

LE

KATE

MIDDLETON
LA PRINCIPESSA
CHE SALVERÀ
IL REGNO

Speciale
Oscar 

**TIMOTHÉE
CHALAMET**

IO E KYLIE,
LA STRANA
COPPIA

**ROSE
BYRNE**

QUANDO
NOI MADRI
CI SENTIAMO
AFFOGARE

COME NEL FILM
PIÙ COMMOVENTE

SHAKESPEARE
E IO, ORFANI
DI UN FIGLIO
DI PAOLA DI CARO

PARLIAMO DI SESSO?

C'È UN CLUB SEGRETO DOVE SI CONDIVIDONO
LE FANTASIE. NOI CI SIAMO INFILTRATE

N.11 SETTIMANALE 17.03.2026
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE
CORAGGIOSE**
LA MIA DROGA
ERA IL DIGIUNO

**MODA
ACCESSORI**
BORSE E SCARPE
A TUTTO COLORE

BELLEZZA
METTI
IL MICROBO
(BUONO)
SULLA PELLE

VIAGGI
DALL'ISTRIA
ALLA LIGURIA:
5 FUGHE
DI PRIMAVERA



CAIRO EDITORE

SETTIMANALE A. € 3,30 B. € 2,50 F. € 2,80 MC. € 2,80 D. € 3,30 GR. € 2,50 M. € 2,40 SLO. € 2,40 P. (CONT.) € 2,10 E. € 2,50 CH. CHF 4,00 CHT. CHF 3,60 UK. € 3,30 P.I. MERCOLEDÌ 11/03/2026

BEAUTY

C'È VITA SULLA

PELLE

Si tratta dei microrganismi che, a milioni, popolano il corpo dentro e fuori, cute compresa, e ne garantiscono l'equilibrio. Da coccolare con cosmetici ricchi di pre, pro e postbiotici

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato

Ecosistema in equilibrio

UN EDEN
DA TUTELARE



Aiuta la barriera

Fornisce importanti pre, pro e post biotici per la difesa cutanea, Siero Ricco Nourish 3-Biotic Longevity Plus di Miamo (69 euro).

«BIOTA» VS «BIOMA»

Spesso considerati sinonimi, i termini microbiota e microbioma raccontano mondi diversi. Il primo descrive l'universo di microrganismi che vivono su pelle, cuoio capelluto, mucose, intestino. Il microbioma, invece, è il patrimonio genetico collettivo di quei microrganismi (unico e diverso in ciascuno di noi) e la loro capacità genetica di interagire con l'organismo umano.

SPEGNERE LO STRESS OSSIDATIVO

Il microbiota cutaneo è l'ecosistema pulsante di un giardino a primavera: se la flora è bilanciata, ogni cellula vibra di energia. «Un ecosistema stabile sostiene il film idrolipidico e regola pH e infiammazione, i parametri chiave che assicurano elasticità, tono, capacità di autoriparazione», spiega Corinna Rigoni, dermatologa a Milano. In più stimola la produzione di ceramidi, ottimizza l'idratazione e attenua lo stress ossidativo, riducendo così la reattività della pelle, anche nelle zone più vulnerabili come contorno occhi, guance, labbra.

SEGNALI D'ALLARME

Pelle che tira, irritata, spenta? Il microbiota è in disequilibrio e va ripopolato di probiotici (batteri buoni). «Urgono emulsioni barriera con ceramidi, fitosteroli, squalano per ripristinare i lipidi», dice Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni. «Altrettanto utili i prebiotici, cioè le sostanze che nutrono i probiotici, e i postbiotici, ovvero i metaboliti prodotti dai batteri stessi: rafforzano il microbiota e riducono infiammazioni e disidratazione». Per un break ristoratore evita, per almeno due giorni, maschere peel off e trucco a lunga tenuta che rallentano il riequilibrio. La sera scegli trattamenti con texture fondente, per riparare i danni dei mesi passati.



Vegan friendly

Probiotici a profusione in questa formula adatta alle pelli sensibili, Maschera in Tessuto Riparatrice SkinActive di Garnier (2,99 euro).

FRESCHEZZA E UMIDITÀ

Al microbiota piacciono le texture fresche, che idratano in profondità senza appesantire. «Perfetto anche l'impacco di latte d'avena tiepido», continua Rigoni, «o un infuso di camomilla per calmare e aumentare la tolleranza cutanea. Di notte l'umidità tra il 45 e il 55 per cento aiuta a mantenere biodiversità». Evita protocolli troppo aggressivi e detergenti con pH superiore a 7, che alterano l'equilibrio del microbiota.



Si fanno in tre

Proteggono il microbioma, Hydra Glow Serum (39 euro), Serum Barrier Defense (37 euro), C15 Glow Booster Serum (48 euro) di SuperYou.

 L'IMPORTANZA
DEL FERMENTO

Obiettivo riparazione

A SERE ALTERNE



Corinna Rigoni

Presidente
e fondatore
Associazione
Donne
Dermatologhe
Italia.

«Dopo un peeling, un laser in ambulatorio e ai cambi di stagione bisogna usare con cautela alfaidrossiacidi, retinoidi e vitamina C a pH molto basso», consiglia la dermatologa Rigoni. «Non significa che vadano esclusi, ma alternati

a creme lipidiche biomimetiche e attivi calmanti come ectoina, betaglucano, pantenolo, a sere alterne, per "riparare". In alcuni casi è sufficiente ridurre la frequenza di attivi stimolanti e inserire cicli brevi di skincare microbiota per diminuire pizzicore e arrossamenti diffusi».

EFFETTO YOGURT

Per nutrire il microbiota, ma anche per amplificare idratazione e luminosità sono ottime le essenze coreane, specie quelle a base di acqua di riso. Tamponate sulla pelle, dopo la deterzione e prima di siero e creme, migliorano l'assorbimento dei principi e la resilienza cutanea. «Ideali le lozioni fermentate o i sieri lattiginosi con lattobacilli, lieviti, ingredienti pre e probiotici. Sono il corrispettivo di uno yogurt per la pelle: nutrono il microbiota, lo aiutano a ribilanciarsi, ripristinano la barriera più in fretta», interviene Mariuccia Bucci.



Riso nero

La formula combina riso nero e probiotici, la texture ricorda il vino di riso, Essence Probiotic Barrier Black Rice di Haruharu Wonder (25 euro).



Lattiginoso

Scherma le radiazioni con Spf 50 e consolida la barriera, Cloud Drop di Darling (45 euro).

SCUDI PRIMAVERILI

La combinazione di pollini, smog, raggi Uv è una sfida per la flora cutanea. Di giorno occorrono scudi urbani leggeri ma sofisticati, con ingredienti antipollution e filtri solari ad ampio spettro, capaci di proteggere l'equilibrio dei microrganismi buoni, mentre la pelle si espone, finalmente, al risveglio del sole.



Delicato

Emolliente grazie alla camomilla versione panetto, Shampoo Solido di L'Erborario Lodi (9,50 euro).

Dalla testa ai piedi

 **PASSANDO
PER L'INTESTINO**



Con aceto

Con mix esfoliante delicato e prebiotici, Vinegar Mask di Gallinée (26,90 euro).

IL MENU GIUSTO

Quello cutaneo non è il nostro solo microbiota: ne ha uno il cuoio capelluto – secchezza, untuosità, forfora, caduta ne segnalano le alterazioni – e l'intestino. «Quest'ultimo influisce sulla composizione del microbiota di superficie, quindi sull'aspetto di pelle e chioma. Nutrirlo dall'interno è parte di skincare e haircare», spiega Buccì. «Consuma regolarmente frutta e verdura fresche e di stagione e cibi ricchi di probiotici come latte, yogurt e altri alimenti fermentati, per esempio miso e kefir. In primavera il menu si tinge di verde, grazie alla presenza di asparagi, ortiche, fragole e germogli con fibre prebiotiche».

OLIVA, JOJOBA, CAMELIA

Ci sono oli vegetali che “parlano” la stessa lingua della pelle, quella della seboaffinità: la nutrono e la calmano, rispettando il suo microbiota. «Con gli sbalzi termici della primavera sono fondamentali per rafforzare la barriera e la flora cutanea, mentre ci si scopre al sole», precisa Rigoni. Lo squalano d'oliva, per esempio, riequilibra senza occludere ed è antinfiammaging, ideale per pelli mature o stressate che cercano luminosità. L'olio di jojoba regola senza appesantire, perfetto per le miste, mentre l'olio di camelia, leggero ma molto nutriente, migliora elasticità e comfort delle pelli sottili o disidratate.



Nutriente

Con latte e miele non secca, Sapone Solido Balea di dm Italia (0,79 euro).

BATTERI ANTISTRESS

Lo stress stimola il rilascio di ormoni come il cortisolo, che rende l'ambiente intestinale e cutaneo meno favorevole ai batteri “buoni”. Il risultato è uno squilibrio – chiamato «disbiosi» – che può indebolire la barriera, favorendo infiammazioni, ipersensibilità e imperfezioni come brufoli. «Nei momenti di stress, specie se sei appesantita da un'alimentazione disordinata, per un paio di mesi assumi supplementi con probiotici come *Lactobacillus reuteri* o *bulgaricus*», conclude la dermatologa Buccì. «E antiossidanti. I migliori? Resveratrolo, cinnarina, polifenoli – tè verde, mirtilli rossi – e vitamine del gruppo B».

Filo d'olio

Conserva intatte le componenti dell'olio biologico, Sapone all'Olio d'Oliva di Olivella (5 euro).

