





RISERVE D'ACQUA

DI SIMONA FEDELE TESTI DI LUCIANA BUSSINI

Una pelle poco idratata è più fragile e soggetta a segnarsi prima delle altre. Ma puoi mantenerla sana, morbida ed elastica, scegliendo gli ingredienti giusti, le texture barriera, le acque termali che la fortificano e i trattamenti estetici che la rimpolpano. Ecco le 10 soluzioni per fare il pieno di H₂O e avere un viso giovane e disteso

* 1 * TRIS D'ASSIVINCENTE

Acido ialuronico, acido lattico e urea sono presenti nella pelle e concorrono ad amplificarne l'idratazione. «L'acido ialuronico è l'idratante per eccellenza, riempie gli spazi tra le fibre di collagene e mantiene forma e tono del tessuto. Prodotto in laboratorio per fermentazione batterica (non è più estratto dalle creste di gallo) ha diversi pesi molecolari, ma solo tre sono usati in cosmesi: alto, medio e basso. Quanto più è alto il peso, tanto più bassa sarà la capacità di penetrazione nella cute. Ecco perché l'acido ialuronico ad alto peso molecolare idrata solo lo strato superficiale con un effetto liftante, mentre a medio e basso peso molecolare entra in tutti gli strati epidermici fino a quello superficiale del derma, garantendo un'idratazione duratura», dice Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e membro Isplad. Leggendo la lista degli ingredienti puoi scoprire il tipo di acido ialuronico contenuto nel prodotto: il Sodium Hyaluronate rimane in superficie, al contrario dell'Hydrolyzed Hyaluronic Acid che scende in profondità. «L'urea fa parte dell'NMF (Natural Moisturizing Factor) insieme all'acido lattico: fino al 10 percento è idratante, oltre ha un effetto cheratolitico. Anche l'acido lattico è leggermente esfoliante e si usa sulle pelli sensibili, che non tollerano, per esempio, l'acido glicolico».

* 2 * IL SEGRETO È NEL BICCHIERE

Maurice Mességué, famoso erborista francese, per garantire al corpo e alla pelle l'acqua di cui ha bisogno suggeriva di bere dopo ogni minzione la stessa quantità di liquidi espulsa o, ▶



- 1. Con acqua delle lagune polinesiane ricca di minerali e acido ialuronico, Crème Riche des Lagons Ideal Hydratation Carita (91 euro).
- 2. Si usa da solo o sotto la crema e riduce le linee sottili, idrata e rimpolpa il viso, Siero Reidratante Aqualia Thermal Vichy (30 euro).
- 3. Booster che aumenta le riserve naturali di acqua grazie al lievito di agave blu, Hydra-Global Serum Activateur d'Hydratation Anti-âge Sisley (199, 50 euro).
- 4. La pianta di Goethe idrata le labbra e la cera di loto blu le nutre, Baume Lèvres Réparateur Hydra-Essentiel Clarins (18,50 euro).
- 5. Ammorbidisce la pelle e minimizza i pori, Replenishing HydraGel Complex Visible Difference Elizabeth Arden (25 euro).
- 6. La maschera con probiotici e attivi rigeneranti si "indossa" anche di notte, Hydrogel Melting Mask Advanced Génifique Lancôme (64,02 euro, 4 maschere).

almeno, un grande bicchiere d'acqua. Un metodo accessibile a tutti per ricordarsi di ingerire gli otto bicchieri raccomandati.

* 3 * PRESERVA LA BARRIERA

Per avere una pelle sana bisogna stoccare l'acqua nella giusta quantità in tutti gli strati: 80 percento nel derma, 70 percento nell'epidermide, 20 percento nello strato corneo. «Per riuscirci devi mantenere in salute l'NMF, il film che riveste lo strato superficiale composto da amminoacidi, acido lattico, urea, zuccheri e sali, che ha il compito di trattenere l'acqua. Quando l'NMF è carente il livello di acqua scende sotto i limiti causando secchezza, rugosità e sensibilità. Evita le detersioni aggressive e riduci le fonti di stress come sole, smog, aria condizionata», consiglia Corinna Rigoni, dermatologa e presidente delle Donne Dermatologhe Italia.

* 4 * TRATTIENI LE SCORTE

«Alcune molecole, se inserite nei cosmetici, mantengono l'idratazione della pelle e ne rinforzano le strutture di sostegno. Tra queste ci sono gli ultraglicani, combinazione di proteoglicani, che sono zuccheri e proteine. È il glucoglicerolo che aumenta il lavoro delle acquaporine, speciali canali proteici che trasportano l'acqua e ne facilitano il passaggio tra le cellule», rivela Bucci.

* 5 * CERAMIDI ANTIARIDITÀ

Conserveresti l'acqua in un recipiente bucato? Lo stesso accade alla pelle: non serve riempirla d'acqua se evapora subito. «La barriera di permeabilità è fatta da ceramidi, che compattano lo strato corneo. Se non sono ben "cementate" tra loro, l'acqua evapora più velocemente. Allora non resta che nutrire con oli e burri come karité e jojoba, che rafforzano la coesione tra le ceramidi. Ecco perché un buon idratante deve contenere anche i lipidi», afferma Umberto Borellini, cosmetologo a Milano.

* 6 * ACIDO IALURONICO PUNGENTE

Nove italiani su dieci ritengono fondamentale idratare la pelle, in particolare quella del viso (*Skin Hydration & Anti-Ageing European Survey Report* di Consumer Analysis Ltd). Per questo il 66 percento usa creme, il 65 percento beve molta acqua e il 24 percento punta sul cosmetico specifico per cute secca, tuttavia il 36 percento ritiene che i soin non siano sufficienti a reidratare o ridurre le rughe. Non sorprende che il 43 percento ogni anno •



- 1. Formula dissetante priva di parabeni e siliconi con il 42 percento di ingredienti naturali, Siero Liquido Ultra-idratante Hydra Végétal Yves Rocher (12,95 euro).
- 2. Con bava di lumaca biologica pura rigenera le pelli più delicate, Crema Viso Idratante Levigante Ca' Medici Sodico (36 euro).
- Ca' Medici Sodico (36 euro).

 3. Da tenere in posa pochi minuti o tutta la notte con peonia bianca, Hydro-Maschera S.O.S. Idratazione Collistar (29,90 euro).
- **4.** Texture acqua-gel con effetto rimpolpante per il viso da tamponare prima di qualsiasi soin, Hydraliane Essence SVR (15,90 euro).
- 5. Monouso al 100 percento naturale e certificata bio-eco, Maschera Idratante Energizzante al Succo di Mela Bioearth (4,95 euro).
- 6. Acido ialuronico, glicerina e calcio concentrato della fonte provenzale di Réotier, Gel Ultra Idratante Aqua Réotier L'Occitane en Provence (28 euro).

ricorra alle punturine. «La biorivitalizzazione è in cima alla classifica delle richieste dal medico estetico con attivi rigeneranti tra cui acido ialuronico libero (crosslinkato si usa per i filler riempitivi), da iniettare in varie zone di viso, collo e décolleté», spiega Mariuccia Bucci.

* 7 * TRIONFA LA LEGGEREZZA

D'estate idrata viso e corpo con formule olio siero, mousse e spray leggeri che facilitano il gesto dopo doccia, piscina o spiaggia, in più alcune proteggono la pelle dall'inquinamento e dai raggi Uv.

* 8 * ALLA FONTE DELLA FORZA

Si vaporizza anche più volte al giorno, sopra la crema da giorno e il make up. L'acqua termale, raccolta e imbottigliata alla fonte in ambienti batteriologicamente puri, è naturalmente ricca di minerali lenitivi e rigeneranti, e adatta a tutti i tipi di pelle, comprese quelle sensibili o con problemi dermatologici. E poi ci sono le acque di fiori e piante, che racchiudono in sé preziosi attivi e nutrono la cute più secca e stanca. «In estate conservale in frigo per un'idratazione a tutta freschezza, anche sensoriale», consiglia Corinna Rigoni.

* 9 * IDRATAZIONE A GETTO CONTINUO

Quando la pelle ha sete va idratata spesso. Se non hai tempo, prova le creme 24 ore, che combinano l'acido ialuronico con zuccheri e ingredienti in grado di trattenere l'acqua nei tessuti per tutto il giorno. Da non scordare le maschere hydra plumping che, in pochi minuti, regalano alla pelle preziosi sorsi d'acqua.

* 10 * SCEGLI L'ALTERNATIVA VERDE

I laboratori di ricerca hanno messo a punto soin che si avvalgono di composti botanici, allenati a resistere alla siccità. Uno di questi è la betaina, ingrediente che ha una struttura simile all'acido ialuronico, ma è un estratto vegetale. Nelle barbabietole trattiene il succo all'interno anche quando le condizioni esterne non sono favorevoli. «Da non sottovalutare le proprietà igroscopiche del gel d'aloe, pianta che predilige climi caldi e secchi, contenuto nelle foglie succose. Possiedono la capacità di trattenere l'acqua anche le alghe diatomee e gli alginati delle alghe dalle virtù idratanti», sostiene Umberto Borellini, cosmetologo a Milano.