

pelle AL FREDDO

Creme fondenti, oli e balsami permettono di affrontare l'inverno senza perdere equilibrio e bellezza

Questo non è un buon periodo per la pelle. **Temperature in picchiata, smog alle stelle, bruschi sbalzi di temperatura sono un disagio per la cute** che perde equilibrio, si secca, diventa ruvida e opaca. Nutrire, proteggere e addolcire diventano così i vocaboli del linguaggio "invernale" della bellezza.

quando il termometro scende

Il gelo è un insidioso nemico dell'equilibrio cutaneo. «Le basse temperature determinano un restringimento dei vasi sanguigni: il tessuto riceve meno ossigeno e nutrimento e progressivamente si impoverisce», spiega il professor Antonino Di Pietro, dermatologo e direttore scientifico dell'Istituto Vita Cutis di Milano. **L'aggressione del freddo parte in superficie e arriva nel profondo.** «Per effetto del gelo e degli sbalzi di temperatura, lo strato corneo superficiale, composto da ceramidi e acidi grassi liberi, tende a degradarsi», spiega l'esperto. «La barriera cutanea alterata lascia evaporare l'acqua dagli strati profondi: la pelle ha sempre più sete, si segna e manda segnali di disagio come rossori e pizzicori».

FUORI *e dentro*

Se il freddo e l'umidità dell'esterno impoveriscono e irritano la pelle, lo stesso succede nei locali riscaldati dove l'aria secca prosciuga ancora di più le riserve idriche della cute. **Senza dimenticare che entrare in un luogo caldissimo e uscire poi al gelo rappresenta un forte stress per la pelle.** «Le brusche variazioni di temperatura accelerano infatti la perdita di umidità e accentuano la sensibilità dell'epidermide», commenta Di Pietro. **Questo suggerisce di evitare ulteriori shock termici al viso al momento della detersione: niente acqua caldissima ma neppure fredda, solo tiepida.**

effetto PM 10: lo sapevi che...

«L'inverno cittadino costringe la pelle a vivere in una "cappa" di smog che aggredisce la barriera protettiva impoverendola ancora di più: **la disidratazione si accentua, la sensibilità cutanea aumenta e compaiono rossori, irritazioni e risposte irritative ancora più forti come le dermatiti**», conclude Di Pietro. Non è un caso infatti che molti dermatologi parlino di **una vera e propria "allergia all'inverno"**.

l'invecchiamento corre veloce

La debole luce del sole invernale non abbronzava ma fa danni scatenando reazioni che danneggiano in profondità le strutture cutanee. «Anche l'inquinamento accelera la produzione di radicali liberi esponendo la pelle a un maggior rischio di segnarsi con rughe,

macchie e ne accentua la perdita di freschezza e di compattezza», commenta Di Pietro. Senza dimenticare che **il freddo rallenta il metabolismo cutaneo**, anche quello relativo alla produzione di fibre elastiche, favorendo la comparsa delle rughe.



chi più chi meno

Ogni pelle **reagisce in modo diverso** alle aggressioni invernali. «A soffrire di più sono le epidermidi costituzionalmente secche: il freddo altera la produzione di lipidi con il risultato di un'aridità ancora più accentuata che provoca ruvidità e persino dolorose fessurazioni», commenta Di Pietro. «Anche una pelle per natura sottile e fragile per via del gelo diventa più sensibile e facile alle risposte irritative» continua l'esperto.

Quella che sembra star meglio al freddo è la pelle grassa. «Ma solo in apparenza visto che la prolungata permanenza in locali surriscaldati e i bruschi passaggi di temperatura sollecitano le ghiandole sebacee a produrre più sebo favorendo la comparsa delle imperfezioni», conclude Di Pietro.

*tutte Le
tipologie
cutanee, ognuna
a proprio modo,
soffrono per i
repentini sbalzi
di temperatura*

BELLEZZA

cambia la *routine*

Il freddo suggerisce un cambio nella routine cosmetica. «L'inverno impone un'extra di idratazione per tutte le pelli, anche quelle tendenzialmente miste e grasse, nonché una nutrizione rinforzata per quelle più fragili e secche», suggerisce Di Pietro. «Per affrontare i rigori del gelo e le aggressioni tipiche del periodo **il viso necessita dell'aiuto di creme-barriera che creano un film isolante in grado, pur lasciandola respirare, di isolarla dall'esterno**, di rafforzarne la funzione protettiva e potenziarne le difese apportando comfort e morbidezza» conclude l'esperto.

NUTRIMENTO SU MISURA

L'apporto di lipidi in inverno è fondamentale per rafforzare la coesione tra le cellule dello strato superficiale, riparare la barriera cutanea, frenare la perdita di acqua dall'interno e arginare le aggressioni esterne. **Tutte le pelli hanno quindi bisogno di nutrimento**, persino quelle che in altre stagioni devono invece essere «asciugate». Naturalmente i prodotti da utilizzare possono essere diversi proprio sulla base del tipo di pelle: se le creme più ricche e corpose vengono incontro alle esigenze di morbidezza e comfort delle cuti più aride e ruvide che possono usarle, oltre che come trattamento quotidiano, anche come impacco S.O.S. anti-aridità, **le formulazioni light**

sono la scelta ideale per le pelli da normali a miste.

A sorpresa, fra i trattamenti più leggeri ci sono **gli elixir in siero e gli oli** che particolari accorgimenti cosmetici rendono «secchi» e dall'effetto opaco. Versatili, entrambi i prodotti si prestano a utilizzi diversi: si possono mettere **sotto la normale crema da giorno o da notte** per le epidermidi più secche **oppure direttamente aggiungere ai trattamenti** calcolando le gocce sulle necessità specifiche della pelle. In dose generosa diventano un impacco rigenerante mentre in minima quantità si possono mettere e rimettere sul viso durante il giorno, proprio come si fa in inverno con il piumino.

anche un tocco di rosa

Gli ingredienti da cercare nei trattamenti anti-freddo? «Quelli che migliorano l'idratazione e ripristinano la funzionalità della barriera idrolipidica di protezione», precisa l'esperto. «Oli e burri vegetali innanzitutto, ricchi di acidi grassi essenziali Omega 3 e 6, glicerina e cere vegetali emollienti, acido ialuronico e allantoina». **Gradita alla pelle è poi l'azione nutriente, rigenerante e addolcente degli oleoestratti di rosa**, ad alto contenuto di fosfolipidi e acidi grassi essenziali, molecole all'origine della sintesi dei lipidi epidermici. «Indispensabile anche un'azione protettiva contro i radicali liberi assicurata dai filtri solari nelle formule da usare di giorno e dagli antiossidanti come la vitamina E e il resveratrolo che prevengono con efficacia l'invecchiamento cutaneo», precisa Di Pietro.

sguardi protetti

La zona del contorno occhi ha una pelle per natura sottile, povera di sebo, fragile che il freddo rende ancora più delicata: la circolazione rallentata accentua le occhiaie mentre la scarsa ossigenazione favorisce la perdita di tono e la comparsa delle rughe. Alla protezione degli occhiali scuri è bene unire quella di una formulazione specifica: gli agenti drenanti aiutano a rendere meno visibili borse e segni scuri sotto gli occhi mentre quelli protettivi, rigeneranti e antiossidanti limitano la comparsa delle zampe di gallina.

GUANTI *cosmetici*

Insieme al viso le mani sono la parte più esposta al freddo. In inverno vanno protette con i guanti di lana, leggeri e traspiranti, ma anche con una crema ricca e corposa a base di ingredienti nutrienti e restitativi capaci di rinforzare e rigenerare la barriera cutanea. La consistenza grassa del prodotto non deve preoccupare: basta un massaggio e la pelle assorbe la crema ritrovando subito morbidezza.

vitamine + grassi buoni

«Arance, pompelmi e limoni ma anche kiwi e generose aggiunte di prezzemolo ai piatti garantiscono durante la stagione fredda **un alto apporto di vitamina C che aumenta le difese** di tutto l'organismo, pelle compresa», suggerisce Di Pietro. «Per aiutare la

cutanea a ricostituirsi dall'interno in modo da essere più forte per affrontare le aggressioni del gelo **sono utili anche gli acidi grassi Omega 3 e 6** che si trovano soprattutto nei pesci grassi come il salmone, il merluzzo, lo sgombro.