

io DONNA

Mélanie Thierry

“Sono stata
prima
una
campagnola,
poi una
parigina.
E ora
ho scelto
il cinema”

Moda
costumi

A righe, bianchi,
tropical, a fiori

Vivere
meglio

Biologia della
gentilezza

Felici in bici

Pedalare significa
esplorare

Bellezza

I cicli della pelle

Anteprime
tendenze
protagonisti

Speciale design



Le

Il brufolo “pre ciclo”,
l'improvvisa aridità
in menopausa: e se lo
skincare si adeguasse
ai diversi “periodi
ormonali” della cute?
Ecco la strategia smart
per ognuna di noi

età

di Martina Villa - foto di Philipp Jelenska

della

pelle

A close-up, high-resolution photograph of a woman's face, focusing on her eyes, nose, and mouth. She is applying shaving cream to her face, and a safety razor is visible in the bottom right corner. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of her skin and the foam of the shaving cream.

L'AIUTO EXTRA

Una pelle particolarmente soggetta a sbalzi ormonali e imperfezioni «può trovare aiuto in un integratore a base di inositolo» consiglia la dermatologa Mariuccia Bucchi. «Si tratta di uno zucchero naturale capace di ridurre l'influenza degli ormoni androgeni, responsabili delle fasi più problematiche dell'epidermide. Va assunto tutti i giorni, per cinque o sei mesi».

In Rete se ne parla come una delle tendenze beauty più interessanti del momento, sarà perché trova conferma tutti i mesi sul volto di parecchie ragazze e donne di ogni età: foruncoli, arrossamenti, pelle che cambia all'improvviso con l'avvento della menopausa. L'aspetto e le necessità della cute, infatti, non sono le stesse a seconda della fase del ciclo mestruale (così come della sua assenza). Nasce da questa esigenza il "menstrual" o "period" skincare: «Imparare a decifrare le fluttuazioni ormonali può aiutare a prendersi cura della pelle in maniera efficace» dice Emma Wedgeworth, dermatologa della British Skin Foundation.

1. Hydra Life Emulsione Sorbetto in microgocce mat DIOR 62 euro.
2. Mésolift C15 concentrato rivitalizzante con il 15% di vitamina C LIERAC 55 euro.
3. Defence Hydra Jelly, idratante in acqua-gel BIONIKE 14,90 euro.
4. Pure Shots Light dona luminosità immediata YVES SAINT LAURENT BEAUTÉ 98,50 euro.
5. Hydra Beauty Camelia Repair, maschera-balsamo idratante e anti ossidante CHANEL 60 euro.



Fase 1

Le possibili varianti

Basta un brufolo per capire che l'arrivo del ciclo è questione di giorni. E un trimestre di menopausa per constatare che la pelle non è più quella di prima. Ma è davvero così? «Le variazioni ormonali comportano cambiamenti a livello ovarico ed endometriale, ma anche su vari organi e meccanismi fisiologici» spiega il dottor Carlo Antonio Liverani, specialista in ostetricia e ginecologia ed ex responsabile Oncologia ginecologica preventiva alla Clinica Mangiagalli di Milano. «Ne risentono le mammelle, le ghiandole e indubbiamente le mucose, che possono fungere da "carte assorbenti" per l'assunzione di ormoni, antibiotici o vitamine, e senza dubbio anche la cute». Bisogna specificare che «queste modificazioni sono estremamente individuali e dipendono da molti fattori non generalizzabili come genetica, età, gravidanze, contraccezione». Concorda la dermatologa Mariuccia Bucci: «L'hormonal aging è un fenomeno anche cutaneo: tra ormoni e pelle c'è una stretta correlazione, così come con il sistema nervoso». Il ciclo mestruale corrisponde a «due curve dei principali ormoni sessuali femminili: estrogeni e progesterone» specifica Liverani. «L'estradolo è l'estrogeno che accompagna tutta la vita fertile, per poi avere un crollo più o meno graduale all'avvento della menopausa, che corrisponde alla fine dell'attività ovarica». Cosa implica tutto ciò sulla pelle?

la prima metà del mese. «L'estrogeno aumenta per addensare il rivestimento uterino in modo da ospitare l'ovulo» spiega Liverani. E la pelle? Spesso, chissà come, è luminosa, e l'umore, tendenzialmente, altrettanto. Questo perché gli estrogeni sono dei "player" di bellezza e buonomore: «Mantengono vitale l'epidermide, la sua morbidezza, la produzione di collagene, la funzione barriera». Conviene approfittarne: «Si può puntare sulla massima idratazione: significa potenziare l'aspetto già radioso, sano e vitale. Si a sieri ricchi di acido ialuronico o, per le pelli più secche, a oli e burri leggeri». È anche un buon momento per migliorare l'uniformità: «Si può inserire nella routine serale la Vitamina C, illuminante e schiarente, oppure il Retinolo, o Vitamina A, capace di attenuare linee sottili, pori e macchie scure, ma anche i segni residui del ciclo: di giorno, poi, l'Spf è d'obbligo».

Fase 2: la seconda metà

È l'altra metà del mese, quella che va dall'ovulazione alla mestruazione. «Gli estrogeni iniziano la fase discendente, mentre sale il progesterone: l'inversione può anche essere drastica, senza l'assunzione di contraccettivi come la pillola» spiega il dottor Liverani. Ed è qui che inizia la Pms, la faticata

Fase 1: la prima metà del mese

Consiste in quei giorni che vanno dal termine della fase mestruale all'ovulazione, quindi,



Fase 2

1. Vinopure Siero Infusione Anti Imperfezioni con acido salicilico CAUDALIE 30,20 euro.
2. Even siero attivo con acidi malico, mandelic e salicilico BAKEL 148 euro.
3. Normaderm Phytosolution crema detergente all'argilla VICHY 18 euro.
4. Mia Clean Detergente Scrub delicato illuminante KORFF 15 euro.
5. Baume Démaquillante & Nettoyant Aux trois Huiles si trasforma da crema a olio SISLEY 96,50 euro.

sindrome premenstruale, anche sulla pelle. «La manifestazione più comune di questi ormoni detti "androgeni" è l'aumento dell'attività delle ghiandole sebacee: la pelle si trova più oleosa, mista, soggetta facilmente a imperfezioni, spesso sulla zona del mento e della bocca, la più ricca di ghiandole» spiega la dottoressa **Bucci**. Un aiuto immediato viene dalle maschere detox in argilla: «Meglio miste, bianche e verdi, più delicate». E poi, via libera all'esfoliazione: «Se la pelle è piuttosto sensibile, consiglieri l'acido mandelic: ha un peso molecolare piuttosto alto, risulta quindi poco irritante». Se la pelle è più resistente, «ottimo l'acido salicilico: non è fotosensibilizzante ed è particolarmente indicato su imperfezioni e acne». Al massimo due volte la settimana, di sera, reintegrando con formule idratanti light che non soffocano la pelle. Attenzione poi ai detergenti: «Possono scatenare l'effetto "rebound", spingendo la pelle a produrre ancora più sebo: devono restare delicati, a maggior ragione in combinazione con gli acidi».

Fase 3: il momento clou

È il down totale: «Il calo del progesterone diminuisce l'oleosità ma gli estrogeni non sono ancora alti». E quindi? «La pelle ha le difese abbassate, è sensibile, irritabile, facilmente disidratabile» spiega **Bucci**. Parola chiave: delicatezza. «Si a maschere calmanti e lenitive con ingredienti come aloe, camomilla, ceramidi ristrutturanti della barriera».

Fase 4: cambio di passo

«La fine della funzione ovarica, la menopausa, corrisponde all'interruzione più o meno improvvisa della produzione di estrogeni» spiega il ginecologo. Il che, aggiunge la dermatologa, «implica diverse ed evidenti ripercussioni anche a livello cutaneo». Su almeno tre fronti: intanto, «nei primi cinque anni di menopausa si assiste a un calo del 30 per cento del collagene, il "materiale" di sostegno nel derma», ecco perché «la pelle perde facilmente tono, pienezza ed elasticità». Inoltre, «si impoverisce d'acqua, mentre aumenta la perdita transdermica: facile riscoprire la propria cute secca e arida anche negli strati più profondi». E, terza problematica, rallenta il turnover cellulare in superficie «causa accumuli sullo strato corneo che tolgono splendore e vitalità e in alcuni casi comportano imperfezioni anche sulla pelle matura». Tripla quindi la strategia cosmetica. Per quanto riguarda la perdita di tono, «puntate su sieri e creme rivitalizzanti ultra attive, anche in booster: risvegliano la vitalità cellulare e la produzione di collagene e ialuronico». Utili anche cicli di fiale o ampolle: «Super concentrate, danno uno sprint d'attacco». Maschere idratanti e nutrienti devono diventare un appuntamento fisso più volte la settimana: «Consiglio le formule notturne: sfruttano i meccanismi di rinnovo della pelle e al risveglio si sciacquano senza appesantire nel corso della giornata» suggerisce **Bucci**. E infine, l'alleato di una pelle devitalizzata e atrofica: il retinolo. Esfoliante e anti-age, «potenzia il rinnovamento ma anche il collagene stesso: le dosi ideali si definiscono con il proprio dermatologo». **io**

Fase 3



1. Aqua Bounce, maschera idratante con Life Plankton Water probiotica BIOTHERM 8 euro.
2. Prestige Le Micro-Caviar de Rose con estratti di Rosa di Granville, ripara le pelli più stressate DIOR 383 euro.
3. Ultimune Power Infusing Concentrate rinforza le difese cutanee SHISEIDO 123,50 euro.
4. Maschera Balsamo alla Calendula bio YVES ROCHER 5 euro.
5. Avena Crema Viso nutriente lenitiva BOTTEGA VERDE 25 euro.

Fase 4



1. Nuxuriance Crema Olio nutriente anti-età NUXE 64 euro.
2. Powercell Skinmunity con cellule madri vegetali accelera la rigenerazione HELENA RUBINSTEIN 135 euro.
3. Crème de La Mer Blue Heart, edizione limitata, anti age LA MER 440 euro.
4. Rénergie Multi-Glow Intense Recovery notte rivitalizzante over 60 LANCÔME 108 euro.
5. Sensai Ultimate The Lotion, contro i danni del Dna cellulare KANEBO 275 euro.

