

BELLEZZA



Anche la pelle ha

sete!

Il caldo, i raggi UV, il vento e la salsedine mettono a dura prova l'epidermide, rendendola più secca e ruvida. Ecco **come mantenerla bella** anche in questo periodo

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

DOLCE ATTESA

86

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256

www.ecostampa.it



CORBIS

irrigato in abbondanza e in modo costante, a poco a poco si inaridisce. Ma una pelle meno idratata è anche meno protetta e più vulnerabile all'aggressione degli agenti esterni, innanzitutto i raggi UV, ai quali in estate è esposta in misura maggiore.

Per mantenere la bellezza e la luminosità dell'epidermide occorre quindi dissetarla, intervenendo sia dall'esterno, con l'uso di cosmetici, sia dall'interno, con un corretto apporto di liquidi.

Texture leggere per l'estate

“La funzione delle creme, però, non è quella di apportare acqua, che la pelle attinge dall'interno, bensì di evitare la perdita dei liquidi già presenti sulla sua superficie”, sottolinea **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano. “In particolare, i cosmetici idratanti aiutano a ricompattare il film idrolipidico, quello strato sottile composto da acqua e lipidi che ricopre e protegge la cute; in più, trattengono acqua sull'epidermide, limitandone l'evaporazione e aumentando l'effetto barriera della pelle”. “Ingrediente principale è l'acido ialuronico, che agisce da vera e propria ‘spugna’, poiché trattiene l'acqua negli spazi extracellulari, rendendo la pelle più soffice e morbida”, continua Sorbellini. **Importante anche la presenza di sostanze antiossidanti, come la vitamina E, ed elasticizzanti, come collagene ed elastina, che ne preservano la compattezza.**

Ma quali sono i prodotti più indicati in estate? Quelli dalla texture fluida, in siero o in emulsione, che si assorbono rapidamente.

Protezione di giorno...

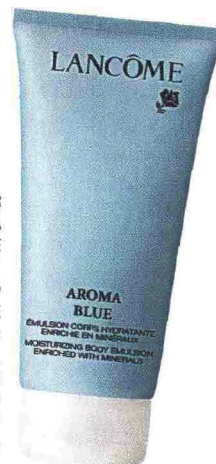
Se ti esponi al sole, per fornire alla pelle la quantità di liquidi di cui ha bisogno è sufficiente applicare ☺

Una pelle ben idratata si riconosce al primo sguardo: è morbida, luminosa, compatta. Con il sole e il caldo, però, è più facile andare “in riserva” d'acqua, con il risultato che l'epidermide diventa “spenta”, più secca e ruvida al tatto.

“Se la cute non è idratata a sufficienza, lo strato corneo, quello più esterno, si ‘asciuga’ e si desquama”, spiega Elisabetta Sorbellini, dermatologa a Milano. “È come un terreno soleggiato che, se non è



DI NOTTE, PREVIENE I DANNI OSSIDATIVI CAUSATI DAI RADICALI LIBERI E IDRATA LASCIANDO LA PELLE DEL VISO LISCIA: **SUPER RESCUE** DI CLINIQUE (€ 50)



MAGNESIO PER DINAMIZZARE LA PELLE E MIGLIORARE LA FUNZIONE DI BARRIERA, POTASSIO PER RAFFORZARE IL LIVELLO DI IDRATAZIONE. LI CONTIENE L'EMULSIONE CORPO **AROMA BLU** DI LANCÔME (€ 31)



HYDRA+ CRÈME HYDRATANTE CONFORT 24H DI ROC (€ 19 LA VERSIONE LEGGERA) CATTURA E IMMAGAZZINA NELL'EPIDERMIDE LE MOLECOLE DI ACQUA

DOLCE ATTESA

BELLEZZA Anche la pelle ha sete!

Ricorda che...

- ✓ Una pelle ben idratata mantiene più a lungo l'abbronzatura, perché si desquama più lentamente.
- ✓ A disidratare la cute contribuiscono anche gli sbalzi di temperatura e di umidità tra l'esterno e gli ambienti in cui è in funzione il climatizzatore, che spesso diminuisce notevolmente la temperatura e crea un microclima secco. Per questo, è meglio fare un uso intelligente del condizionatore: 4-5 gradi in meno rispetto all'esterno sono già sufficienti per dare una sensazione di benessere all'organismo senza sbalzi eccessivi, dannosi non solo per la pelle, ma anche per la salute!
- ✓ L'epidermide è esposta al sole e al calore non solo quando si va in spiaggia, ma durante tutto il giorno: mentre si passeggia in città, quando ci si sposta in auto, quando si va al parco. **Al mattino, applica sempre una crema idratante arricchita da filtri UV.**
- ✓ Sotto l'effetto del sole e del calore, anche le pelli più grasse disperdono acqua. Scegli però una formulazione leggera, priva di oli, che non lasci la cute untuosa

la crema solare: oltre ai filtri protettivi, contiene sostanze che aiutano a mantenere il giusto tasso idrico sulla pelle.

"Se hai la cute particolarmente secca, potenzia l'azione 'disseccante' stendendo dapprima un siero idratante e poi la fotoprotezione", suggerisce **Magda Belmontesi**. "E durante le ore più calde, vaporizza di tanto in tanto dell'acqua termale spray, che, oltre a lenire i rossori e rinforzare il film idrolipidico regala un refrigerio immediato". Dedica le stesse attenzioni sia al viso sia al corpo. "Contrariamente a

quell che si potrebbe pensare, la pelle del corpo contiene mediamente un numero più ridotto di ghiandole sebacee rispetto al viso, quindi è meno resistente all'aggressione di agenti esterni e si disidrata con più facilità, soprattutto nelle zone più esposte ai raggi UV, come spalle e décolleté", fa notare Elisabetta Sorbellini. "Prima di esporsi al sole, pertanto, conviene spalmare una dose generosa di prodotto su tutto il corpo, ricordandosi di rinnovare più volte l'applicazione durante la giornata, specie se si suda molto o dopo aver fatto il bagno in mare".

... freschezza di sera

Se di giorno è indispensabile proteggere la pelle, alla sera è importante permettere all'organismo di recuperare e fare il pieno di idratazione. **"Sul volto, è perfetto un doposole antirughe,** che ripristina il film idrolipidico inevitabilmente impoverito durante il giorno, fornisce un mix di sostanze antiossidanti e dà un piacevole effetto lenitivo", consiglia Belmontesi.

Su tutto il corpo, invece, si può spalmare un doposole fluido, che si assorba rapidamente, così da permettere di rivestirsi subito dopo.

Acqua e frutta da bere

Se i cosmetici hanno il compito di trattenere l'acqua sulla superficie cutanea, l'idratazione degli strati più profondi della pelle proviene dall'interno, attraverso il sangue, che porta in circolo i liquidi e le sostanze di cui i tessuti hanno bisogno per essere costantemente irrorati e nutriti. Come garantirsi l'apporto idrico ottimale? Con poche e semplici regole.

■ **Bevi spesso.** Acqua, tè, succhi di



RAPIDO DA APPLICARE E SUBITO ASSORBITO, **HYDRO-SPRAY** DI COLLISTAR (€ 24,50) DONA AL CORPO FRESCHEZZA E TONICITÀ LASCIANDOLO MORBIDO, LUMINOSO E ULTRA-LEVGIGATO

RISTORA E NUTRE LA PELLE SECCA E SENSIBILE E LENISCE IRRITAZIONI E ARROSSAMENTI: **HYDROFILIA** DI LIERAC (€ 27). LEGGERMENTE PROFUMATO



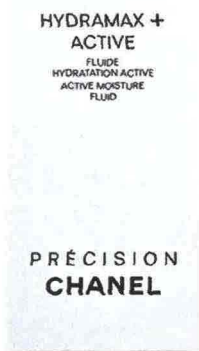
PELLE EFFETTO VELLUTO CON **DEFENCE BODY OLIO IDRATANTE** DI BIONIKE (€ 18,50), CHE CONTRASTA E PREVIENE LA SECCHEZZA CON ALOE, OLIO DI GIRASOLE E DI JOJOBA E VITAMINA E

ACIDO IALLURONICO, CERAMIDI E OLIO DI ENOTERA IN **AQUA CORPO LATTE** DI RILASTIL (€ 25,50) ASSICURANO UN'IDRATAZIONE PROFONDA





RIATTIVA I MECCANISMI DELL'IDRATAZIONE, **HYDRAMAX+ ACTIVE FLUIDE HYDRATATION ACTIVE** DI PRÉCISION CHANEL (€ 56)



frutta (preferibilmente non zuccherati), centrifugati di verdura, a te la scelta: l'importante è assumere almeno due litri di liquidi al giorno, o anche di più, se il caldo è intenso e si suda molto. Anche perché, nel corso dei nove mesi, il fabbisogno idrico aumenta, visto che alle esigenze dell'organismo materno si aggiungono quelle del feto.

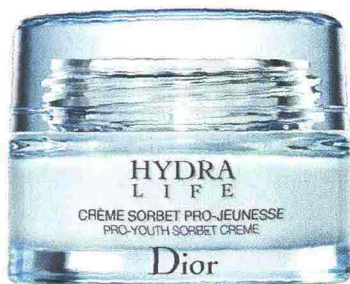
■ **Non aspettare lo stimolo della sete per bere:** quando si avverte l'arsura significa che si sta già an-

dando "in riserva". Basta bere un bicchiere d'acqua o altro liquido ogni ora-ora e mezza per essere sicure di avere sempre "il pieno".

■ **Aumenta il consumo di frutta e verdura ricche di acqua,** di cui la stagione estiva offre ampia scelta: anguria, melone, pesche, cetrioli, zucchine, pomodori, che in più contengono sali minerali, ottimi per reintegrare efficacemente i sali persi con la sudorazione, oltre a vitamine e altre preziose sostanze, come l'acido lipoico di cui è ricco il pomodoro, che svolgono una formidabile attività antiossidante e aiutano la pelle a proteggersi dal sole.



REIDRATANTE LEGGERA DI LICHTENA EQUILYDRA (€ 22,50) INCREMENTA DI TRE VOLTE LA PRODUZIONE DI ACIDO JALURONICO E AUMENTA LA DISPONIBILITÀ DEI LIPIDI. CON FILTRI UV



PIÙ IDRATAZIONE, PIÙ COMPATTEZZA E PIÙ PROTEZIONE DAI RADICALI LIBERI CON **CRÈME SORBET PRO-JEUNESSE HYDRA LIFE** DI DIOR (€ 62,63). MERITO DI UN SIERO ANTI-ETÀ COMPOSTO DA JISTEN, CENTELLA E ROSA NERA

Scrub e maschere per idratare

Per migliorare la penetrazione e l'azione delle creme idratanti, una volta alla settimana effettua una pulizia più profonda della pelle con un prodotto esfoliante: i microgranuli contenuti nella formulazione effettuano una micro-abrasione che aiuta a rimuovere gli ispessimenti dello strato corneo e gli accumuli di cellule morte.

Un paio di volte alla settimana, oppure ogni volta che senti la pelle particolarmente secca, applica su viso, collo e décolleté una maschera idratante e nutriente, a base ad esempio di acido ialuronico, collagene, coenzima Q10, oli vegetali e vitamine.

Per un trattamento intensivo sul corpo, sulle zone che appaiono più inaridite puoi applicare uno strato più spesso di crema idratante o di doposole, in modo da creare un temporaneo effetto occlusivo che favorisca l'imbibizione dei tessuti. ○

Consulenza di **Elisabetta Sorbellini**, dermatologa a Milano, e di **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano

PER CAPELLI SEMPRE SANI

Se è vero che gli ormoni della gravidanza regalano una chioma più soffice e luminosa, è anche vero che i continui bagni in mare o in piscina, uniti all'aggressione dei raggi UV, a lungo andare sfibrano il fusto, rendendo i capelli aridi e stopposi. "Non dimentichiamo che la parte viva del capello è costituita dal bulbo, mentre il fusto è già di per sé una struttura morta", evidenzia Elisabetta Sorbellini. "Ecco perché, man mano che il capello si allunga, va più facilmente incontro a disidratazione, mentre più vicino è al cuoio capelluto più è lubrificato dal sebo e dall'attività delle ghiandole sudoripare. Prima di esporti al sole o di fare il bagno, allora, proteggi sempre il fusto con un olio o uno spray con filtri UV, che avvolge il capello come una pellicola e lo preserva dall'inaridimento e dallo scolorimento. Una volta a casa, elimina i residui di salsedine, sabbia e solari con una sola passata di shampoo, poi applica una maschera molto idratante e compatteggiante, che nutre il fusto e previene la formazione di doppie punte".