



L'ESPRESSO

N.38 SETTIMANALE 27.09.2022
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE
CORAGGIOSE
SONO RINATA
A SAN PATRIGNANO**

**METOO, 5 ANNI DOPO
QUALCOSA
È CAMBIATO?**

Viaggi
4 VALLI DA SCOPRIRE

Cucina
FICO SUPERSTAR

SVEVA ALVITI

A UN UOMO
NON CHIEDO
DI ESSERE
PROTETTA

**Ilary Blasi
Francesco Totti**
INIZIA LA GUERRA

**Filippa Lagerbäck
Daniele Bossari**
L'AMORE CONTINUA

Lucio Dalla
QUANTO MI MANCHI
AMICO MIO
di Tosca

Armie Hammer
IL DIVO CHE VOLEVA
MANGIARE LE DONNE

È QUI LA MODA

**Speciale
AUTUNNO
INVERNO**

ISSN 2280 773X

20038 >



9 772280 773004



CAIRO EDITORE

CAMBIO DI STAGIONE

Formule ricche di attivi energizzanti, filtri che contrastano la luce blu, vitamine in&out. L'autunno richiede un reset della beauty routine e soprattutto un contatto sempre più stretto (mai sentito parlare della pratica di abbracciare gli alberi?) con la natura

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

DA UNA PARTE LA LUCE IN CALO, l'inquinamento in crescita, il meteo instabile. Dall'altra i nuovi colori e un'energia morbida che invita a rilassarsi. L'inizio dell'autunno ha due facce: per cogliere quella migliore conviene affrontare la più ostile. Il cambio di stagione, infatti, richiede uno sforzo di adattamento a tutto l'organismo e la pelle è la prima a risentirne. «L'effetto più evidente è il colorito spento: l'abbassamento di temperatura rallenta la microcircolazione, diminuendo l'apporto di ossigeno. Aumenta, invece, la disidratazione perché gli sbalzi climatici e le polveri sottili indeboliscono il film idrolipidico. L'epidermide più predisposta può sensibilizzarsi e arrossarsi facilmente. Inoltre, quando le giornate si accorciano, i bioritmi cutanei, regolati dall'alternanza luce buio, rallentano», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e presidente dell'Isplad. Per aiutarla a superare le difficoltà, bisogna arricchire lo skincare di trattamenti più consistenti e protettivi e prepararla all'inverno con un programma energizzante, in sintonia con il mood autunnale. ►

Ascolta la pelle: richiede soluzioni mirate

«È importante capire di che cosa ha bisogno l'epidermide al momento: la cosmesi odierna punta, infatti, sulla differenziazione e sulla personalizzazione delle formule», continua la dermatologa. Il menù dei principi attivi, oggi, è sempre più variegato. **Se occorre una sferzata antiage i peptidi sono in grado di stimolare il collagene**, mentre retinoidi ed estratto vegetale di bakuchiol favoriscono la rigenerazione cellulare. La melatonina, potente antiossidante prodotto dall'organismo durante la notte, compensa, invece, le carenze dovute a età o stile di vita disordinato. In caso di aridità e opacità serve idratazione per ricompattare lo strato corneo: oltre alla crema sono utili le maschere notturne imbibite di sostanze umettanti. Contro **pallore e gonfiore diffusi meglio un trattamento detox purificante**. In caso di sensibilità le formule a base di probiotici alimentano la flora batterica che salvaguarda le difese immunitarie cutanee, mentre i complessi di vitamine C, A, E e PP restituiscono vitalità a un volto troppo stanco e tirato.

Concentrazioni extra per un effetto booster

Sieri, booster, fiale, ampole, capsule sono tutte specialità "ricarica" protagonista dello skincare autunnale. **Presentano gli stessi principi attivi delle creme, ma in concentrazioni nettamente superiori**. Il siero, che puoi usare tutti i giorni, si stende dopo la pulizia oppure si miscela con la crema al momento dell'applicazione. Al suo posto, se la

1. Protegge da Uv con Spf 30, luce blu, inquinamento e illumina, Oxygen-Glow CC Cream Laboratoires Filorga (25,90 euro).
2. Con camelia rossa previene i segni del tempo, N°1 Siero Rivitalizzante Chanel (138 euro).
3. Molto idratante con texture in gel, si può usare come maschera, Moisture Surge Clinique (23 euro).
4. Patches con acqua di rose e niacinamide, Maschera Occhi Royal Beauty (14,90 euro).

I PRODOTTI AD AZIONE DETOSSINANTE ELIMINANO LA STASI DEI LIQUIDI, CONTRASTANO BORSE E OCCHIAIE E AIUTANO A RITROVARE UNO SGUARDO RIPOSATO



pelle è molto sciupata e richiede un'azione d'urto, puoi ricorrere a una specialità booster, che contiene molecole concentrate come antiossidanti, vitamine e acido ialuronico. **Le ampole e le capsule monodose, invece, svolgono un'elevata azione energizzante**. Si tratta di soluzioni arricchite di sostanze funzionali allo stato puro, che risultano così più stabili ed efficaci. Le puoi usare in modo occasionale come sos per un evento speciale o per brevi cicli, meglio se di sera e combinate con il trattamento notte.

Fai scorta di vitamine e di sole per rinforzarti

L'obiettivo dell'autunno è illuminare la pelle. «Punta in primo luogo sulla vitamina C sia nell'alimentazione sia nei cosmetici. Presenta caratteristiche schiarenti, stimolanti a beneficio della microcircolazione e antiossidanti. Senza dimenticare **la vitamina D che, oltre a essere antinfiammatoria, rinforza il sistema immunitario**», raccomanda Bucci. Per farne scorta dall'interno prediligi pesci grassi come salmone, sardine, sgombri, e poi burro,