SILHOUETTE DONNA

BEAUTY&BODY

€ 2,50

MAKE UP
CIGLIA LUNGHISSIME, A CIUFFETTO, IN STILE SIXTIES

NAIL ART
EFFETTO SHINE

CAPELLI
STOP AL FULL COLOR: È IL MOMENTO DELLE CIOCCHE FLUO

VISO
ANTIAGE IN&OUT

CORPO
COME TRASFORMARE I PUNTI CRITICI IN PUNTI DI FORZA

SPECIALE
REGALI
TRUCCHI, ACCESSORI, TRATTAMENTI, NOVITÀ HI-TECH: PIÙ DI 100 IDEE PER TUTTI I GUSTI E TUTTI I BUDGET

Anno 11 - numero 2 - semestrale

Rughe del sonno: la beauty routine per prevenirle

A cura di Simona Lovati
Pubblicato il 28/04/2021 | Aggiornato il 28/04/2021

Dopo i 40, anche il sonno non perdona. Ed è difficile cancellare persino le rughe da cuscino. Il dermatologo ci spiega come prevenirle

Un buon sonno ristoratore, meglio se in notturna, è un beauty tip naturale e fisiologico per la nostra pelle.

PERÒ SE È VERO CHE LA NOTTE È IL MOMENTO PIÙ PROPIZIO PER LA RIGENERAZIONE CELLULARE, È ALTRETTANTO VERO CHE LA POSIZIONE CHE ASSUMIAMO A LETTO CON IL VISO AFFONDATO NEL CUSCINO PUÒ CAUSARE LA FORMAZIONE DI RUGHE E MICRO-GRINZE.

Segni evidenti soprattutto al mattino, ma che diventano cronici con il passare del tempo, specie dopo i 40 anni. «A differenza delle rughe dinamiche dovute alla mimica facciale, quelle del sonno sono rughe statiche, cioè provocate da posture croniche e dalla pressione del cuscino sulla cute. Per quante dormono su di un fianco, compariranno segni verticali su guance o fronte. Chi invece predilige la posizione a pancia in giù dovrà fare i conti con linee a livello di mento, collo e décolleté», spiega la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologo plastico a Sesto San Giovanni (MI).

Sonno: bellezza chiavi in mano... con riserva

A riposo la pelle mette in campo specifiche attività di turnover che ne coinvolgono i vari strati. Nella prima fase del sonno aumenta la dispersione dell'acqua attraverso l'epidermide, una modalità utile per migliorare la penetrazione degli attivi cosmetici. Intorno alla mezzanotte e fino alle quattro del mattino, il cervello produce melatonina, una sostanza antiossidante che porta all'addormentamento. Con il sonno profondo entra in azione anche l'ormone GH della crescita che sostiene la sintesi delle proteine necessarie per conservare tono e compattezza della cute, e viene rilasciato anche il testosterone che aiuta la produzione di nuove fibre di collagene e di elastina.

Beauty routine by night

Ammesso e non concesso che la posizione ideale per evitare il problema sarebbe dormire a pancia in su per tutta la notte (quasi impossibile visto che in media ci voltiamo nel letto quasi 20 volte), dobbiamo agire d'astuzia e d'anticipo con una skincare mirata.

- Il primo passo è applicare una crema notte. Gli ingredienti più performanti sono la stessa melatonina che funziona come anti-radicali liberi e idratante e gli oligopeptidi, messaggeri chimici in grado di favorire gli scambi cellulari per rinforzare l'impalcatura della cute. E ancora, estratto di achillea, una pianta dalle proprietà riparatrici, acido ialuronico idrolizzato per raggiungere gli strati epidermici profondi e compensare la disidratazione notturna, collagene, vitamina C schiarente, oli e burri vegetali nutrienti.
- I peeling notturni sottoforma di lozione sono cosmetici senza risciacquo da utilizzare da soli o prima della crema notte per esfoliare anche le pelli più spesse e foto-esposte. Sono composti soprattutto da acidi della frutta a bassa concentrazione, come l'acido mandelico derivato da un estratto di mandorle amare, oppure l'acido lactobionico, prodotto dall'ossidazione del lattosio.
- Le sleeping mask sono maschere da lasciare in posa tutta la notte con texture che non lasciano tracce e residui sulla federa del cuscino. In genere, sono a base di peptidi biomimetici che sostengono e liftano la struttura cutanea.

Il cuscino della giovinezza

In commercio sono disponibili appositi cuscini che dovrebbero limitare la comparsa delle rughe da sonno. Hanno una forma ergonomica, sono di durezza media e realizzati in materiali naturali. Sono rivestiti generalmente da federe di seta che non assorbono le creme viso e hanno un effetto rinfrescante. Alcuni tessuti sono arricchiti da attivi antiossidanti, come l'aloe per un effetto anche idratante.