

DONNA MODERNA

DONNAMODERNA.COM

"DIETA NOEMI"
I SEGRETI DELLA
NUTRIZIONISTA

CONTRORDINE!
BOICOTTATE
IL MULTITASKING

FIGLI D'ARTE

*Cooper
Hoffman*
IL MIO PRIMO
FILM (SE CI
FOSSE
ANCORA
PAPÀ...)

**ORNELLA
VANONI**
UNA VITA
DA SIRENA

**LA MAPPA
DELLE RUGHE**
SE LE
CONOSCI
LE EVITI

Dalle sfilate

Gli accessori
mai-più-senza

io *Daria
Bignardi*
LEGGO

Un rifugio, un antidoto,
un viaggio verso la leggerezza.
Autobiografia letteraria


1,50 €

SETTIMANALE Poste
Italiane SpA - Spedizione
in Abbonamento Postale
- AUT n° MIPA / LO -
NO / 196 / A.P. / 2020
Periodico ROC:
Austria € 4,00; Belgio
€ 3,70; Canada
Cad 10,00; Canton Ticino
Chf 4,30; Francia
€ 3,90; Germania € 5,00;
Lussemburgo € 4,00;
MC, Côte d'Azur € 4,00;
Portogallo (Cont.) € 4,00;
Spagna € 4,20;
Svizzera Chf 4,40;
Uk Gbp 3,40; Usa \$ 6,90.

24 febbraio 2022
anno XXXV - N° 10

Periodici S.r.l.





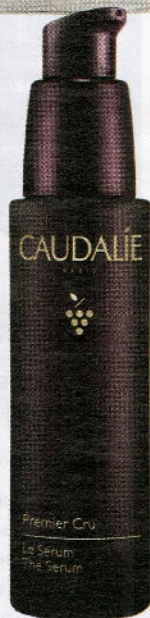
Ah, le rughe!

Sono la traccia lasciata sul viso dal tempo che passa, e raccontano chi siamo, quindi massimo rispetto. Ma vanno tenute a bada e qualche volta corrette. Come? Te lo spieghiamo a cura di Michela Duraccio e Alberta Pianon - testi di Claudia Bortolato

«Le rughe dovrebbero semplicemente indicare il posto dove erano i sorrisi». Sembra una frase uscita dai social in stile skin positive, invece appartiene al grande scrittore americano Mark Twain. E oggi si è scoperto che ha precisi riscontri fisiologici e psicologici. «Le rughe non sono solo un segno dell'età» conferma Mariuccia Bucci, dermatologa.

«Sono anche il risultato dello stress meccanico della mimica facciale. Per questo sono accentuate dalle emozioni». Ma accettarle con serenità, sapendo che "raccontano" il tuo vissuto, non significa non doversi impegnare (senza stress, però!) per attenuarle e prevenirle. Scopri allora la beauty routine per agire sulle rughe che non ti piacciono (comprese quelle con nomi buffi).

Un trattamento effetto lifting con acido ialuronico e peptidi tensori: Réponse Corrective Lift-Perf di Matis (89 euro, in istituto).



Il Siero Premier Cru di Caudalie (88,90 euro) è un booster idratante e ricompattante.



Con nettare di gemma e oli botanici, Concentrato Bifasico Rigenerante Notte Yves Rocher (42,95 euro) rigenera e rassoda.

i segni della marionetta

Tecnicamente si chiamano rughe labio-geniene, ma tutte le conosciamo (e temiamo) come "rughe della marionetta", perché danno un'aria non solo invecchiata ma anche un po' triste. «Vengono scavate, in genere dopo gli "anta", dai muscoli triangolari delle labbra e dai muscoli mentonieri, e diventano sempre più profonde man mano che, con l'età, scendono gli angoli della bocca»

spiega Bucci. Riguardo alla skincare, mattina e sera serve un siero a base di elastina e complessi antiossidanti come acido lipoico e vitamine A, C ed E, oppure con peptidi biomimetici liftanti e ridensificanti (per esempio il tripeptide 3 o la carnosina). La sera, invece, punta su prodotti che stimolino i fibroblasti, come acido glicolico in percentuale dall'8 al 15% o gluconolattone.

L'idea vincente
«L'automassaggio è ottimo perché dà stimolo alla microcircolazione» suggerisce la vip facialist Joanna Hakimova. «Mentre applichi la crema con l'indice e il pollice, esegui tre leggeri pizzicotti in sequenza, seguendo la linea della ruga dal basso verso l'alto, ripetendo per almeno per 8 volte».



Pump Up Your Ego di Skön (21 euro) è un siero che rimpolpa le rughe profonde.



Filling Booster Perfidia Hyal Secret di Fidia Farmaceutici (100 euro, su perfidia.it) ridefinisce e rimodella i contorni del viso.

II RITOCCHINO

Per attenuare visibilmente le cosiddette rughe della marionetta (il loro nome scientifico è labio-geniene), la tecnica spesso utilizzata in medicina estetica è quella riempitiva. Più che intervenire sui solchi, aiuta ad aggiungere turgore agli zigomi, in modo da risollevarli, ripristinando i volumi con una sorta di effetto lifting. L'ideale è un filler a base di acido ialuronico ad alta densità, che ricostituisce le zone di sostegno come gli zigomi. Basta una sola seduta per ottenere già un buon risultato. L'effetto dura in media dagli 8 ai 10 mesi.





le linee del pensatore

Omega 3 e 6, vitamine A, C ed E, bakuchiol nel Trattamento Intensivo Rimpolpante in Fiale di L'Erboristica di Athena's (14,90 euro, 7 fiale), da usare mattina e sera.



Se hai un carattere riflessivo e un po' cerebrale, è facile che la tua fronte si segni precocemente con le "rughe del pensatore". «I segni orizzontali sono condizionati dalla mimica dell'attenzione. Quelli verticali (o glabellari, che partono dal vertice del naso) derivano invece dalla mimica della concentrazione e dipendono rispettivamente dall'abitudine ad aggrottare la fronte. E perciò possono comparire anche molto presto» spiega la dermatologa Bucci.

IL RITOCCHINO

L'effetto del botox, che dura 5-6 mesi, è sempre il top per distendere le rughe della glabella. «Se però quelle orizzontali della fronte sono molto profonde, puoi abbinare anche nella stessa seduta un filler riempitivo all'acido ialuronico e degli ultrasuoni microfocalizzati-HIFU. Si tratta di onde acustiche che stimolano la produzione di neocollagene e, nel contempo, sollevano immediatamente i tessuti» spiega la dermatologa Bucci. Per la fronte di solito sono sufficienti un paio di sedute.

«In questo caso funzionano le formule effetto filler, per esempio con collagene e acido ialuronico a diversi pesi molecolari, aiutati da ingredienti leviganti, come le proteine della seta o l'oligopeptide argirelina, che ha un'azione botox-like».

L'idea vincente

Per queste rughe ci vuole una face gym mirata. Alza le sopracciglia come per esprimere meraviglia, senza corrugare troppo la fronte e, intanto, appoggia gli indici delle mani sulle sopracciglia, per creare un leggero contrasto. Ripeti 3 serie da 10, mattino e sera.

Oltre ad attenuare le rughe e rimpolpare, Smart Clinical Repair Wrinkle Correcting Serum di Clinique (da 90 euro) stimola il collagene.



Crema Time-Filler 5XP di Filorga (66 euro, in farmacia) agisce su 5 tipi di rughe, da quelle d'espressione a quelle di disidratazione o di cedimento dei tessuti.



Un siero concentrato con peptidi effetto tensore, efficace sui cedimenti cutanei: Lift Creator Botox Like di Dibi Milano (64 euro, in istituto).



La Crema Anti-Rughe Levigante Rigenera di Collistar (65 euro) attiva la rigenerazione cellulare, riducendo le rughe e rivitalizzando l'epidermide.



BY KARENBERG / PHOTOGRAPHY

9 771120 502279

Con 12 diverse molecole di acido ialuronico, Fillerina 12SP Super Plumping Labbra di Labo (da 45 euro, in farmacia) riempie le piccole rughe e definisce il contorno labbra.

Hyalu-Repair Lip Balm di Miamo (35 euro, in farmacia e su miamo.it) contiene acido ialuronico e uno speciale complesso vitaminico che nutre e leviga le labbra.

il codice a barre

Che brutto il barcode, quelle fitte rughette verticali del contorno labbra dove poco elegantemente s'insinua anche il rossetto! Colpa dell'età, ma ci mettono lo zampino anche le overdose di sole e soprattutto il fumo (si chiamano anche smokers' wrinkles), con lo tsunami di radicali liberi che produce e il movimento di quando si aspira. Per attenuarle, lascia le cattive abitudini e scegli una skincare ad hoc. «Prima del make up, massaggia un prodotto ricco di ingredienti nutrienti,

IL RITOCCHINO

«Per rinfrescare labbra e contorno ci sono gli skinbooster, formulazioni di acido ialuronico fluido ad alto peso molecolare e stabilizzato, che vengono iniettate con la tecnica detta lineare: idratano in profondità, proteggono dai radicali liberi, riducono grinze e rugosità» spiega Bucci. L'effetto è immediato e dura 3-4 mesi. Le punturine non ti convincono? Per levigare il codice a barre tipico del labbro superiore funziona bene anche il laser frazionato CO² che, insieme allo strato di pelle più superficiale, elimina anche le rughe. Occorrono però almeno 2 sedute.

idrattanti, leviganti e riempitivi, come burro di karitè, acido ialuronico, olio di jojoba» consiglia la dermatologa Bucci. Due volte alla settimana, dopo un gommage delicato, lascia in posa una maschera o un patch ricco di idratanti e antietà (va bene anche quello per il contorno occhi). La sera, completa lo strucco con un olio di cocco, ricco di vitamine antiossidanti e acidi grassi essenziali. Poi, massaggia un balm specifico con retinolo.

L'idea vincente

Ecco la face gym specifica da provare subito: avvicina gli angoli della bocca con le dita e, formando una specie di "O", cerca di fare un sorriso. Tieni la posizione per 10 secondi, poi ripeti 4 volte.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Lift Integral Balsamo Rimpolpante Labbra di Lierac (33,50 euro, in farmacia), con il complesso Hyalu-3 ed estratti vegetali, liscia, distende il contorno e permette di applicare subito il rossetto.

Benefiance Full Correction Lip Treatment di Shiseido (47 euro) è un trattamento antietà ridensificante e rimpolpante, con un effetto immediato.

Grazie a uno speciale estratto di alga che stimola la produzione di collagene e peptidi, Stimulskin Plus Absolute Renewal Eye & Lip Contour Cream di Darphin (120 euro, in farmacia) attenua il codice a barre e promette di sollevare le rughe ai lati della bocca.