SETTEMBRE 2021 - N. 9

Ispira il tuo benessere

Starbene

2,00 €

PAUSA PRANZO (A CASA O IN UFFICIO) SENZA STRESS

FISIOTERAPISTA E OSTEOPATA
come capire da chi devi andare

CHECK UP
IN QUATTRO ORE FAI IL TAGLIANDO DI SALUTE

2 cm
PIÙ ALTA
con il metodo Ishimura

SOGNI UN NASO NUOVO? I CONSIGLI DI UN GRANDE CHIRURGO

E ADESSO MI RILASSO
con un giorno alle terme, i nuovi trattamenti antiage, gli esercizi di respirazione

Good news
I NOSTRI FIGLI SONO DIVENTATI PIÙ FORTI

Stile Italia Edizioni

12109 >
9 771120 527166

Mensile - Settembre - anno XLIV - n. 9 - Poste Italiane SpA – Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30- Germania € 5,10- Belgio € 5,00- Spagna € 4,70 - Francia € 4,20 - Lussemburgo € 4,30 - Portogallo (cont.) € 4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 5,80 - Svizzera CHF 5,90 - UK £ 4,50 - Usa $ 8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'azur € 4,40

SPECIALE ANTIAGE
BATTI IL TEMPO

Gli anni rallentano se si combattono gli altri nemici che intaccano il capitale di giovinezza della pelle. Per questo, la skin care ha bisogno di rituali specifici e attivi avanzati, come insegna l'edizione 2021 della piramide della bellezza

di Laurence Donnini

IPA-MARIE CLAIRE

La beauty routine ha nuove priorità per mantenere una pelle invidiabile, a dispetto del tempo. A stabilirlo è il recente aggiornamento della "Piramide della bellezza", creata sette anni fa dalla dermatologa statunitense Zoe Diana Draelos per indicare quali principi attivi usare per una skin care a sfida di anni. La versione 2021 parte, infatti, da un concetto chiave, cioè che l'esposoma cutaneo, l'insieme dei fattori responsabile dell'invecchiamento, si è allargato.

La skin care s'aggiorna

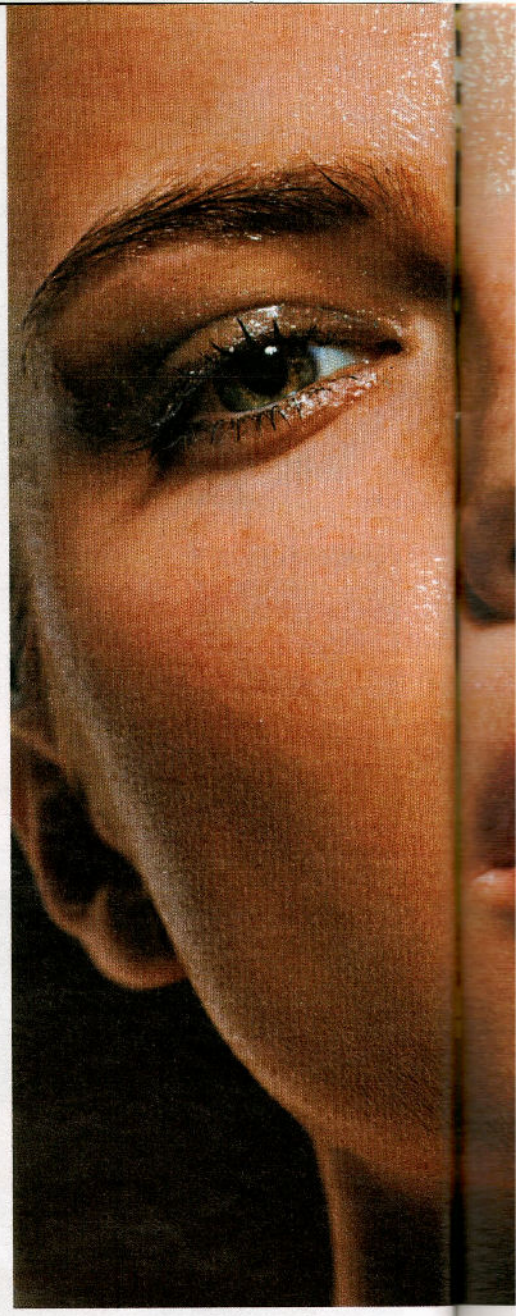
«Quando si parlava d'esposoma, prima si pensava soprattutto al fotoinvecchiamento e, quindi, si riteneva che proteggersi dai raggi solari fosse sufficiente», spiega Mariella Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni (Milano). «Adesso si sa che bisogna difendere la cute anche da inquinamento atmosferico, luce blu dei dispositivi digitali, fumo di sigaretta, ritmi sonno-veglia alterati, infrarossi dovuti alle temperature elevate, alterazioni del microbioma (l'ecosistema di microrganismi che vivono sulla pelle)». Alla luce di queste scoperte, perciò, si è aggiornato lo schema di routine pro-giovinezza, con l'ultima beauty piramid: ora è composta da tre livelli che tagliano la figura geometrica in modo longitudinale.

Cosa include il primo step...

Alla base della piramide, pubblicata sulla rivista scientifica *Journal of Drugs in Dermatology* di maggio, ci sono i cosmetici protettivi da usare tutti i giorni: si tratta di sieri, gel, creme, latti, spray che difendono la pelle dalle aggressioni esterne, che siano ultravioletti, inquinamento, luce blu ecc. «Sono prodotti con filtri, antiossidanti, pre, pro e post biotici per mantenere l'equilibrio del microbiota, enzimi protettori del Dna. Vanno messi quotidianamente», spiega la dottoressa Bucci.

...il secondo

Al centro della struttura piramidale, invece, ci sono i prodotti ad azione rinnovatrice e quelli idratanti. Comprende diverse tipologie di cosmetici, dal tonico rinnovante alla maschera-peeling fino a sieri e creme con agenti esfolianti, oltre agli idratanti (creme, sieri, oli) sempre più sofisticati e potenti. «L'esfoliazione, infatti, va sempre abbinata all'idratazione, altrimenti s'impoverisce il film idrolipidico, esponendo la pelle a irritazione e disidratazione», specifica la dermatologa. «Tra gli esfolianti, ci sono gli attivi che stimolano delicatamente il turnover cellulare come gli Aha (alfaidrossiacidi) e i retinoidi, da sospendere però in estate perché potenzialmente irritanti a causa dei raggi solari più forti e delle lunghe giornate all'aperto. Men- →



LE CURE EXTRA

Per amplificare i risultati della tua beauty routine e dare un "aiutino" extra all'epidermide nella battaglia contro i segni del tempo, tra i migliori trattamenti di medicina estetica adatti alla stagione autunnale c'è la radiofrequenza con microneedling. «Si applica sul viso un manipolo con micro-aghi che, erogando una radiofrequenza bipolare frazionata, stimola la produzione di collagene ed elastina, per indurre il ripristino del volume e del turgore della pelle e un effetto lifting su viso, collo, palpebre e arcata sopraccigliare», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa. «Si può fare anche su pelle abbronzata, ma nei sette giorni successivi al trattamento è bene applicare una fotoprotezione alta prima di uscire. Poco invasivo, il trattamento richiede circa un'ora e mezza: 15 minuti per la preparazione, con l'applicazione di una crema anestetica, 15 minuti di seduta vera e propria con dispositivi monouso, segue una sessione di fototerapia a luce Led che accelera il recupero. Si conclude con una crema lenitiva o rigenerante sulla parte trattata. L'arrossamento va via in un giorno o poco più, ma per vedere i risultati ci vogliono 3 sedute (400 € l'una) a 4-6 settimane di distanza.

IPA-MARIE CLAIRE

→ tre tra gli idratanti (le creme antiage hanno sempre questa funzione), dai importanza a tutte quelle molecole in grado di trattenere meglio l'acqua, quindi acido ialuronico, Pca, glicerina, sorbitolo e urea, oltre a burri e oli vegetali emollienti che hanno un'azione leggermente occlusiva». Per quanto riguarda la modalità d'uso, l'idratante va usato tutti i giorni, l'esfoliante va calibrato a seconda del proprio tipo di pelle: una, due volte alla settimana se delicata fino a un utilizzo anche quotidiano per la cute grassa o mista con un prodotto soft, per esempio un tonico rinnovante.

...e, infine, il terzo livello

La cima della piramide è occupata dai soin antietà effetto urto che attivano i processi riparativi e rigenerano la matrice cellulare: qui, entrano in campo i trattamenti intensivi, sotto forma di fiale, gocce, o acque-siero da applicare a cicli. «Tra gli ingredienti top troviamo i peptidi biomimetici, che possono agire a livello profondo, stimolando la produzione di collagene ed elastina, o più superficiale con un evidente effetto distensivo sulle rughe», rimarca la nostra esperta. «Ci sono, poi, i fattori di crescita cellulari, le cellule staminali vegetali e i modulatori del ritmo circadiano. Quest'ultimi sono un'importante scoperta perché i ritmi sonno/veglia e luce/buio comandano ghiandole ed ormoni e incidono anche sulle cellule della pelle che si comporta in modo diverso di giorno rispetto alla notte. E, in caso di stress o insonnia, producono radicali liberi ossidanti e danni endogeni». Pur parlando di antiage, i trattamenti sopraindicati sono adatti a tutte, cambia solo la frequenza per età: sotto i 30 anni un ciclo di 7 giorni dopo il ritorno delle vacanze al mare o ai monti, dai 30 idem con in più un ciclo al passaggio di stagione; dai 40 in avanti, i cicli rigeneranti si possono anche susseguire spesso cambiando i prodotti a seconda della stagione in corso.

Dalla teoria alla pratica

La piramide della bellezza è necessaria per un'organizzazione efficace dei trattamenti beauty, seguendo i tre livelli, come t'insegniamo in questa miniguida. «Non c'è pelle bella senza un'accurata detersione quotidiana, giorno e sera», dettaglia la dermatologa. «Per questa stagione, consiglio i detergenti a risciacquo, che permettono anche di struccarsi a fondo, aiutandosi con un panno in microfibra, delicato ma perfetto nel rimuovere ogni residuo.

La beauty-piramid contrasta l'invecchiamento della pelle, a patto di seguire tutti i tre livelli

Se contengono agenti detossinanti come carbone o alghe, tanto meglio. Al mattino, poi, applica il tuo antiage sotto forma di siero, gocce o fiale, poi massaggia il prodotto specifico per il contorno occhi. Non esagerare con le dosi, una pressione dall'erogatore di solito dà la quantità corretta. Di seguito, è il momento della crema idratante, una spatolina (o un dito) basta per viso, collo e décolleté. In alternativa all'abbinata siero più idratante usa una crema ricca di fattori antiage, come il rivoluzionario estratto di caviale bianco. Per mantenere l'effetto bonne-mine da vacanza, fare il pieno di antiossidanti e sbarrare la strada agli inquinanti aggiungi qualche goccia di crema colorata. Ultimo passaggio, ma fondamentale: vaporizza sul viso (a occhi chiusi!) una spruzzata di filtro spray. Sotto forma acquosa, si assorbe subito, fissa il trucco e scherma luce blu e raggi Uv. Una volta alla settimana prevedi un trattamento esfoliante delicato a base di alfaidrossiacidi (Aha) e, in un giorno diverso, una maschera detox: questi cosmetici permettono, oltre a eliminare cellule morte e residui inquinanti, di ricevere meglio i soin quotidiani. Quanto alle dosi, sii parsimoniosa con gli esfolianti e generosa con le maschere. Alla sera, dopo un'accurata detersione, via libera ai sieri specifici notturni, che sfruttano la cronobiologia per dare risultati più performanti o al retinolo (a partire da ottobre, però, quando il sole è più dolce, oppure utilizza il bakuchiol, un simil-retinolo vegetale che non fotosensibilizza) ma anche alle creme idratanti più ricche in tutto il viso».