

● UN CORPO QUASI PERFETTO

STOP ALLA PELLE SECCA

Testo di **Chiara Libero** Foto **Studio Spritz**

L'idratazione? Non riguarda soltanto chi ha la pelle asciutta come la sabbia del deserto, ma tutte noi. Trattenere e aumentare la quantità d'acqua sull'epidermide e nel derma consente infatti di mantenere la tonicità e il turgore. E in più ci permette di utilizzare al meglio anche i prodotti antiage

Te lo senti ripetere in tutte le salse: idratati! Ma forse non sai ancora che una pelle disidratata (da dentro e da fuori) nel modo ottimale si difende anche meglio da allergeni e microrganismi, come ha dimostrato uno studio dell'università di Sheffield. E una ricerca dell'università svedese di Lund ha recentemente dimostrato che le sostanze attive anti-età e anti-imperfezioni riescono ad arrivare in profondità (e quindi a essere efficaci), solo se il livello di idratazione della pelle è sufficiente. In pratica se la cute è troppo arida e screpolata, non assorbe le creme e i sieri, che restano in superficie.

Segue >

PER IL CORPO

1. **Bagnolatte con fresia e fitolatte di mandorle e riso di Nature's**, lascia un delicato aroma "verde". 200 ml, 10 €. In erboristeria. 2. **Contiene ben 250 mg di Sericin Complex, proteina della seta: Bodycare Silk latte corpo idratante e levigante di Santangelica**, 200 ml, 14,90 €. In farmacia. 3. **Fluido sorbetto idratante corpo di Sanoflore**, con olio essenziale di limone bio al 100%, rispetta la pelle sensibile. 150 ml, 12,50 €. In farmacia. 4. **Olio di mandorle dolci, jojoba e macadamia rendono l'Olio secco spray di Kaloderma** perfetto per pelli molto secche e devitalizzate. 200 ml, 5,87 €. Nei super. 5. **Crema olio idratante corpo di Aveeno**, con avena colloidale, olio di sesamo e mandorle dolci, previene la secchezza cutanea con un delicato profumo di mandorle. 300 ml, 12 €. In farmacia. 6. **Difende la pelle dalle aggressioni ambientali con una texture ricca ma non grassa: Crema corpo Sollievo intenso di Neutrogena**, 400 ml, 13,90 €. In farmacia da settembre.

«La cute perde acqua in ogni istante: siamo come una pentola in ebollizione senza coperchio. L'unico modo per limitare i danni è proteggerla e idratarla», osserva la cosmetologa Alessandra Vasselli. Accanto alle cattive notizie ci sono quelle buone: non è una missione impossibile, anzi, può essere persino piacevole. «Agisci dall'interno, con un'alimentazione ricca di frutta e verdura che apporta anche sali minerali e vitamine, e dall'esterno, evitando la dispersione di acqua con prodotti che rinforzano la barriera idrolipidica, e "inserendo" fattori idratanti che agiscono in profondità», interviene la dermatologa **Magda Belmontesi**.

Molecole grandi e piccole

Visto che l'acqua è la sostanza migliore per dissetare la pelle, la soluzione sta nell'applicare sostanze in grado di trattenere quella già presente. «Il modo più "antico", ma ancora efficace è l'uso di oli che svolgono un'azione filmogena capace di contrastare la perdita di acqua transepidermica», spiega il cosmetologo Umberto Borellini. «Inoltre "legano" i corneociti che formano lo strato corneo della pelle, il più esterno, rendendolo più compatto». Da tempo, però, si è capito che non era sufficiente. «Serve una sostanza che oltre a fare da barriera sia anche in grado di assorbire e trattenere l'acqua, come l'acido ialuronico», precisa **Magda Belmontesi**. «Questo elemento è, infatti, già presente fisiologicamente nel nostro derma. Vi sono immerse le fibre di collagene ed elastina, che rendono la pelle tonica e più turgida».

Ottimo, quindi. Ma con un difetto: «Si tratta di una molecola "grande", che resta in superficie»,

Segue >

● UN CORPO QUASI PERFETTO



PER IL VISO

1. 5000 litri di acqua termale, 35 milioni di microsfele perfezionatrici: *Aquasource Skin perfection* di *Biotherm*, 50 ml, 48 €. In profumeria. 2. Con la sua texture leggera, il *Fluido Idratante Hamamelide* di *Euphiora* disseta anche le pelli impure. 50 ml, 16,90 €. In farmacia. 3. Trealosio e sorbitolo "assorbono" l'umidità dall'ambiente e la trasmettono alla cute: *Moisture Surge Extended Thirst Relief* di *Clinique*, 50 ml, 45 €. In profumeria. 4. Con oli naturali ed estratti di piante: *Hydrata* di *Helan*, 50 ml, 34 €. In erboristeria. 5. L'acido ialuronico frammentato penetra meglio nella pelle: *Hydraphase Intense* di *La Roche Posay*, 50 ml, 20,50 €. In farmacia. 6. Le alghe marine brasiliane veicolano proteine, aminoacidi e sali minerali: *Daily Moisture* di *SkinCeutical*, 50 ml, 55 €. In farmacia. 7. Acido ialuronico ad alto e basso peso molecolare contro rughe, borse e occhiaie: *Rilastil Aqua crema contorno occhi*, 15 ml, 18 €. In farmacia.

osserva Alessandra Vasselli. «Ora però grazie alle nanotecnologie è possibile frammentarla e fare in modo che agisca più in profondità». In questo modo l'acido ialuronico si lega all'acqua presente nel derma, si gonfia (fino a 70 volte il suo peso!) e "spiana" le rughe dall'interno. Molti prodotti idratanti di avvalgono di questa sostanza nelle sue due forme, per fornire sollievo sia alla superficie cutanea, sia al derma. Ma questa non è l'unica freccia al nostro arco.

«Si utilizzano ora sostanze mucilagginose totalmente vegetali, per esempio ricavate da alghe o da piante, come la barbabietola, in grado di restare umide e quindi idratate anche dopo essere rimaste a lungo al sole: una caratteristica che "trasmettono" alla cute», rivela Borellini. «Altrettanto interessanti i risultati ottenuti con il trealosio, uno zucchero dell'uva, o con le acque termali concentrate».

Quanto, quando e come?

L'idratazione è quindi la parola chiave. Ma in quale misura? «Visto che la perdita di acqua è continua (anche se più accentuata in estate, a causa della maggiore traspirazione), anche il suo ripristino deve essere costante», spiega Belmontesi. «La normale detersione asportata, infatti, i *Natural Moisturizing Factors* (NMF), gli elementi naturalmente presenti in grado di fissare l'acqua a livello epidermico. Quindi ogni volta che ti lavi dovresti poi subito applicare un prodotto reidratante», osserva il cosmetologo Umberto Borellini.

«In estate, con la sudorazione, i bagni di mare e di sole e gli sbalzi per l'aria condizionata l'idratazione è ancora più cruciale», aggiunge Vasselli. Scegli texture leggere, gel, fluidi, creme fondenti per il viso, e più consistenti per il corpo, insistendo sui punti critici come gomiti e ginocchia. E applicale spesso: una buona abitudine che ti salva la pelle.