

RUGHE DA STRESS: SOLUZIONI E RIMEDI ANTI AGE

Guardiamo il lato positivo. Non dipendono dal passare degli anni, quanto dalle abitudini scorrette e, quindi, in quanto tali, correggibili. Parliamo delle rughe viso da stress, chiamate così perché causate dallo stress ossidativo, a sua volta provocato da una produzione eccessiva di radicali liberi, conseguenza diretta di alcune attività non proprio raccomandate: fumo, esposizione al sole, mancanza di sonno, dieta poco equilibrata, routine cosmetica disordinata.

“La maggior parte si forma inizialmente per una questione di movimento e, infatti, si definiscono ‘rughe dinamiche’, poi, con uno stile di vita poco controllato, diventano ‘statiche’ e possono creare un vero e proprio solco”, spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa e medico estetico a Vigevano (Pavia) e a Milano. “Lo stesso discorso vale per quelle ‘del cuscino’ che ci si ritrova al mattino, trasversali sul viso, provocate da posizioni scorrette assunte durante il sonno”.

Altri fattori scatenanti delle rughe viso da stress possono essere le espressioni corruciate, strizzare gli occhi magari in seguito a un difetto di vista, le posture errate davanti al computer (nemiche del collo e della tonicità della mandibola) e la luce blu emessa da smartphone, tablet e device.

“All’inizio sono superficiali, poi, se non si cambia atteggiamento e non si fa nulla per rimediare, possono dare luogo a cedimenti più evidenti”, continua Belmontesi. “Anche l’atteggiamento mentale influisce: chi è ansiosa, sempre sotto controllo e in prossimità di burn-out, di solito segue una cattiva alimentazione, dorme male e spesso può essere soggetta a questo circolo vizioso”.

Oggi la svolta della skin therapy è lo studio del Dna cutaneo, che non è molto profondo ma appena sotto lo strato corneo. “È importante prevenire i danni dei telomeri, che sono i filamenti finali del Dna”, ha detto Lori Friedman, tecnica specializzata per l’azienda cosmetica Kate Somerville sul sito americano Byrdie.com. “Prima si pensava che fosse ineluttabile, oggi, invece, il progresso scientifico ha scoperto che almeno in parte si può determinare, perché ci sono molti fattori esterni che lo influenzano, dalla vita che si conduce, alle radiazioni solari fino all’inquinamento”.

Ecco perché diventa cruciale adottare uno stile healthy da tutti i punti di vista. “Ognuno dovrebbe ritagliarsi il suo spazio di relax, facendo esercizio, meditando o semplicemente dedicandosi un po’ di tempo”, ha aggiunto, sempre su Byrdie.com Eric First, responsabile scientifico e fondatore di R3SET, azienda americana di integratori antistress. “Per la beauty routine è fondamentale mantenere la pelle idratata, applicare sempre un filtro solare e stimolare la produzione di collagene che, con il passare degli anni, diminuisce”.

Gli studi più recenti suggeriscono l’integrazione con capsule a base di sostanze antiossidanti specifiche che rallentano l’ageing, come il resveratrolo, la vitamina E, e, tra quelle di ultima generazione, l’astaxantina, che si trova nelle alghe rosse e nel salmone, cibi che sono molto consumati, non a caso, dai Giapponesi, famosi per la loro longevità. Poi arriviamo alla schedule medico-estetica. “Per le rughe della parte superiore le iniezioni di botox rimangono il trattamento-star”, specifica ancora **Magda Belmontesi**. “Sono indicate la biostimolazione per migliorare la texture cutanea, abbinata a un ciclo di peeling medici che riattiva il turn over cellulare: uno dei migliori è al retinolo al 3%, da una parte levigante, dall’altro delicato, perché associato a complessi booster che ne potenziano l’azione”. La biostimolazione, invece, combina acido ialuronico, a vitamine, aminoacidi e fattori di crescita. Un mix vincente per dare alla pelle un effetto wow

[RUGHE DA STRESS: SOLUZIONI E RIMEDI ANTI AGE]