

Starbene
BENESSERE
IN FARMACIA

Speciale
pele

Detersione

PER PELLI SECCHIE,
MISTE E GRASSE

**ACIDO IALURONICO
E ACIDO GLICOLICO**

scopri come
funzionano

**10 SEGRETI
CHE TI MANTENGONO
GIOVANE**

Dal medico estetico e a casa

***cosa fare a 30, 40, 50
anni e oltre***

di Cristiana Gentileschi

Jumpfoto



A **30** anni L'IMPORTANTE È IDRATARE

Parlare di rughe a 25 o 30 anni può sembrare presto. Ma... c'è un ma! Messa alla prova dagli agenti esterni, la pelle può già cominciare a perdere vitalità

Tende a risentire degli sbalzi di temperatura, a disidratarsi con più facilità e a rivelare i primi segni del tempo. Ecco perché è bene dedicarle più attenzioni, mettendo in atto un vero e proprio programma antirughe preventivo.

Quali sono i segnali da non trascurare?

«La pelle è ancora tonica, ma inizia a comparire qualche rughetta non associata alla mimica facciale, soprattutto piccole grinze nella zona intorno agli occhi, dove l'epidermide è più sottile e delicata. Spesso si notano

anche le prime lentigo, macchioline dovute all'esposizione solare», spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica e medico estetico.

Cosa si può fare?

«Siamo a metà strada tra prevenzione e cura. Per mantenere attive le funzioni cutanee sono indicati **peeling superficiali a base di acido mandelico** (2 cicli all'anno da 3 sedute ciascuno, dal medico estetico): quelli di nuova tecnologia riducono il trauma superficiale e rendono più efficiente il rinnovamento dell'epidermide e del derma», dice la dottoressa.

Utile per la zona occhi, poi, un **trattamento ad azione rivitalizzante e ridensificante** del derma, come le microiniezioni di acido ialuronico semi-cross-linkato più un complesso dermoristrutturante. Inoltre, su tutto il viso si possono effettuare sedute di **ossigeno iperbarico**: attraverso uno speciale manipolo viene veicolato ossigeno molecolare ad alta pressione, che aumenta l'idratazione, il tono, la densità cutanea e la luminosità. È un trattamento dolce, ma efficace e del tutto indolore, visto che non impiega aghi. A casa, invece, consiglio creme che stimolano l'attività cellulare a base di **vitamina A** (retinolo) lievemente esfoliante, **vitamina C** schiarente e antiossidante, **vitamina E** pure antiossidante: entrambi neutralizzano i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare».

MINIMIZZA BORSE E OCCHIAIE

Hai dormito poco ed ecco i cerchi gonfi e bluastri. Lo sapevi che un bicchiere di succo di sambuco ti può aiutare? Drenante e detossinante, riattiva il microcircolo. Decongestiona poi la zona periorbitale tamponandola con un cubetto di ghiaccio ed effettuando movimenti rotatori con le dita dall'attaccatura del naso verso l'esterno, 1 minuto per occhio. Infine, applica una crema specifica tirando la pelle verso le tempie per 4-5 volte: distende lo sguardo.



ATTIVA LE FUNZIONI CELLULARI CON UNA SFERZATA DI ENERGIA

Per risvegliare la naturale luminosità, contrastare i primi segni di espressione e attivare le funzioni cellulari, ecco una formula a base di estratti 100% naturali di pesca, fico e mandarino. Contengono un mix di vitamine antiossidanti, poliglucidi energizzanti e magnesio defaticante, che agiscono nel cuore delle cellule neutralizzando i radicali liberi e rinforzando le difese dell'epidermide. *Nectalys au Nectar Essentiel de Fruits, Elixir Lissant Peau Neuve, Galénic, 30 ml, 38 €.*

IL PARERE DEL FARMACISTA La deterzione

«Le giovani donne spesso sottovalutano l'importanza della deterzione per la cura della pelle. Sono più attente e informate solo se hanno un problema, come per esempio un'epidermide grassa o sensibile», dice la dottoressa Raffaella Tepedino della Farmacia Comunale n. 37 Lloyds di Milano. «A 30 anni hanno ancora un buon livello di sebo, quindi per la pulizia è perfetta l'acqua micellare con camomilla e acqua di vite, dall'azione purificante e lenitiva, che idrata ed elimina le impurità atmosferiche. Dopo, è utile completare la pulizia con un tonico vitaminizzato: è arricchito di complessi vitaminici nutritivi, che "svegliano" gli scambi cellulari rendendo l'incarnato più luminoso».

È vero che troppa pulizia fa male?

«È più corretto parlare di pulizia sbagliata, perché spesso non si usano i prodotti adatti. Un esempio classico è quello delle giovanissime: appena vedono un brufolo esagerano con la deterzione, utilizzando prodotti aggressivi che eliminano troppo sebo. La conseguenza? Impoveriscono il film idrolipidico e creano un effetto rebound, stimolando un'iperproduzione sebacea», dice la dottoressa Tepedino.



PROTEZIONE AD HOC PER OCCHI E LABBRA



Qui la pelle è più sottile e fragile, quindi serve una specialità per contrastare i primi segni d'espressione e non irritare i tessuti. Un trattamento efficace è questo: a base di coenzima Q10, vitamina A, germanio, acido ialuronico, aloe vera, fitosteroli, è stato valutato dai test clinici dell'Università di Pavia. I risultati? Oltre all'attività cosmetica antirughe, è stato testato contro le allergie. Priva di conservanti, la *Crema Antirughe Occhi e Labbra Idratante e Nutriente*, Aleodermal, 30 ml, 28 €.



Così a tavola non invecchi

Fai incetta di sostanze antiage come i **bioflavonoidi**, potenti antiossidanti che aiutano a mantenere giovani le cellule cutanee. Si trovano nella frutta e verdura rossa e viola, per esempio fragole, mirtilli e melanzane. Non dimenticare, poi, due superstar antiage come papaya e mango: sono ricchissimi di vitamine A, C, e stimolano le difese immunitarie. Frutta e verdura giallo-arancione, invece, contengono **carotene** che previene le macchie, mentre latte e latticini sono ricchi di vitamina B1 che rinforza le fibre elastiche. Infine, ricorda che l'olio extravergine di oliva è un toccasana contro i radicali liberi.

A **40** anni ANTIETÀ MIRATI

«Il numero di rughe comincia a evidenziarsi e quelle d'espressione sono marcate e profonde, la pelle appare spenta e le macchie si fanno più visibili. Anche la zona del décolleté diventa un punto critico: la pelle perde tono, compattezza e sul collo può evidenziarsi la classica "collana di Venere" formata da antiestetiche linee orizzontali», dice la dottoressa Di Russo, medico estetico.

Potenzia lo skincare

«La beauty routine quotidiana ora deve prevedere specialità cosmetiche con principi attivi mirati, sì, ma anche più concentrati: acido ialuronico, che idrata e ricompatta la pelle; collagene, una proteina che la rende elastica; ceramidi, molecole che rinforzano lo strato cutaneo più superficiale; vitamina A (retinolo),

È ora di correre ai ripari. Su cosa concentrarsi? Stimolare il turnover cellulare, sostenere l'impalcatura dei tessuti, agire nei punti critici con trattamenti a lungo termine

capace di stimolare il turnover cellulare; vitamine C ed E, antiossidanti in quanto combattono i radicali liberi; flavonoidi, per proteggere i capillari».

In che modo la medicina estetica può contribuire a rallentare la comparsa dei segni del tempo?

«Un aiuto arriva da cicli di trattamenti curativi come la **carbossiterapia**: si tratta di una metodica che somministra per via sottocutanea CO₂, ad azione tonificante e ridensificante dei tessuti. Ideale su viso, collo e décolleté per migliorare il colore e lo spessore cutaneo, si può alternare a **microiniezioni di acido ialuronico** Nasha "skinbooster", che idrata in profondità, prevenendo così l'invecchiamento cutaneo. Per minimizzare le rughe, invece, esistono trattamenti correttivi come i **filler a base di acido ialuronico** a diverse concentrazioni».

TI GUARDI ALLO SPECCHIO E VEDI LA PELLE GRIGIASTRA?

Per riossigenarla fai così: lava il viso con una mousse detergente, poi tamponalo con del tonico freddo (basta tenerlo in frigorifero) e, prima di stendere la crema, fai un massaggio che riattiva la circolazione. Pizzica l'epidermide e solleva delicatamente: in questo modo il sangue affluisce in superficie, migliorando l'ossigenazione e favorendo l'assorbimento dei principi attivi cosmetici. Risali dal collo verso le guance, poi percorri il contorno occhi e la fronte.

PhotoMasi, Corbis





IL PARERE DEL FARMACISTA La deterzione

«La pelle ora è più disidratata, dunque per pulirla è bene scegliere una specialità corposa come il latte detergente; ancora meglio se è arricchito di principi attivi illuminanti o idratanti come l'acido ialuronico, o lenitivi e addolcenti. per esempio l'acqua di rosa, la calendula e l'olio di mandorle dolci. Subito dopo, il tonico vitaminizzato è utile per migliorare la luminosità. Una volta alla settimana, poi, è fondamentale una maschera purificante e idratante, ad azione restitutiva», dice la dottoressa Raffaella Tepedino della Farmacia Comunale n.37 Lloyds di Milano.

Perché è importante detergere la pelle mattino e sera?

«Di sera la pulizia elimina, oltre al trucco, smog e agenti esterni depositati sulla pelle nel corso della giornata. Al mattino, invece, è importante per rimuovere le tossine accumulate durante la notte e dare energia ai tessuti; altrimenti l'incarnato apparirà spento e grigio anche dopo il make up. Senza contare che la deterzione, soprattutto se completata dal tonico, aiuta ad aprire i pori della pelle e la prepara a ricevere i trattamenti successivi, rendendoli più efficaci».

Una cosa che è meglio non fare

«Usare troppo spesso l'acqua di rubinetto secca la pelle. Mentre il normale sapone elimina il film idrolipidico, facendo apparire l'epidermide asfittica e secca».

SOS CELLULE MORTE

La tua pelle ha bisogno di un gommage, ma in casa non hai un trattamento mirato? Prova questa ricetta: mescola un cucchiaio di miele liquido con un pizzico di sale fino. È un ottimo rimedio casalingo per i momenti di emergenza.

RIPARA I DANNI DEL SOLE

È perfetta per correggere e riparare i segni visibili del sole accumulati nel periodo estivo, come rughe, macchie e perdita di elasticità. Si tratta di un prodotto ad azione globale contro il fotoinvecchiamento perché stimola anche la sintesi del coenzima Q10 e del collagene, contribuendo a riparare il danno solare a livello cellulare. In più, l'Spf 50+ offre una protezione quotidiana dal photoaging. FotoUltra Age Repair Fluid 50+, Isdin, 50 ml, 28 €.



PULIZIA RIGENERANTE

Detergere, struccare e, intanto, contrastare le rughe? È possibile se si usa una specialità di pulizia-trattamento ricca di acido ialuronico superidratante e aloe vera lenitiva, arricchita da vitamine C ed E antiossidanti. Verattiva Soluzione Micellare Tonificante Struccante Anti-ageing, Specchiasol, 200 ml, 18 €.



Medicina estetica: come cambiano le aspettative

✓ **LE RICHIESTE SONO ORA PIÙ REALISTICHE:** chi usufruisce dei trattamenti medico-estetici non ha più mire irraggiungibili di eterna giovinezza. È quanto emerge da una ricerca condotta da Galderma su uomini e donne attraverso 308 specialisti in 18 Paesi, e presentata all'ultimo congresso SIME (Società Italiana di Medicina Estetica). **Ringiovanire, ma solo un po',** è il desiderio della maggioranza. Il **51,5%** degli intervistati (maschi e femmine) vorrebbe riportare le lancette dell'orologio indietro di 5 anni. Il momento critico è tra i 40 e i 50 anni (per il **70%** degli intervistati). La motivazione principale? **Il bisogno di sentirsi bene con se stessi:** lo dichiarano quasi 9 pazienti su 10, ma ha un peso anche l'apparire meglio sui social network come Facebook (**16%**).

✓ **I MODELLI DA IMITARE?** Non sono top model o giovani attori, ma personaggi over 40 di indubbia bellezza. I più ammirati? Monica Bellucci, Claudia Schiffer, Carolina di Monaco per le donne, George Clooney, David Beckham, Daniel Craig per gli uomini.



A PARTIRE DA **50 anni** RASSODA L'OVALE

L'età anagrafica è sempre meno importante. Conta quanti anni "dimostra" la tua pelle. L'hai trattata bene, con cure mirate e uno stile di vita sano? Oggi vedi i risultati. Ma se l'hai trascurata, puoi rimediare con un programma di recupero intensivo

A questa età l'aspetto della tua pelle cambia: «Il contorno del viso non è più ben definito, e il calo degli ormoni rende più sottile sia l'epidermide sia il derma, lo strato cutaneo profondo che funziona da "cuscinetto". Inoltre aumenta la pigmentazione e i capillari diventano più fragili, mentre le labbra perdono turgore», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico.

Interventi su misura

È il momento di pianificare interventi mirati, a seconda dei problemi della pelle. «In generale, dal medico estetico è bene effettuare trattamenti curativi periodici per migliorare la texture cutanea. Per esempio, **carbossiterapia alternata a microiniezioni bioristruttranti** a base di acido ialuronico da 15mg/ml, aminoacidi, antiossidanti, minerali e vitamine. In presenza di macchie marcate, si può ricorrere al **laser** specifico o al **peeling TCA** (acido tricloroacetico).

Più volume al viso

Per ripristinare l'ovale e gli zigomi, un aiuto arriva dai trattamenti rimodellanti e volumizzanti di **acido ialuronico**.



Cosa usare a casa?

Raggiunti i 50 anni, servono cosmetici a base di acido ialuronico, vitamine (A, C, E), estratti vegetali e aminoacidi per contrastare i cedimenti e le rughe, ma anche per avere un'epidermide più luminosa: il suo "effetto collaterale" è di sfumare i difetti. Inoltre si può ricorrere agli integratori per bocca, nutriceutici a base di antiossidanti e aminoacidi. «Per esempio, un integratore in composizione ottimale deve combinare un pool di aminoacidi essenziali come cistina, istidina, tiroxina», suggerisce la dottoressa Di Russo.

TRATTAMENTO URTO

Lavora di notte, in sinergia con la fisiologica attività di rinnovamento cellulare, e fin dalle prime applicazioni minimizza i segni del tempo. Il merito? Un'associazione inedita di 8 tipi di acido ialuronico, che idratano in superficie e in profondità, liftano e ricompattano. *Estetil Trattamento Intensivo Notte Rigenerante Cellulare*, Hynecos, 15 fiale da 2 ml, 59 €.



Jumpfoto (2)

10 SEGRETI CHE TI MANTENGONO GIOVANE

- 1 Dormi a sufficienza.** Durante il sonno il corpo si rigenera: scorie e tossine vengono eliminate attraverso l'epidermide, le cellule si riparano.
- 2 Bevi ogni giorno 2 o anche 3 litri di acqua minerale naturale povera di sodio.** La pelle non solo viene irrorata meglio, ma diventa più liscia, elastica, e con i pori meno dilatati.
- 3 Per quanto possibile, evita lo stress,** le arrabbature e le preoccupazioni. I buchi neri dell'anima, le depressioni, la scontentezza e l'apatia si riflettono anche sulla pelle!
- 4 Sviluppa la predisposizione a ridere** e impara a rilassarti. È un'altra vera fonte di giovinezza.
- 5 A qualsiasi età, sì al movimento all'aria aperta.** Lo sport e le camminate mantengono la pelle tonica, contribuiscono a eliminare le adiposità localizzate e migliorano l'irrorazione sanguigna. Ottime anche le discipline che aiutano il rilassamento di mente e corpo, come yoga e qi gong.
- 6 Smetti di fumare subito!** Niente peggiora in maniera permanente l'irrorazione sanguigna e fa invecchiare velocemente la pelle come la nicotina. Non è un caso se la faccia dei fumatori è spesso grigia e rugosa.
- 7 Bevi alcol e caffè in quantità moderate.** Troppo vino e caffeina possono provocare venuzze in evidenza e pori dilatati che rendono irregolare la grana della pelle.
- 8 Evita le diete drastiche.** Alla lunga i regimi alimentari troppo restrittivi possono avere delle conseguenze sulla salute ed effetti anche sull'invecchiamento cutaneo. Inoltre la loro efficacia non è duratura!
- 9 A ogni età prenditi cura della bellezza anche dall'interno** con una dieta equilibrata. Assumi integratori alimentari mirati se fai un lavoro stressante, se ci sono delle carenze o se, per qualsiasi motivo, aumenta il tuo fabbisogno di determinate sostanze vitali.
- 10 Utilizza anche d'inverno un filtro solare** per contrastare gli effetti dannosi delle radiazioni Uv sulla pelle e il conseguente fotoinvecchiamento.

IL PARERE DEL FARMACISTA La detersione

«È il momento dei detergenti oleosi o in crema, meglio se arricchiti di acido ialuronico: oltre a donare comfort, rimuovono efficacemente i residui di trucco e svolgono un'azione trattante idratando in profondità. Poi, a questa età, scrub e maschera sono d'obbligo una o due volte alla settimana: servono a eliminare le cellule morte, nutrire e restituire elasticità alla pelle», spiega la dottoressa Silvia Grimaldi, farmacista presso la farmacia Azzurra Loyds di Bologna.

L'analisi della pelle può aiutare a scegliere i prodotti giusti?

«Certamente. Noi utilizziamo un apparecchio in grado di misurare idratazione, elasticità, pH cutaneo e mostrare le macchie già presenti, ma non ancora visibili in superficie. Questo consente di avere un quadro completo dello stato di salute dell'epidermide e di scegliere le specialità più efficaci per il proprio tipo di problema, sia in termini di cura, sia per quanto riguarda la prevenzione».

Un consiglio in più?

«La pulizia è sempre alla base di tutto. Se una donna compra una specialità cosmetica anche costosa e poi per detergere usa la normale saponetta, spreca tempo e soldi», dice la dottoressa Grimaldi.



EFFETTO LIFTING + CURA

Di sera il viso appare più invecchiato rispetto al mattino: ha il colorito spento e rughe maggiormente marcate. Con il tempo il fenomeno si intensifica e i segni diventano permanenti. Per questo, i laboratori Vichy hanno messo a punto un trattamento come questo: al mattino è illuminante; di sera rinforza il collagene. A lungo termine ha un grande effetto rigenerante. *Liftactiv Supreme*, Vichy, 50 ml, 36 €.

Starbene in farmacia



Getty

Quello che devi sapere sulle due sostanze più usate in cosmesi...

ACIDO IALURONICO

Prodotto in laboratorio, è il re degli idratanti ed è biostimolante: rende la pelle turgida e soda. Va usato ogni giorno perché la sua azione è temporanea. Basta la sua presenza perché una crema sia efficace?

«No: dipende dalla formulazione e dalla concentrazione nel cosmetico», risponde la dottoressa Di Russo, medico estetico. «L'acido ialuronico ha un'azione idratante di superficie perché limita la perdita di acqua dai tessuti. Rinforza la barriera cutanea dello strato corneo, proteggendo anche la pelle dagli agenti esterni. Le creme più efficaci contengono acido ialuronico di diverso peso molecolare, che penetrano meglio».

Che differenza c'è con la sostanza utilizzata dai medici estetici?

«L'acido ialuronico usato dal medico è iniettabile a livello del derma. Essendo il costituente principale dei tessuti è ben tollerato e viene riassorbito, quindi il suo effetto è temporaneo. Esiste in diverse formulazioni: per una biostimolazione, per la texture cutanea, per dare volume o come filler per le rughe».

ACIDO GLICOLICO

Ha proprietà esfolianti, facilita il turnover cellulare e si ottiene dagli acidi della frutta. Che caratteristiche deve avere per agire nei cosmetici?

«L'acido glicolico funziona come esfoliante perché allenta i legami che permettono alle cellule superficiali di stare insieme; questo favorisce il distacco delle cellule morte, portando alla luce quelle nuove più compatte, morbide e sane. Per funzionare bene nei prodotti cosmetici, l'acido glicolico deve avere molecole piccole in grado di penetrare nella pelle. L'acido glicolico supporta anche la produzione di collagene ed elastina, riducendo l'evidenza delle rughe. Si usa per migliorare l'aspetto della cute, rendendola più levigata e luminosa».

Che differenza c'è con la sostanza utilizzata dai medici estetici?

«I medici utilizzano soluzioni in peeling a basso grado di acidità e con elevate concentrazioni, fino al 70%. Sono applicazioni che durano pochi minuti, devono essere calibrate dal medico e ripetute in sequenze programmate».

SCHIARENTE EFFETTO LUCE

Un trattamento intensivo che minimizza gli accumuli di melanina e dona luminosità al viso. Fiore all'occhiello della formula è il fitocomplesso ottenuto dai fiori di verbasco e primula, dalle ottime proprietà illuminanti. In più gli attivi di floretina, narigina, gelso indiano e alfa bisabololo lavorano giorno dopo giorno su discromie e macchie scure. *Verbaluce Siero Illuminante Schiarente* per il Viso, L'Erbolario, 30 ml, 36 €.



Non perdere il prossimo speciale farmacia SALUTE DELLA BOCCA su Starbene in edicola il 4 novembre

Glossario I termini scientifici

EPIDERMIDE: è il più esterno degli strati che compongono la pelle. Formata da 5 strati di cellule, non è vascolarizzata. Ha uno spessore variabile e presenta numerose terminazioni nervose.

DERMA: è lo strato della cute posto subito sotto l'epidermide. È formato da tessuto connettivo riccamente vascolarizzato e innervato.

La pelle in rete

Ecco dove trovare informazioni e altri consigli sul tema:

- lamiapelle.salute.gov.it
- pelleedintorni.it
- abc-cosmetici.it