

Non si vede ma offusca il naturale splendore del viso. L'inquinamento è un nemico insidioso. Da combattere con la giusta strategia cosmetica

difendi la pelle

Opaca, spenta, povera di luce e di morbidezza. È così la pelle di chi vive in un ambiente inquinato. **Le polveri sottili** diffuse nell'aria sono le principali responsabili. Ma non le sole visto che a fare danni alla cute ci sono anche **le onde elettromagnetiche** emanate dalle apparecchiature hi-tech e **la luce dei computer** davanti ai quali si resta per molte ore. La cosmetica arriva in aiuto: formule protettive, idratanti e addolcenti funzionano come una sorta di schermo che argina gli attacchi esterni preservando nel tempo l'equilibrio e la vitalità dell'epidermide.

PM10 *polveri sottili*

I dermatologi le chiamano "facce da smog". **Sono i volti grigi e spenti di chi respira tutto l'anno un'aria carica di sostanze inquinanti.** Che non solo si depositano sulla superficie della cute favorendo la formazione di impurità e lasciando un velo di opacità, ma penetrano in profondità aumentando la produzione di radicali liberi, molecole responsabili di un

precoce invecchiamento dell'epidermide. «Le polveri sottili alterano il film idrolipidico di protezione della pelle, la barriera naturale di acqua e sebo che la difende dalle aggressioni esterne, creando delle microfissurazioni attraverso le quali lo smog arriva fino negli strati più profondi rompendo il delicato equilibrio cutaneo» spiega Antonino Di Pietro,

ONDE *elettromagnetiche*

Evitarle è impossibile dal momento che vengono emesse da qualsiasi apparecchiatura elettrica di uso comune, dai cellulari al microonde, dal frigorifero alla tv. Per di più passano ovunque, attraverso i muri arrivando a colpire la pelle persino sottoterra quando si prende la metropolitana. Bastano sei ore di esposizione al giorno per vedere gli effetti negativi sul viso: la barriera cutanea di protezione viene alterata e l'epidermide diventa più a rischio disidratazione, perde luminosità e freschezza. **Il continuo accerchiamento dell'hi-tech provoca inoltre un'accelerazione del processo di invecchiamento con la comparsa precoce dei segni del tempo, le rughe innanzitutto ma anche le macchie scure che tolgono uniformità al colorito e freschezza al viso.**

Via lo smog anche dal corpo con un passaggio quotidiano sotto la doccia. Il detergente ideale? Un olio delicatissimo

dermatologo a Milano. Le ghiandole sebacee vengono sollecitate a produrre più sebo, la pelle diventa grassa, si segna con comedoni e brufolotti, perde compattezza e vitalità. «Senza dimenticare che la continua esposizione ai veleni provoca uno stato di costante allerta dei recettori cutanei favorendo

una condizione di ipersensibilità: **irritazioni, rossori, reazioni allergiche diventano più facili e più frequenti**» conclude l'esperto. È sempre lo smog il responsabile dell'acuirsi in soggetti predisposti di problemi di pelle "ribelli" e spesso difficili da risolvere in maniera definitiva come la dermatite seborroica.

RAGGI *luminosi*

Tutto il giorno davanti al computer? Il rischio che la pelle invecchi prima del tempo è reale. Perché la luce emessa dallo schermo provoca gli stessi danni dei raggi solari: penetrando sin negli strati più profondi della cute aggredisce le cellule deputate alla produzione di fibre elastiche, l'elastina e il collagene. L'epidermide perde compattezza, compaiono **le rughe e nel tempo i cedimenti si a poco a poco più visibili**. Senza dimenticare che la luce favorisce la comparsa sul viso e sul décolleté delle macchie scure.

la prima difesa? un'accurata pulizia

Detergere con cura il viso mattina e sera è il primo passo per evitare che gli inquinanti restino a contatto con la cute rompendone l'equilibrio. «Ci vuole però un detergente delicato, con un pH neutro, meglio se arricchito con sostanze idratanti e nutrienti per evitare che la cute si impoverisca e la barriera protettiva, già compromessa dallo smog, subisca ulteriori danni», consiglia il dermatologo. Utile fare a cadenza regolare, almeno una volta ogni **quindici giorni, uno scrub per eliminare in profondità le impurità assorbite dall'aria**, liberare i pori e lasciare che la pelle respiri e si ossigeni.



protezione anche *di giorno*

«La pelle "nuda" è più vulnerabile all'attacco degli agenti esterni», prosegue Di Pietro. «Ecco perché è importante utilizzare sempre un trattamento che alzi una sorta di barriera tra la cute e l'esterno così da frenare l'azione dannosa degli inquinanti». **Il prodotto ideale? È uno schermo integrale, in versione**

crema o spray, che combina più azioni: forma un film isolante sul viso, protegge dai raggi con filtri Uv e dai radicali liberi con sostanze antiossidanti come la vitamina E, attiva le difese cutanee per rendere l'epidermide più forte. «In più idrata e nutre con estratti e oli vegetali senza occludere i pori in modo che la cute possa respirare, rigenera in profondità e con estratti vegetali addolcenti calma eventuali irritazioni e restituisce comfort», conclude l'esperto.

SCHERMI URBANI

Da **Clarins, Expertise 3p Protection**, uno schermo spray capace di creare una barriera invisibile contro tutti i tipi di inquinamento. Con l'esclusivo Complesso Magnetic Defense, preserva la giovinezza e potenzia l'azione degli altri trattamenti (profumeria, 39,33 euro).

La **Crema Viso 24 Ore Protettiva Lenitiva** all'aloè vera di **Planter's** vanta una decisa azione idratante; in più rinforza le difese cutanee, protegge dai raggi Uv con filtri solari, addolcisce con alfa-bisabololo e preserva dall'invecchiamento con vitamina E (erboristeria, 25 euro).

Leggera, non grassa, con una colorazione discreta, **Hydra-Chrono+ Teinté** di **Lierac** è la crema ideale per proteggere la pelle, idratarla in modo profondo e prolungato e insieme per minimizzare le imperfezioni e sublimare il colorito in trasparenza. In due toni (farmacia, 24 euro).



consigli utili

Semplici regole aiutano a preservare la pelle dai rischi dell'inquinamento. **Non fumare**, così si evita di aggiungere inquinanti a inquinanti moltiplicando gli effetti dannosi sul viso. **Fare movimento con regolarità**, si ossigena la pelle in profondità e si favorisce l'eliminazione delle tossine.

Alberta Mascherpa

le creme formano un film anti Uv e antismog

un aiuto in più da cibi e integratori

L'alimentazione gioca un ruolo molto importante nell'arginare i danni provocati da una continua esposizione agli inquinanti. I cibi che non dovrebbero mai mancare sulla tavola di chi vive nelle grandi città? Frutta e verdura, fresche di stagione e ricche di antiossidanti che si oppongono con decisione all'attacco dei radicali liberi. E poi oli vegetali come quello extravergine di oliva e di mais ad alto contenuto di acidi grassi essenziali e vitamina E protettiva. Utile anche assumere a cicli integratori antiossidanti come vitamina C, resveratrolo, acido lipoico, licopene.