa sull'**eliminazione delle cause scatenanti**. ■ Per le dermatiti da contatto, efficaci anche le "**creme barriera**": grazie

all'ossido di zinco e titanio, fanno da scudo alla sostanza allergizzante. In farmacia, anche senza ricetta. ■ Per alleviare il prurito: **cortisonici o antistaminici** in crema o per bocca. Bastano pochi giorni.

NEMICI IN CASA

Le più colpite dalla dermatite da contatto sono le donne tra le pareti domestiche. I **colpevoli**: **detersivi (54,5%), acqua (38,3%), saponi (35,7%), guanti di gomma (23,5%)** (dati Sidev).

INFO La cute nella rete

■ Sidev, Società italiana di dermatologia e venereologia: www.sidev.it
■ Associazione italiana dermatologi ambulatoriali: www.aida.it

(Con la consulenza di **Antonino Di Pietro**, specialista in dermatologia e dermatologo plastico a Milano)

Salute,

CAREZZE AL SALE

Arrivano dal Mar Morto i sali che aiutano a normalizzare le naturali funzioni della cute, rendendola meno sensibile all'aggressione degli agenti esterni. E che sono particolarmente indicati per combattere la psoriasi. Si usano sciolti nell'acqua. **Osmo-Dyn di Gricar**, 4 buste da 500 g, euro 20,66. Della stessa linea: crema doccia dermoprotettiva, dermocrema ristrutturante corpo, shampoo antiforfora, sapone pelli grasse e secche, sali con alghe marine.

Van Kasteel

GLI ANTIMACCHIA

I trattamenti dal dermatologo



Tra i più antiestetici segni d'età, le macchie. Che si possono attenuare e cancellare grazie a trattamenti dermatologici che sarà lo specialista a scegliere, dopo aver valutato la profondità delle macchie stesse mediante strumenti come la videodermoscopia o la lampada a raggi ultravioletti. Ecco i più praticati.

■ **PEELING** I più efficaci e soft: all'acido glicolico, all'acido salicilico, all'acido piruvico. Durante l'intervento: solo un lieve senso di bruciore. Dopo: arrossamento che scompare nel giro di qualche ora. Più energico il peeling all'acido tricloroacetico (Tca) che provoca rossore e desquamazione. Prezzi: dai 100 ai 500 euro a seduta.

■ **LASER** I più delicati: a erbio e KTP 532, entrambi di nuova generazione. Agiscono vaporizzando le cellule superficiali alla velocità della luce. Prezzi: dai 400 euro in su a seduta. Il numero varia in base alla profondità della macchia.

■ **CRIOELETTROFORESI** Tecnica in grado di veicolare in profondità nel derma acido cogico, schiarente, utilizzando le proprietà del freddo e della corrente alternata. Prezzi: 55 euro circa a seduta (da 2 a 3).

■ **INFO** www.isplad.org

I prodotti per il fai da te

Macchie e discromie cutanee si possono attenuare anche a casa, con creme specifiche, a patto di usarle con costanza. A base di sostanze in grado di schiarire gli accumuli di melanina, di cui la macchia è composta, vanno utilizzate mattina e sera, per almeno due o tre mesi.

Concentré Anti-Taches Roll-on di CHANEL, è proposto in un formato roll-on che permette di stenderlo con esattezza sulla macchia. **Advanced Stop Signs Age Defending Serum di CLINIQUE**, a base dello specifico complesso antimacchia Cluster-Buster, che distrugge gli accumuli di melanina. **Whitening Long Action Cream di TRANSVITAL**, oltre a un complesso vegetale che controlla la formazione della melanina, contiene vitamina E, collagene e un complesso antiradicali liberi. **Skin Whitening Cream SPF 15 White Beauty di NATURE'S**, con formula a tripla azione: elimina le cellule morte superficiali grazie all'estratto di fiori d'ibisco; riduce la produzione di melanina con estratti di corbezzolo e liquerizia; evita la formazione di nuova melanina grazie a filtri Uva e Uvb. **Blanc Expert XW II di LANCÔME**, schiarisce le macchie brune in superficie e ne inibisce la formazione in profondità grazie a una formula a base di acido salicilico, acido cogico e dell'esclusivo complesso Melano-complex.



MARIANNA BUSSOLA

Le pillole che lavorano dall'interno

I nutricosmetici, integratori alimentari a base di antiossidanti (vitamina C, isoflavoni di soia, fitosomi al tè verde) e sostanze come il coenzima Q10, l'estratto di semi d'uva e l'acido alfa-lipoico, aiutano a rigenerare i tessuti dall'interno. La cura va sempre personalizzata seguendo il parere del medico. In genere si consiglia di assumere due compresse al giorno (mattina e sera), a cicli alterni, per lunghi periodi.

Le stagioni dei capelli

Un giorno ci si accorge, pettinandoli, che non sono più gli stessi: stopposi, fragili, poco luminosi anche dopo lo shampoo. I nostri capelli segnano il tempo che passa, come la pelle diventano più sensibili all'aggressione degli agenti esterni. E a volte non basta un balsamo dopo il lavaggio per nutrili e ristrutturarli nel modo adeguato: occorre qualcosa di più energico e mirato. KÉRASTASE propone Age Recharge Firming Masque, con l'esclusivo complesso Vita-Ressource, frutto della ricerca avanzata L'Oréal, che si basa sull'azione sinergica di 3 agenti cosmetici: Vita-Ciment che aiuta a rigenerare la sostanza della fibra capillare, un derivato della vitamina E, potente antiossidante, e una cera e un derivato silconico per lisciare e donare brillantezza al capello.



Dermatologia & life style per guadagnare in giovinezza

Peeling rapidi e delicati. Filler di nuova generazione. Trattamenti e prodotti antimacchia.
Buone abitudini quotidiane. E la pelle torna a rifiorire

LUNCH PEELING

Per rinnovare la pelle subito



Si possono fare anche nell'intervallo di pranzo: sono i soft peeling combinati, un mix di acidi, vitamine, estratti vegetali miscelati di volta in volta, aumentandone la dose e la potenza in modo graduale. La loro missione: rinnovare la pelle, illuminarla, liberarla da rughe sottili, comedoni, macchie. Ma anche stimolarla per accelerare il turn over cellulare e intensificare la sintesi di collagene e acido ialuronico. Il tutto dolcemente, senza effetti collaterali: solo un rossore e una desquamazione leggeri nella settimana seguente. Consigliati 2 volte l'anno (inizio autunno e primavera), sono così rapidi che, dopo, ci si può truccare e tornare al lavoro. Per il viso: un trattamento completo prevede 6 sedute ogni 15 giorni per la durata complessiva di circa 20-30 minuti. Costo: sui 130 euro a seduta. Per il corpo: 3 sedute da 30 minuti l'una. Costo: da 300 a 600 euro. Ecco i lunch peeling più praticati.

■ **IL COMBINATO:** acido glicolico al 50%, acido cogico al 10% e acido fitico all'1%. Ideale per cominciare.

■ **L'HIGH POTENCY PEEL:** acido glicolico al 70% unito ad acido acetico e piruvico. Indicato in caso di perdita di tono dei tessuti. Per viso e collo.

■ **LA SOLUZIONE DI JESSNER:** acido lattico, acido salicilico e resorcinolo. Per pelli dal colorito spento.

■ **IL TOTAL BODY PEEL:** miscela a base di polidrossiacidi (acido lattobionico, gluconolattone), acido glicolico, esfoliante, e destrina, idratante. Ideale per rivitalizzare cosce, gambe, glutei, braccia.

■ **INFO** Associazione medici a indirizzo estetico (Smiem): tel. 02-86453780.

Le zone a rischio: trattale a freddo

Interno cosce, pancia, seno e braccia: possono cedere prima. Per questo occorre mantenerli in forma costantemente

La doccia mattutina può aiutare molto. Basta seguire i consigli dell'abate Kneipp, alternando sempre il getto d'acqua calda con la fredda.

Si inizia con una temperatura tiepida e si termina sempre con un getto freddo, effettuando un massaggio che parte dalla pianta dei piedi e risale lungo tutto il corpo, fino al collo. Dopo, un prodotto specifico. **PER**

LA PANCIA: Bodylift Ventre di LIERAC. **PER IL BUSTO:** Crema Rassodante Anti Smagliature per la Pelle del Seno di L'ERBOLARIO. **PER**

L'INTERNO DI BRACCIA E COSCE: Baume Hydratant "Tonic" di CLARINS.

Le buone abitudini antismagliature

1 Occhio al il peso: per evitare l'effetto fisarmonica dovuto ai cambiamenti repentini di taglia. **2 Seguire una dieta a base di frutta e verdura, ricche di liquidi.** **3 Idratare sempre la pelle dopo il bagno, la doccia, l'esposizione al sole, una giornata passata in ambienti surriscaldati.** **4 In gravidanza o durante una cura dimagrante intensificare l'uso di creme, emulsioni o gel specifici antismagliature.** **5 Usare equiseto, luppolo, echinacea, estratti vegetali utili a prevenire le smagliature.** **6 Fare movimento: almeno dieci minuti al giorno.** **7 Fare un ciclo di massaggi l'anno per mantenere elastica la pelle.** **8 Appena possibile, restare nude per far respirare la pelle.** **9 Non fare bagni o docce troppo caldi.** **10 Evitare abiti troppo attillati e fibre sintetiche.**

FILLER & LASER

Per spianare le piccole rughe e rinfrescare il look



Fronte, contorno occhi, labbra: per ritardare l'insorgere delle prime rughe si possono trattare con i filler più nuovi (gel riempitivi), che si riassorbono sempre più lentamente, o con il laser.

■ **INIEZIONI DI LUNGA DURATA** Con i filler semipermanenti: miscela di acido ialuronico o collagene, riassorbibili, e microparticelle di una resina sintetica (metacrilato) che durano nel tempo (circa un anno e mezzo). Dopo l'intervento: leggero dolore e possibile formazione di ematomi. Costo: 800-900 euro.

■ **NO ALL'EFFETTO SALVAGENTE** Con i filler permanenti: protesi iniettabili composte da acqua al 97% e da materiale sintetico (poliacrilammide), che si riassorbono nel giro di un anno. Dopo l'intervento, solo un leggero gonfiore. Consigliato in caso di rughe naso-labiali piuttosto pronunciate e per dare più volume alle labbra con un effetto del tutto naturale. Costo: 1.500 euro a fiala.

■ **PEELING DOLCE** Con il laser non ablativo: il più soft, indicato per ringiovanire l'epidermide senza croste o irritazioni. Quello foto mediato graduale, per esempio, agisce su parti o sull'intero viso, non è doloroso e bastano 4-5 sedute (circa 15-20 minuti) per rinfrescare la pelle. Costo: circa 300 euro a seduta.

■ **INFO** Società italiana di medicina estetica (Sime): tel. 06-3217304-5818895.




È l'ora del **rederma**

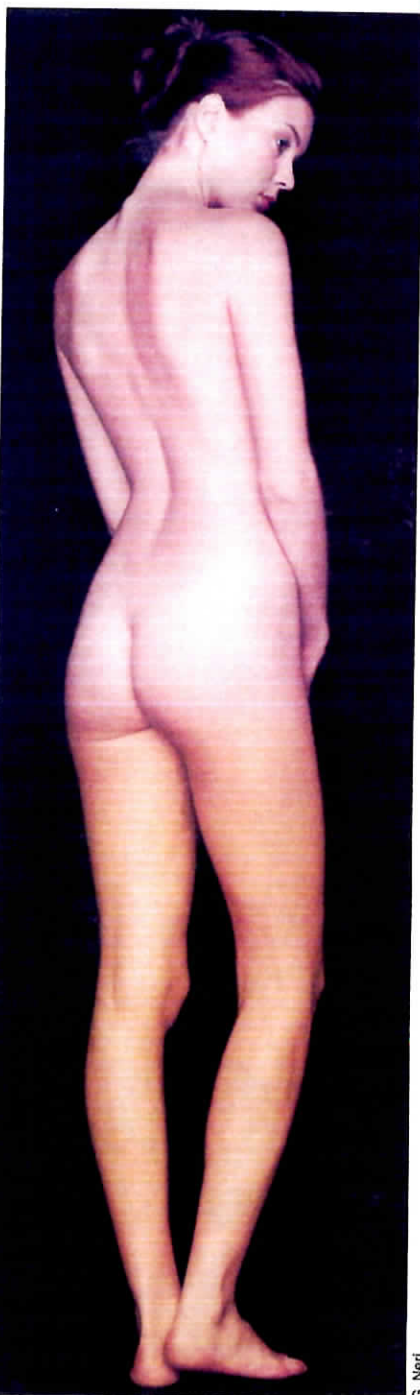
INFILTRAZIONI DI ACIDO IALURONICO PURO PER "RICUCIRE" LE SMAGLIATURE E RIDARE COMPATTEZZA ALLA PELLE

DI ANTONINO DI PIETRO

Striatte lineari e parallele tra loro che interrompono la trama della cute bersagliando soprattutto addome, fianchi, seno. Le smagliature son l'incubo di ogni donna, anche giovane. A tutt'oggi non esiste ancora un metodo per cancellarle. Ma si possono però attenuare considerevolmente. Con infiltrazioni di sostanze biostimolanti, veicolate tramite un gel di acido ialuronico puro, che favoriscono la produzione di nuova elastina e collagene e la cicatrizzazione dei tessuti. "Ricucendo" la smagliatura, con un risultato che dura nel tempo.

Prese al laccio La tecnica si chiama rederma e consiste in una serie di microiniezioni a laccio di scarpa (si procede a X) di acido ialuronico, abbinato a precursori del collagene (glucosaminoglicani), aminoacidi del gruppo B, enzimi (come il betaglucano). Le infiltrazioni sono effettuate dal medico con un ago sottilissimo (del diametro di un capello) lungo i bordi di ciascuna smagliatura. Nessun dolore, ma un leggero fastidio e, subito dopo, piccoli pomfi, lungo i bordi della smagliatura, che si riassorbono nel giro di un'ora. Il buon risultato, permanente, dipende dall'età delle smagliature: quelle fresche (rossastre) migliorano visibilmente, quelle più datate (bianche) si attenuano, pur senza sparire del tutto. Se nell'area da trattare non ci sono macchie o cicatrici scure, si può preparare la pelle ad assorbire meglio le infiltrazioni effettuando, nella stessa seduta, un peeling (a base di alfa-idrossiacidi). Funziona da ulteriore stimolo per il derma a produrre una maggiore quantità di nuovo tessuto, migliorando il risultato finale.

Sedute e costi Il trattamento si svolge in 4-5 sedute da 15-30 minuti l'una a distanza di 2 settimane e costa da 200 a 250 euro a seduta, in base alla quantità di smagliature. 



PROBLEMI & SOLUZIONI

Di Antonino Di Pietro

Scottature: spegnile con la patata al ghiaccio

Un errore, molto frequente, è quello di applicare sulla parte lesa (dal fuoco di fornello, forno o dal ferro da stiro) burro o olio, alla ricerca di sollievo immediato. In realtà, il grasso peggiora la situazione perché enfatizza il processo acuto da eccesso di calore favorendo la formazione della vescica. Il rimedio corretto: mettere subito la parte scottata sotto l'acqua fredda o applicare una fetta di patata (ricca di amido, decongestionante) con un cubetto di ghiaccio: così il processo infiammatorio si blocca. E niente bolla.

DAL PIANETA RICERCA

Di Adele Sparavigna

Irsutismo: formule in prestito (da lui)

Spiragli nel trattamento farmacologico dell'irsutismo, la presenza di peli grossi e scuri nella donna in zone tipiche della peluria maschile (il volto), che si accompagna spesso anche ad acne. Alcuni ricercatori del dipartimento di Dermatologia dell'Università della North Carolina (Usa) stanno sperimentando la possibilità di utilizzare, con formule al femminile, farmaci (ciproterone acetato, spironolattone, flutamide, finasteride) attualmente utilizzati per il trattamento della calvizie maschile. Alla base di entrambi i fenomeni c'è infatti, nella maggior parte dei casi, la stessa causa: un'iperattività degli ormoni sessuali maschili a livello del follicolo pilifero, anche in assenza di vere e proprie patologie endocrine. Il vantaggio delle nuove formulazioni: eliminare la peluria diffusa con un minor numero di effetti collaterali (ingrossamento di fegato, ritenzione idrica, secchezza cutanea).