

# LA STRATEGIA DELL'ACQUA

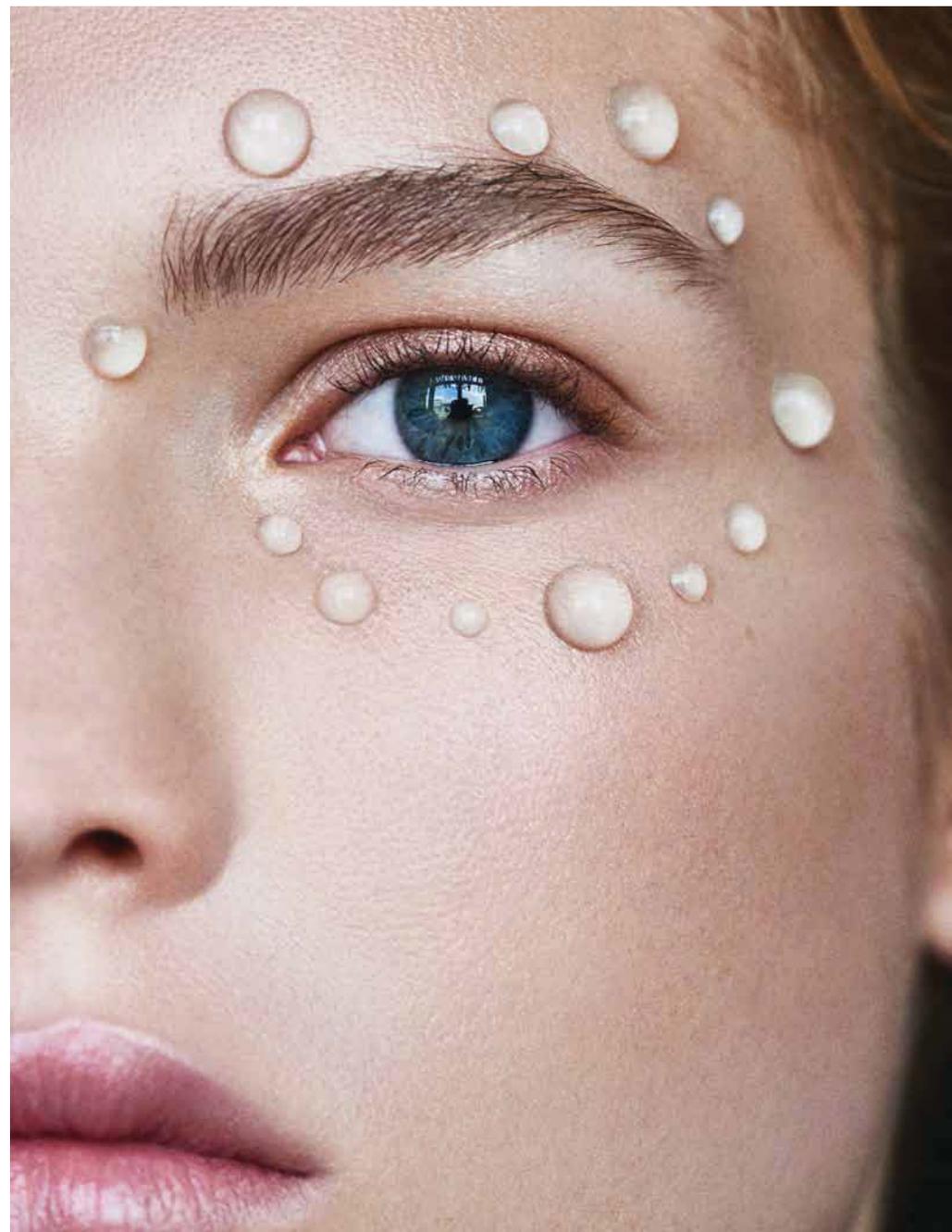
Berne otto bicchieri al giorno, ricorrere a integratori a base di acido ialuronico e collagene, placare la sete con creme, sieri e maschere a rilascio controllato, che agiscono notte e giorno. Tutto serve, dopo l'estate, per idratare la pelle, arsa dal sole e invecchiata

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

LA CREMA IDRATANTE SI METTE TUTTI I GIORNI, senza deroghe, specie a fine estate, altrimenti la pelle ci perde in bellezza e salute. Come per il pianeta, anche per la cute l'acqua è un bene primario. «In profondità ne preserva tutta la giovinezza, mentre in superficie mantiene forte la barriera contro gli agenti nocivi: particelle irritanti, germi, batteri, aggressioni climatiche», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e membro fondatore Isplad. «Il 70 per cento delle riserve idriche sono contenute nel derma e poco influenzate da elementi esterni. Lo strato corneo ha, invece,

il delicato compito di regolare la permeabilità, trattenere l'umidità e limitare l'evaporazione. Per questo bisogna agire su più livelli». Che si traduce in una serie di azioni concrete: bere due litri di acqua al giorno (precisamente otto bicchieri cominciando la mattina digiuno e continuando durante e tra i pasti), ricorrere eventualmente all'aiuto di integratori ad hoc, dissetare viso e corpo con cosmetici ad alto tasso rigenerante. Senza dimenticare che solo una potente idratazione aumenta la resistenza della pelle, migliorandone in poco tempo tutti i parametri vitali.

FLOKIAN SOMMETTRUNK ARCHIVE



## Il cambio di stagione tra le cause di aridità

Il livello di idratazione funziona esattamente come un barometro, varia secondo il clima. **Ma la prima causa di aridità non è tanto l'ambiente secco, quanto gli sbalzi: il passaggio tra temperature diverse indebolisce la funzione di barriera, alterando l'equilibrio dei liquidi cellulari. Dopo l'estate la pelle soffre perché gli Uv ispessiscono lo strato corneo, dove si accumulano le cellule morte prosciugate.**

Il passaggio di stagione amplifica ancora di più il problema, perché la cute deve adattarsi a cambiamenti ambientali e abitudini di vita. Il risultato? Rughe evidenziate, incarnato spento dall'aspetto polveroso dato dalla desquamazione, tendenza a irritarsi. Urge fare scorta d'acqua. La buona notizia è che gli idratanti di ultima generazione fanno la differenza in tempi rapidi e il risultato si vede subito. **L'importante è dissetare il viso e il corpo mattina e sera, dopo la pulizia.** In questo modo ripristini il film idrolipidico impoverito dai detergenti, e aumenti anche la resistenza alle aggressioni e la produzione di collagene.



Acido ialuronico e probiotici preservano il microbiota. **Jelly Defence Hydra BioNike** (11,90 euro).

In ogni gocciolina sono incapsulati agenti idratanti di origine naturale. **Brume Hydrance Eau Thermale Avène** (20,50 euro).



Arricchito con aloe ripristina il livello di idratazione ottimale della pelle. **Moisture Surge Face Spray Clinique** (36,50 euro).



Si vaporizza sul viso per rinfrescarlo durante le vampate di calore. **Icy Cooling Elixir Adapt Avon** (12 euro).

Ricostituisce le riserve idriche cutanee. **Gel Rigenerante Rimpolpante Hyalu Biotic SVR** (43 euro).



Acido ialuronico e acqua termale contro rughe, borse e occhiaie. **Hydraphase HA Contorno Occhi La Roche-Posay** (19,50 euro).



Consistenza in gel per dare maggior freschezza al viso. **Crema d'Acqua di Fioridalo Laboratoires Klorane** (22,90 euro).



*L'idratante ideale agisce sia in profondità, stimolando la produzione di acido ialuronico, sia in superficie, consolidando il film idrolipidico*

## Formule 24 su 24 con oligopeptidi e fiori

L'epidermide ha bisogno di essere idratata a ciclo continuo. Per accontentarla, i nuovi cosmetici lavorano giorno e notte, spesso ricorrendo a tecnologie di rilascio graduale degli attivi per imbiberla a lungo. «Tra le altre funzioni una delle più importanti è stimolare il derma a produrre collagene e acido ialuronico», spiega Carla Scesa. «La parte del leone la fanno gli oligopeptidi che agiscono di notte, tra le 24 e le 4, quando la rigenerazione dei tessuti tocca il picco. Se poi il viso ha un aspetto stanco, puoi mettere anche una formula con omega 3 e 6, mentre in caso di aridità e irritazioni affidati a una maschera notte che rilasci progressivamente sostanze dissetanti come acque minerali e infusi floreali». Una sera a settimana applica abbondante crema emolliente e massaggia con picchiettamenti rapidi dei polpastrelli. Rimuovi i residui con acqua micellare e stendi una sleeping mask a base di acido ialuronico, collagene, burri vegetali.

## Lipidi per la cute secca, attivi lenitivi per quella grassa

Tira, si screpola e si arrossa? «Per la pelle secca serve un'idratazione nutriente: nelle formule devono prevalere i lipidi per mantenere resistente la barriera, per esempio ceramidi e grassi contenuti in oli vegetali», consiglia Buccì. **In quella grassa la disidratazione crea grana irregolare, incarnato spento e depositi di sebo in alcuni punti, perché il film idrolipidico è alterato.** Riequilibra con fluidi acquosi, non comedogeni e lenitivi. Per valutare se usi la crema giusta, stendila cinque minuti dopo la deterzione. Se la beve in pochi istanti e si compatta va bene, ma se tira o sembra appiccicosa? Nel primo caso ci vuole nutrimento, nel secondo una texture più leggera.

## Ai classici glicerina e urea si affiancano aloe, altea, alghe

I nuovi idratanti vantano pochi ingredienti, ma altamente funzionali. «**A glicerina, urea, allantoina si aggiungono estratti vegetali ricchi di mucillagini, sostanze gelatinose che assorbono acqua e sono anti infiammatorie: aloe, altea, calendula, alcune alghe**», dice Carla Scesa, docente di cosmetologia presso l'Università degli Studi di Siena. «Per riparare il film protettivo, poi, si apportano elementi costitutivi del Nmf (*Natural moisturizing factor*): minerali, aminoacidi, glucosammina». Il più sfruttato è l'acido ialuronico. «Componente fisiologico dell'organismo, assorbe oltre il 70 per cento di liquidi del suo peso. Si fissa in superficie e li agisce come una spugna».

## Due litri di acqua al giorno per ringiovanire dentro e fuori

Bere due litri d'acqua al giorno è un mantra del benessere che vale per la bellezza. «**L'acqua è indispensabile per l'organismo. Basti dire che l'1 per cento di disidratazione diminuisce capacità cognitive e concentrazione, il 2 altera il volume plasmatico, il 7 per cento crea malessere e stanchezza.** Bere, poi, idrata la pelle dall'interno rendendola più turgida e meno rugosa», consiglia Nicola Sorrentino, dietologo e autore, con la dermatologa Pucci Romano, del libro *Beauty Food* (Sperling & Kupfer). Due litri è la quantità ottimale? «In realtà varia secondo il fisico, l'attività e l'alimentazione: il fabbisogno medio è un ml per caloria, due litri per una dieta di 2 mila calorie».

## Salmon, noci, frutta fresca nel menù che piace alla pelle

La dieta che piace alla pelle contiene alimenti efficaci nel mantenerne l'equilibrio idrico, frutta e verdura, per esempio, forniscono acqua ricca di vitamine, antiossidanti e minerali. **Semi oleosi, molluschi e pesci ad alto valore lipidico sono ricchi di acidi grassi essenziali che rendono compatto lo strato corneo.** E se la cute è in deficit di idratazione, ci vogliono integratori a base di acido ialuronico e collagene. «Composti da grosse molecole, sono frammentati per favorirne l'assorbimento», conclude la dermatologa. «In caso di arrossamenti, infine, è utile l'integrazione con omega 3, che stimola la produzione di prostaglandine, molecole anti infiammatorie».

© RIPRODUZIONE RISERVATA