

BELLEZZA

Nemici per la pelle

Clima rigido, smog, raggi ultravioletti... Sono diversi i fattori che nei mesi invernali mettono alla prova l'epidermide del viso. Ecco come **proteggerla** e mantenerla morbida e luminosa

~ Servizio di ANGELA BISCEGLIA, vetrina prodotti di TERRY CATTURINI ~

Si dice comunemente che la gravidanza regali una pelle più bella. E in effetti è vero, perché i cambiamenti ormonali la rendono più tonica e levigata. Anche durante i nove mesi, tuttavia, la cute deve essere sempre curata a dovere, perché i suoi 'nemici' sono sempre in agguato. Ecco quali sono e come difendersi.

Una barriera contro il freddo

■ **Il freddo provoca una vasocostrizione**, cioè un restringimento dei piccoli vasi superficiali, che determina un minore afflusso di sangue nelle parti del corpo più scoperte, come il viso, o nelle zone periferiche, come le mani. Il colorito appare così più pallido e la pelle si secca con maggiore facilità.

Come rimediare?

"Sul viso, adopera una crema più ricca di lipidi, che protegge l'epidermide potenziando la sua azione barriera",

suggerisce la dermatologa **Magda Belmontesi**.

"Se la pelle è particolarmente sensibile e tende a disidratarsi, detergila con un prodotto senza risciacquo (l'acqua contribuisce a seccarla) e applica una crema nutriente più corposa di quella abituale. Un occhio di riguardo alle labbra, che sono costituite da mucosa e sono prive della protezione dello strato corneo: prima del

rossetto stendi sempre un velo di burro cacao ma, soprattutto, evita di bagnarle con la lingua: è un'abitudine che favorisce le screpolature".

No agli sbalzi di temperatura

■ **Sono dannosi soprattutto per chi ha la pelle sensibile e i capillari fragili**. Passare improvvisamente dal freddo dell'esterno agli ambienti caldi e secchi di case, uffici e centri commerciali può causare una vasodilatazione marcata, che può provocare rossori e una sensazione di pizzicore e calore soprattutto sul viso. A

LATTE DI PULIZIA PER IL VISO ALLA CAMOMILLA, L'ERBOLARIO (€ 10,50 CA). MENTRE RIMUOVE IMPURITÀ E TRUCCO, REIDRATA E ADDOLCISCE LA PELLE, LASCIANDOLA MORBIDA. SI RIMUOVE CON UN BATUFFOLO DI COTONE IMBIBITO DI TONICO.



RISTRUTTURANTE

defence



DEFENCE MASCHERA IDRATANTE EMOLLENTE, BIONIKE (€ 19 CA). CON CERAMIDE E COLESTEROLO, RENDE LA PELLE ELASTICA, TURGIDA E LUMINOSA. VA LASCIATA IN POSA PER DIECI MINUTI E RISCIAQUATA. SI USA 1/2 VOLTE ALLA SETTIMANA.

lungo andare, tali sbalzi possono favorire la comparsa di teleangectasie, ossia di piccoli capillari dilatati o, nei casi più importanti, della couperose, cioè la rottura vera e propria dei capillari superficiali, che crea la tipica 'ragnatela' sulle guance e ai lati del naso. "La gravidanza, di per sé, non costituisce un fattore di rischio per la comparsa di tali inestetismi", specifica Belmontesi. "È vero, infatti, che c'è un rallentamento della circolazione, determinato da fattori ormonali e dal peso del pancione, ma questo riguarda soprattutto il grosso circolo, non la microcircolazione cutanea. In chi soffre di fragilità capillare, però, un fattore di rischio può essere costituito dal parto, poiché gli sforzi delle spinte possono favorire la rottura di capillari già 'sofferenti'.

Come rimediare?

In casa e in ufficio non regolare il termostato a temperature tropicali (21-22 gradi sono più che sufficienti), in modo da non avere sbalzi troppo marcati tra il clima che si crea all'interno dei locali e quello esterno.

BELLEZZA Nemici per la pelle



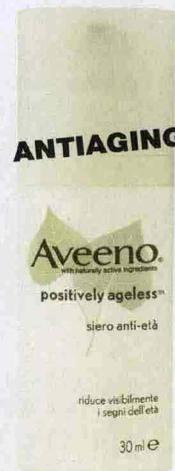
ANTIOSSIDANTE

VITAMIN C LIP SMOOTHIE, CLINIQUE (€ 19,50 CA). NON SOLO COLORE CON QUESTO ROSSETTO CHE SI PRENDE CURA DELLE LABBRA CON LA BACCA DI AÇAÍ.

PREVAGE DAY ELIZABETH ARDEN (€ 130 CA). IDRATANTE, SI AVVALE DI IDEBENONE, UN ANTIOSSIDANTE, E FILTRI SOLARI PER CONTRASTARE I RADICALI LIBERI.



CON SPF 30 PA++



POSITIVELY AGELESS SIERO ANTI-ETÀ, AVEENO (€ 30 CA). RIDUCE LINEE SOTTILI E RUGHE, E FAVORISCE IL NATURALE TURNOVER CELLULARE.

■ **Per non stressare ulteriormente i capillari, usa alcuni semplici accorgimenti:** quando cucini, tieniti lontana dalle vampate di vapore delle pentole; mentre fai la doccia, evita di far scivolare acqua troppo calda sul viso, così come mentre asciughi i capelli, non dirigere l'aria calda del phon direttamente sulla faccia. Piccole regole anche per l'uso dei cosmetici: per la pulizia della pelle, adopera un detergente senza risciacquo e un tonico privo di alcol, da picchiettare delicatamente sul viso con un dischetto di cotone. Al mattino e alla sera, applica una crema lenitiva e antirossore, ad esempio con acqua o plancton termali, che hanno un effetto decongestionante.

Attenta all'inquinamento

Con il clima umido dell'inverno, nell'aria aumenta la concentrazione di polveri sottili e metalli pesanti, che danneggiano la pelle sia dall'esterno, poiché vanno a depositarsi sullo strato corneo, sia dall'interno, attraverso la normale respirazione. Il risultato? Aumenta la produzione di radicali liberi, che aggrediscono le membrane cellulari provocandone l'invecchiamento.

Come rimediare?

■ **Non dimenticare mai di detergere il viso la sera, per rimuovere le impurità che si sono depositate sulla superficie cutanea durante il giorno.** Prima della crema abituale da giorno e da notte, inoltre, applica un siero antiossidante con vitamina C, E ed acido ferulico se la pelle è secca e disidratata; se hai la pelle grassa o impura, scegli un siero con vitamina C, acido ferulico e floretina. Una volta alla settimana, fai una maschera purificante per rimuovere le cellule dello strato corneo che si sono accumulate giorno dopo giorno.

Strategie antistress

■ **Dopo i raggi UV e il fumo di sigaretta, lo stress è una delle maggiori fonti di produzione di radicali liberi, non solo per la pelle ma per tutto l'organismo.** "In gravidanza si aggiunge anche uno stress che potremmo definire fisiologico", sottolinea la dermatologa. "L'organismo materno deve infatti far fronte a un maggior carico metabolico (nutre per due, ma smaltisce anche tossine per due!), che aumenta inevitabilmente la produzione di radicali liberi".



EXPERTISE 3P, CLARINS (€ 39 CA). VAPORIZZATO SUL VISO DOPO IL MAQUILLAGE O LA CREMA GIORNO, FORMA UNO SCHERMO CONTRO UV E INQUINAMENTO.



LABELLO MED PROTECTION (€ 3,38 CA). APPLICATO DA SOLO O SOTTO IL ROSSETTO, PROTEGGE LE LABBRA DAGLI AGENTI ATMOSFERICI.



ANTINQUINAMENTO

HUILE CONFORT, PRÉCISION CHANEL (€ 33 CA). SI TRASFORMA IN UN LATTE CHE RIMUOVE ANCHE IL TRUCCO PIÙ TENACE. PER PELLI DISIDRATATE.



AMANDE, WELEDA (€ 12,90 CA). UNA CREMA GIORNO E NOTTE RICCA, A BASE DI MANDORLE E PRINCIPI ATTIVI DALL'AZIONE NUTRIENTE ED ELASTICIZZANTE.

APAISANCE FLUIDE ANTI-ROUGEURS, LIERAC (€ 29 CA). CONTRASTA E MASCHERA I ROSSORI, UNIFORMANDO IL COLORITO. IN PIÙ IDRATA.

LENITIVA

PROTETTIVO

IDRATANTE

Come rimediare?

Innanzitutto, adoperando sieri e creme con ingredienti antiossidanti, come vitamine, coenzima Q10, acido lipico, che contrastano l'azione dei radicali liberi. E poi, ricorrendo a trattamenti-coccola, dall'effetto rilassante e antistress: quando hai 10 minuti di tempo, applica una maschera idratante e antiossidante, arricchita da essenze aromaterapiche. Per potenziare l'effetto relax, metti un sottofondo musicale piacevole, accendi dei led colorati nella stanza o delle candele e sorseggia una tisana con erbe rilassanti, come la camomilla.

Gli UVA? Agiscono sempre

■ **Anche in inverno il sole può danneggiare la pelle, soprattutto nell'attesa**, quando i mutamenti ormonali predispongono alla comparsa di macchie più scure sul viso (cloasma gravidico). "Se nei mesi freddi diminuisce la quantità di raggi UVB, responsabili delle scottature, rimane inalterata l'azione degli UVA, che sono presenti tutto l'anno in modo sovrapponibile alla luce del giorno e sono responsabili sia dell'invecchiamento cutaneo sia della formazione di macchie", precisa Belmontesi.

Come rimediare?

■ **Anche in città e anche se il cielo è nuvoloso, al mattino applica sempre una crema con un fattore di protezione solare pari almeno a 15.** Se vai in vacanza in montagna o prevedi di trascorrere un'intera giornata all'aperto, la protezione dovrà salire a 50.

"Prima della crema, però, è indispensabile stendere un siero antiossidante, che rinforzi le difese cutanee contro i radicali liberi", avverte la dermatologa. "È stato infatti dimostrato che i filtri solari, per quanto elevati, sono in grado di proteggere solo per il 55% dai radicali liberi indotti dai raggi ultravioletti, quindi la sola protezione solare non sono sufficienti.

Se, infine, sono già presenti macchie cutanee o vuoi prevenirne la comparsa, per tutti i nove mesi adopera una crema arricchita di arbutina, acido cogico, acido fitico e vitamina C, che hanno un effetto leggermente schiarente e uniformano il colorito".

Consulenza **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano