

17 MARZO 2020 - N. 14

**CORONA
VIRUS
CHIAMA
IL NOSTRO
ESPERTO**

Ispira il tuo benessere

Starbene

1,50 €

**A che punto
è il vaccino
contro
il Coronavirus**

**PALESTRA
CHIUSA?
I NUOVI
ATTREZZI
PER L'HOME
FITNESS**

**ALZA
LE DIFESE
PER AVERE
UN ORGANISMO
PIÙ FORTE**
con la dieta
del microbiota

**ARRIVANO
LE PELLICOLE
PER ALIMENTI
100% BIO**

**SESSO
OVER 40**
C'è sempre
più vita
sotto
le lenzuola

**Mindfulness
GLI ESERCIZI
CHE SCACCIAANO
L'ANSIA**

Stile Italia Edizioni

Settimanale - marzo - anno XLIII - n. 14 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P.D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,50 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. £4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - M.C. COte d'azur €4,40



MACCHIE

È LA STAGIONE DEL "CANCELLINO"

Agisci ora sulle chiazze brune, con i cosmetici da usare prima che inizino i mesi dell'abbronzatura. E già che ci sei, approfittane per un'operazione a 360°, eliminando anche quelle sulle unghie e sui denti

di Laura D'Orsi

Spengono l'incarnato, rendono perfetto il décolleté, chiazzano il dorso delle mani. Le macchie che si formano su viso e corpo secondo alcune statistiche colpiscono una persona su quattro, e una su due dopo i 50 anni. Se hai questo problema, è il momento giusto per occupartene: i trattamenti che si utilizzano per rimuoverle sono controindicati con la bella stagione, perché i raggi del sole possono pigmentare ulteriormente la cute (infatti la prima cura è la prevenzione: usa una protezione dai raggi Uv sempre, anche in città). E, visto che ci sei, controlla denti e unghie: se il loro colore non è uniforme, metti in atto una strategia antimacchia a 360°.

SUL VISO

Schiariscile con i nuovi cosmetici

Le macchie sul viso possono essere di diversa natura: quando sono circoscritte e di dimensioni che variano da pochi millimetri fino a 1-2 centimetri, si definiscono lentigo solari e sono provocate dall'eccessiva esposizione

al sole. Il melasma, invece, è dovuto per lo più a fattori ormonali: sono chiazze estese "a carta geografica" su varie zone come la fronte, le guance, gli zigomi e l'area dei "baffetti". Sul viso possono esserci poi delle macchioline scure, esito post-infiammatorio dell'acne, o le efelidi tipiche delle carnagioni chiare e che con l'esposizione al sole si scuriscono. La buona notizia è che le macchie oggi possono essere schiarite efficacemente con i cosmetici, specie se sono di formazione recente: la melanina, il pigmento che dà origine all'inetetismo, è negli strati più superficiali della pelle ed è più facile intervenire. Non solo: i cosme-

tici sono molto utili per mantenere il risultato dopo che si è effettuato un trattamento dal medico. Tra i nuovi ingredienti anti-spot ci sono il tiamidolo e l'acido tranexamico, ma la vera innovazione sono le tecnologie che permettono agli attivi di essere più efficaci: grazie alla presenza di sostanze come gli elastomeri, per esempio, si crea un effetto patch che li trattiene e diffonde per molte ore. In altri casi si utilizzano dei veicoli, come i liposomi, per trasportare in profondità i principi schiaranti. «In ogni caso, un pool di attivi che agiscono su più fronti è l'ideale», commenta il cosmologo Umberto Borellini. «A partire dalla vitamina C, che ha un effetto schiarante, a cui si possono aggiungere gli alfaidrossiacidi come l'acido glicolico, citrico, lattico e tartarico dall'azione esfoliante. Altri ingredienti, come acido cogico, fitico, arbutina e B-resorcinolo, bloccano la tirosinasi, un enzima coinvolto nella produzione della melanina, e attaccano quella già formata, decolorandola». →

Grazie a sostanze come gli elastomeri, gli attivi anti-spot delle creme agiscono più a lungo e con maggiore efficacia.

ALEX SARGINSON/TRUNK ARCHIVE



Scelti da Starbene



1

L'ILLUMINANTE

Il complesso Sakura-bright dona un viso più radioso; gli estratti vegetali cancellano le macchie brune. **White Lucent Illuminating Micro-Spot Serum** di **Shiseido**, da 110 €, 30 ml, in profumeria.



2

IL FONDOTINTA CON PRIMER

Ad alta coprenza perché ricco di pigmenti, ha una texture cremosa e un finish satinato. **Fondotinta + Primer Uniformante** di **Collistar**, 35,50 €, 35 ml, in profumeria.



3

LA POLVERE

A contatto con la pelle la texture "polvere in crema" permette il rilascio degli attivi (in primo piano un derivato dell'acido ferulico) proprio sulla macchia. **Clairial Cible** di **SVR**, 35 €, 4 g, in farmacia.



4

LA CREMA

A base di viniferina, brevetto esclusivo ad alto potere antipigmentante. **Crème Éclat Anti-taches Caudalie Vinoparfect**, 33,60 €, 50 ml, da aprile in farmacia e su caudalie.com



5

IL DUE IN UNO

Via le macchie con un mix di attivi, lasciando la pelle addolcita e idratata. **Even Better Clinical™ Radical Dark Spot corrector + Interrupter** di **Clinique**, da 75 € (30 ml), in profumeria.

→ Eliminale dal medico

Dal dermatologo o dal medico estetico i metodi per togliere o attenuare le macchie cambiano a seconda del tipo, della profondità e dell'estensione dell'inetestismo. «Il melasma, per esempio, non si può quasi mai trattare con metodi aggressivi», spiega Mariuccia Bucci, specialista in dermatologia e segretario scientifico Isplad. «Soprattutto quando è dermico, cioè profondo, occorre intervenire con prudenza: il rischio è che si verifichi una reazione post-infiammatoria che peggiora la macchia. In questi casi è consigliabile procedere con prodotti farmacologici a base di acido retinoico o idrochinone (in preparazione galenica), da applicare per diversi mesi. Si può considerare un peeling, purché delicato, a base di acido mandelic: penetra molto lenta-

A causa dell'emergenza Coronavirus molti trattamenti di medicina estetica andranno rimandati a settembre.

mente e agisce in modo soft». Per le altre macchie si a peeling più "energico", come quelli a base di acido salicilico, citrico, tricloroacetico. Solitamente occorrono più sedute, a distanza di tre settimane (causa Coronavirus, occorrerà rimandarle a settembre), e il costo è intorno ai 200 € l'una. Per le pigmentazioni più circoscritte il medico potrà intervenire anche con il laser Q-switched, che ha come bersaglio specifico il colore scuro della melanina. Emette impulsi rapidissimi

e con picchi di energia molto alti. La luce non fa così in tempo a surriscaldare la pelle, ma disgrega il pigmento senza danneggiare i tessuti. Spesso una seduta è sufficiente; in altri casi è necessario ripetere più volte il trattamento a distanza di un mese. Il costo di una seduta varia da 150 a 300 €, a seconda della zona da trattare.

SUL CORPO

Uniforma mani e décolleté

Le macchioline brune che appaiono sulle zone più esposte al sole, come il dorso delle mani e il décolleté, richiedono un'attenzione particolare: non hanno tutte lo stesso colore e sono molto diffuse. «Se i prodotti schiaranti che usi sul viso non bastano, è vantaggioso utilizzare la luce pulsata. Grazie a una speciale lampada allo xe-



6

IL SOIN NOTTE

Mentre tu dormi, il thiamidol (attivo brevettato) agisce sulle macchie e il dexpanthenolo favorisce la rigenerazione cutanea. **Anti-Pigment Crema Notte** di Eucerin, 28,90 €, 50 ml, in farmacia.



7

IL SOLARE PELLI IMPURE

Protegge dai danni del sole e, inoltre, con l'argilla verde e l'estratto di bifidus, assorbe il sebo e fortifica la barriera cutanea. **Opacizzante 3 in 1 Capital Soleil** di Vichy, 23,99 €, 50 ml, in farmacia.

paiono soprattutto sul tronco, sono innocue ma possono creare disagio. «Si eliminano facilmente, per esempio con il laser CO2, che ha un'azione ablativa e crea il distacco della placca di cheratociti dalla cute», spiega Stefano Bezzi, dermatologo e chirurgo plastico. «In alternativa si ricorre alla crioterapia: prevede l'utilizzo dell'azoto liquido (un gas capace di raggiungere temperature anche di -190 °C) che ghiaccia la verruca e ne permette la rimozione veloce e sicura in qualche secondo. Un altro metodo è il curettage: si rimuove la cheratosi con uno strumento metallico dal bordo tagliente. Per il trattamento di zone molto sensibili a volte viene effettuata una leggera anestesia locale».

SULLE UNGHIE

La manicure antigiallo

Se sei una habituée dello smalto semipermanente e hai notato che le tue unghie hanno degli aloni giallognoli, imponiti uno stop. «Una pausa di un mese, o di 2-3 se sono anche indebolite, permette alla lamina di rigenerarsi», **raccomanda la dottoressa Bucci**. «Le unghie sono un tessuto vivo, che ha bisogno di respirare. Gel e lacche semipermanenti impediscono il passaggio di ossigeno, i solventi per rimuoverli asportano acqua e lipidi». Anche se fumi le unghie possono ingiallirsi: un rimedio da utilizzare una o due volte la settimana sono le pastiglie effervescenti sbiancanti che rilasciano ossigeno. Per un tip fai da te, invece, mescola un cucchiaino di acqua ossigenata con tre cucchiaini di bicarbonato di sodio, creando una pasta. Applicala sulle unghie, massaggiata e lava molto bene le mani. Le unghie risulteranno subito più chiare. Puoi anche schiarire le unghie con la manicure: alcuni smalti sono realizzati apposta per nascondere le discromie, perché contengono un perfezionatore ottico che alla luce fa apparire la lamina bianca.

DENTI: PROVA I KIT FAI DA TE

L'ingiallimento dei denti da fumo o da cibi e bevande pigmentati come tè e caffè si può ridurre anche a casa con prodotti a base di ossigeno attivo. Si applicano sui denti con strisce adesive, speciali pennellini oppure con sagome preformate da infilare sulle arcate. Alcuni kit sono dotati di una lampada a led da puntare sui denti per attivare l'ossigeno. Il risultato non è immediato: si ripete l'applicazione per più giorni consecutivi, di solito da un minimo di cinque fino a dieci. «Sono però metodi efficaci su macchie leggere e l'effetto non è paragonabile a un trattamento professionale: le sostanze utilizzate non possono avere una concentrazione elevata e il gel viene rapidamente diluito e rimosso con l'azione della saliva», osserva Giuseppe D'Amato, responsabile della Dental Unit dell'ospedale San Carlo di Nancy di Roma.

no emette, a impulsi, un fascio composto da più raggi luminosi che coprono un'area ampia», **spiega la dottoressa Bucci**. «Di solito si agisce in due sedute: con la prima si regola l'apparecchio per colpire le macchie più scure, schiarirle e uniformarle alle altre. Dopo 3-4 settimane, si effettua un secondo trattamento su tutte le discromie. Se dovessero rimanere delle macchie, si può intervenire in seguito con il laser Q-switched». Una seduta di luce pulsata costa circa 300 €.

Rimuovi le cheratosi

Sul corpo, oltre alle iperpigmentazioni dovute all'accumulo di melanina, sono frequenti anche le cheratosi (o verruche) seborroiche, che si manifestano con macchie marroni-nere in rilievo e hanno una superficie ruvida. Com-