

# GIOVANI PER SCELTA

Certo, la data di nascita è importante, ma non è quella a definire la freschezza della pelle. Invecchiare con grazia è un'arte: aiutano lo stile di vita, i giusti ritocchi e le innovazioni della cosmesi proage

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

ART PARTNER LICENSING/TRUNK ARCHIVE

## Età: liberi tutti

✿ IL NUOVO MANTRA? AGING SENZA CENSURE

### LE RUGHE CHE "MERITI"

Invecchiare, oggi si sa, non dipende solo dall'età. «Influiscono al 30 per cento fattori genetici come i sistemi enzimatici, antiossidanti e assetto ormonale. Ma al 70 per cento incidono ambiente e stile di vita, soprattutto i danni procurati dai raggi solari», spiega Silvia Caboni, medico estetico a Cagliari. «Occorre seguire un'alimentazione corretta. Il consumo di zuccheri accelera più dei grassi l'aging cutaneo: innesca, infatti, il fenomeno di glicazione delle proteine, che altera la funzionalità delle cellule».



**Silvia Caboni**

Medico estetico a Cagliari, esperta in nutrigenomica.

### SE LO SPORT STRESSA

Alimentazione sana e corretta e attività fisica sono scelte di vita che mantengono giovani. «Ma non bisogna esagerare. Le diete drastiche sono dannose per la pelle, che non è in grado di seguire le variazioni di peso repentine», continua Caboni. «L'esercizio, essenziale per il supporto muscolare, se è troppo intenso, aumenta lo stress ossidativo».



### Oro vegetale

Linea a base di ceramidi e zafferano per un'azione antiage globale, La Crema Oro (64 euro); Il Siero Oro (50 euro) Pistilli di Zafferano di Bottega Verde.

### SEI SINKER O WRINKLER?

I medici estetici americani hanno codificato tre tipologie di invecchiamento del volto. «La prima è *sinker*, ovvero viso scavato a causa della perdita di grasso, la seconda si chiama *sagger*, cadente per mancanza di elasticità della pelle, favorita dalle diete sbilanciate. La terza, *wrinkler*, che vuol dire rugoso, si associa soprattutto al photoaging, che crea tipiche rughe a reticolo».



### Antiossidante

Con filtro Uv, astaxantina, vitamina B3 idrata e protegge la barriera cutanea, Aquasource + Vitamin Glow Gel di Biotherm (45,99 euro).

### Scudo glow

Crema illuminante grazie a vitamina C stabilizzata, Superactive Moisturizer Spf 50 Brightening Environmental Shield di Murad (69 euro).



# Skincare \* A PRESCINDERE DALL'ETÀ

## epigenetico

### LO DICE LA SCIENZA

«La scienza epigenetica ha dimostrato che l'insieme di fattori ambientali e comportamentali determina modificazioni biochimiche nei geni che regolano l'invecchiamento, e tale processo è reversibile», dice Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni. «Per questo conviene puntare su una routine che protegga il Dna. Le creme solari, per esempio, agiscono attraverso meccanismi epigenetici, salvaguardando le difese biologiche dai danni delle radiazioni Uv».

### INGREDIENTI PRO YOUNG

«Altri ingredienti specifici sono i peptidi biomimetici: identici a quelli sintetizzati dall'organismo, inviano impulsi alle cellule per regolarne l'attività», prosegue Bucci. «Poi ci sono estratti di piante adattogene – ginseng, rodhiola rosea, centella asiatica, alga laminaria – in grado di potenziare l'adattamento della cute all'ambiente. Agiscono nelle ventiquattr'ore, ma danno il meglio di notte quando la pelle è più reattiva».

### IL TEMPO DELLA PELLE

L'orologio epigenetico misura l'età biologica dell'organismo attraverso una serie di test mirati. Recentemente sono stati individuati anche parametri specifici per valutare lo stato cutaneo: sono in grado, infatti, di rilevare l'impatto delle influenze esterne sui geni correlati al suo invecchiamento.



### Come retinolo

Sfrutta l'azione liftante del bakuchiol, alternativa dolce al retinolo su viso, collo, décolleté, Bakuchiol Lift Serum Cellular Expert di Nivea (19,49 euro).

### INTEGRARE AIUTA

«I cosmetici epigenetici si usano in base alle necessità. Nelle condizioni di rischio di invecchiamento accelerato come stress, inquinamento, alimentazione poco equilibrata, può essere utile combinare i trattamenti con integratori specifici: gli omega 3 contrastano l'infiammazione; il coenzima Q10 è perfetto per i danni solari; le vitamine E e C sono antiossidanti», conclude Bucci.

### INVESTIRE SULLA "CELASTICITÀ"

Non solo elasticità, ma più "celasticità" alla pelle con la formula brevettata che unisce biotecnologia marina e vegetale di **Germaine de Capuccini**. Celaspep.4 di *Timexpert Wrinkle-Less*, che stimola la produzione di neocollagene ed elastina, rende l'ovale più tonico e rimpolpato dall'interno (grazie alla ritrovata capacità cutanea di tornare alla sua forma: elasticità appunto). *Crema Giorno Pro-Collagen Spf 30 Rich o Soft* (81 euro) nei centri estetici è abbinata a *Youth Massager*, strumento ispirato alle tecniche di massaggio giapponese, e fa parte del *Trattamento Rughe Pro Collagen* della durata di un'ora. Info: [germainedecapuccini.it](http://germainedecapuccini.it)

### Azione globale

Con acido ialuronico ed epicelline contrasta i dieci segni d'invecchiamento del viso, Siero Epigenetico Hyaluron-Filler di Eucerin (54,90 euro).



© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Obiettivo \* ANCHE LA NUOVA MEDICINA ESTETICA ARMONIZZA, SENZA STRAVOLGERE

## beautification

### ESALTARE LA QUALITÀ CUTANEA

La beautification, cioè l'abbellimento del viso, è una delle linee guida della medicina estetica. «L'obiettivo non è correggere i difetti, ma valorizzare i pregi e migliorare la qualità della pelle», conferma Silvia Caboni. «Dai trent'anni in poi si diversificano i trattamenti iniettivi a base di acido ialuronico, amminoacidi, vitamine, a seconda che siano idratanti o rivitalizzanti. Il peeling dolce di acido tricloracetico tamponato serve a illuminare l'incarnato, mentre la radiofrequenza frazionata con microaghi agisce più in profondità. I filler di acido ialuronico ripristinano l'armonia dell'ovale che ha perso i suoi volumi: quelli statici hanno un effetto riempitivo, i dinamici si adattano alle forze di torsione del grasso superficiale, che segue i movimenti mimici, in modo da mantenere l'espressività».

### OPERE MANUALI

I massaggi manuali associati agli ingredienti green svolgono una potente azione anti-età. «Il contatto delle dita sollecita e distende i recettori cutanei migliorando l'idratazione», commenta Chiara Polinori, responsabile spa di Borgobrufa Spa Resort, vicino a Perugia. «Il nostro rituale lifting tonifica la muscolatura facciale e stimola punti riflessi sulla pianta dei piedi». Amplificano il risultato gli estratti di olive, vino, tartufo e nocciole.

### Energizzante

Deterge in profondità, restringe i pori illuminando l'incarnato durante la pulizia, Purifying Cleanser Vitamin C di La Roche-Posay (22,99 euro).



### Fiori notturni

L'olio di camelia rinforza la struttura cellulare e agisce di notte per riparare i danni diurni, Huile de Nuit Chrono-Réparatrice Excellage di Institut Esthederm (105 euro).



### Ai peptidi

Tonico arricchito da peptidi che contrastano l'iperpigmentazione, Definitive Lifting Toner di Auteur (104 euro, su [thebeautyaholicshop.com](http://thebeautyaholicshop.com)).

### PULIZIA OSSIGENANTE

Fondamentale per la salute della pelle è la corretta pulizia del viso. Si applica un detergente dermoaffine adatto al biotipo e si stende con movimenti veloci, senza strofinare. Così l'epidermide si ossigena e si riscalda, assorbendo meglio gli attivi dei trattamenti successivi. **F**