

solo  
1€

# F



# GWYNETH PALTROW

## PARLIAMO DI SESSO

# ADELE

## SE MUORE UN PADRE CHE AVEVA GIÀ PERSO

# ANTHONY HOPKINS

## CHE BELLO SONO VECCHIO

## STUPRO DI GRUPPO IL FILM DA OSCAR CHE SPIEGA IL CASO GRILLO

N.21 SETTIMANALE 25.05.2021

## DONNE CORAGGIOSE

USCIRÒ  
DAL MANICOMIO  
PER AIUTARE  
I "MATTI"

## Moda

SOFISTICATO  
FOLK

## Alimentazione

# LA DIETA ANTI-STRESS

## Beauty

## CURA LO STRESS (ANCHE) DELLA PELLE

ISSN 2280 773X 10021 >

9 772280 773004

CAIRO EDITORE

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 MC. € 2,50 D. € 2,90 GR. € 2,20 L. € 2,20 M. € 1,80 Sio. € 2,10 F. (Cont.) € 1,80 E. € 2,20 CH. € 3,40 CHT. CH. 3,00 UK. £ 2,90 S. Skr. 45. Pl. mercoledì. 19/05/2021

# PELLE FELICE

Non basta saper scegliere creme e gestualità: un viso dal colorito radioso e uniforme, dalla grana compatta, è anche una questione di stato d'animo. Su cui possiamo influire (e tanto) con una cosmesi che solletichi sensi e cervello

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

NON BASTA CHE SIA TESA E LEVIGATA, una pelle realmente bella è luminosa, morbida, vitale. A qualsiasi età. Basta non limitarsi a osservarne la superficie, ma andare oltre, per dare il via a un circolo virtuoso: più te ne prendi cura, meglio ti senti e più appari radiosa.

«Si tratta, infatti, di un organo profondo che regola lo scambio tra organismo e ambiente esterno, connessa al sistema nervoso, endocrino, immunitario. Quando massaggi una crema puoi influire su tutto questo sistema», dice Umberto Borellini, cosmetologo a Milano e autore del libro *Tu chiamale, se vuoi, emulsioni* (Edizioni Lswr), che indaga proprio il rapporto tra cosmetica e benessere. Perché il piacere di coccolarsi non si limita alla scelta dei trattamenti estetici, ma ispira attitudini che regalano serenità.

*Il 90 per cento della popolazione mondiale respira aria inquinata che causa, a livello cutaneo, infiammazione e disidratazione*

### Sollecitare gli ormoni del buonumore

Il viso è la fotografia di come viviamo. «Mangiare male limita l'apporto di nutrienti fondamentali; dormire poco riduce la produzione di melatonina, antiossidante e regolatore dei cicli fisiologici; lo stress fa impennare il cortisolo, che innesca fenomeni infiammatori e indebolisce la barriera cutanea. Anche i cosmetici aggressivi abbassano le difese dell'epidermide», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e tra i fondatori di Isplad. «Per resettare le cattive abitudini a fior di pelle fai il pieno di serotonina, ormone del buonumore, neurotrasmettitore che regola sonno, memoria, appetito. Alcuni cibi ne favoriscono la produzione, come cioccolato fondente, semi oleosi, frutta a guscio, cereali integrali, ananas, banane. Se è necessario lo puoi assumere come integratore». Per arginare lo stress, poi, punta sul movimento perché l'attività fisica produce endorfine, ormoni euforizzanti ed energizzanti.



2



1



3



4

1. Formula vegana a base di tè blu bio e acido ialuronico, **Hyaluronic Infusion Hydrate Teaology** (22 euro).  
2. Protegge da Uv e cinque inquinanti, luce blu, pollini, pollution indoor e outdoor, fotoinquinamento, **UV Plus 5P Spf 50 Clarins** (57 euro).

3. Con collagene vegano, **Crème Cachemire Redensifiante Resveratrol-Lift Caudalie** (43,70 euro).  
4. Emolliente e lenitiva contiene anche inulina, prebiotico naturale, **Mousse Detergente Illuminante Collistar** (26 euro).

### Rispettare la pelle e l'ambiente con creme ecodermocompatibili

Una crema non è per sempre. «Le esigenze della pelle variano in base a stagionalità, stress, fluttuazioni ormonali. Detto questo il **trattamento ideale dovrebbe essere ecodermocompatibile, cioè contenere ingredienti che rispettino cute e ambiente**, oltre a dimostrare la propria efficacia con test clinici e strumentali», afferma Pucci Romano, dermatologa a Roma e presidente di Skineco. **Tra le sostanze a più alto gradimento spiccano estratti botanici, oli e burri vegetali.** «Non bisogna, però, temere la chimica che produce molecole bio affini, per esempio ceramidi e peptidi, molto efficaci nell'attivare le funzioni cutanee».

### Detergere e proteggere i primi e fondamentali passaggi

«Durante la detersione lo strato corneo deve preservare il suo equilibrio. Composto di cellule cementate da grassi, ospita germi e batteri che garantiscono la resistenza alle aggressioni ed è rivestito dalla barriera protettiva del film idrolipidico. **La detersione per affinità rispetta questo sistema**», dice Pucci Romano. Anche scegliere il tipo di protezione solare è importante. «L'indice protettivo va commisurato al fototipo e serve quando ci si espone in maniera sistematica. **La nuova frontiera sono gli antiossidanti che rinforzano le difese fisiologiche non soltanto dagli ultravioletti, ma anche da inquinamento e luce blu dei dispositivi elettronici**».

