

marie claire

ITALIA

OTTOBRE 2019

GUATEMALA
PIÙ GIRASOLI,
MENO EMIGRAZIONE

DONNE E SOLDI
GUADAGNO TANTO,
E ALLORA?

STARE
AL MONDO
NON SONO OK
E VA BENE COSÌ

ONDA GLOBALE
ANCHE I RAGAZZI
ITALIANI SI UNISCONO
AL K-POP

**SCARPE BASSE
PER CAMBIARE
PASSO**

+

**LE BORSE
PIÙ BELLE
DELL'AUTUNNO**

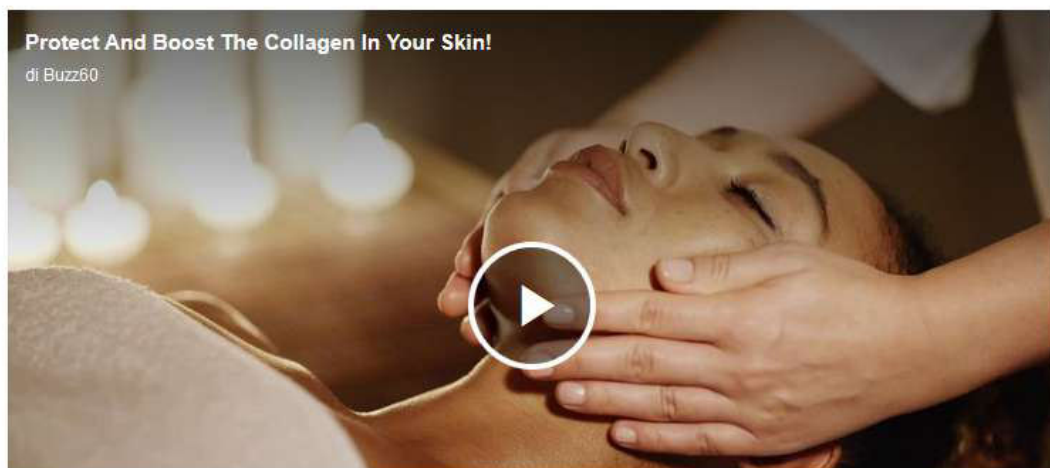
MODA
**Libertà di
espressione**

Qualcuno parli della skincare routine per over 40

Ci sono almeno quattro buone abitudini che possono migliorare visibilmente l'aspetto della pelle, parola alla dermatologa.



Di [Vanessa Perilli](#) 14/07/2020



Setosa, uniforme, luminosa e super tonica sono i quattro aggettivi principali che le **donne over 40 anni** usano per descrivere la loro pelle ideale. La domanda sorge spontanea: esiste una **skincare routine** ad hoc da abbracciare a partire da questa età per mettere discromie e cedimenti cutanei in standby? "Con il passare del tempo la pelle perde turgore, tonicità e luminosità. Per fortuna ci sono piccoli accorgimenti, facili da seguire, che "salvano" la pelle, riducono le rughe e attenuano le macchie dell'età. Seguire uno stile di vita sano migliora il turgore del volto: camminare 30 minuti al giorno, scordarsi il junk food, utilizzare per condire il cibo olio extravergine e bere una spremuta d'arancia al giorno. Se la dieta non basta occorre aiutarsi con integratori a base di omega 3 e glucosamina, precursore dell'acido ialuronico", **ci spiega la dermatologa Mariuccia Bucci**. La prima regola secondo l'esperta in assoluto è neutralizzare i radicali liberi. **Secondo Bucci**, infatti, l'acido alfa-lipoico è un must dell'integrazione quotidiana nella lotta contro i radicali liberi. Infatti, non solo neutralizza l'effetto distruttivo di queste sostanze su collagene ed elastina, ma stimola la produzione di energia nelle cellule, ricaricandole di giovinezza. Applicare una crema da notte o un siero concentrato al retinolo, usare tutti i giorni una protezione solare alta ed esfoliare la pelle una volta alla settimana sono regole ferree da seguire per prolungare la giovinezza della pelle. Come scegliere i cosmetici antiage per una **skincare over 40**? "I **prodotti antirughe** si differenziano per componenti, per formulazione e per texture. È quindi importante scegliere la crema giusta per ottenere l'effetto desiderato. Alla base di molte creme anti-età c'è l'acido ialuronico, naturalmente presente nel derma, ma che diminuisce con l'avanzare dell'età. Le creme possono contenere anche i micropeptidi, capaci di stimolare i fibroblasti e sintetizzare una maggiore quantità di collagene. Questi micropeptidi sono denominati peptidi biomimetici e rappresentano una vera innovazione nella nuova generazione delle creme high-tech. Di grande interesse cosmetico è la denseina, un micropeptide che stimola la sintesi di elastina", **conclude Bucci**.