

31 OTTOBRE 2017 - N. 46

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

Stalene

A QUALI CIBI SIAMO ALLERGICI E PERCHÉ

QUANDO SONO I FARMACI A SCATENARE DISAGIO

Testati per voi
TOP COAT A LUNGA DURATA
DETERSIVI PER I PIATTI

AUTODIFESA
GUIDA AI
CORSI PIÙ
EFFICACI

Dossier
GLICEMIA
ERBE, SPEZIE E MENU
CHE TI AIUTANO
A TENERLA BASSA

INTEGRATORI ANTI FREDDO PER LA PELLE
IL MINI TEST PER CAPIRE DI COSA HAI BISOGNO

LE NUOVE
CONQUISTE DELLA
FECONDAZIONE ASSISTITA

1,50 €

GRUPPO  **MONDADORI**



9 771120 527005

Settimanale - ottobre - anno XL - n.46 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P.D.L. 353/09 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,50 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino €4,00 - Svizzera Canton Vaud €4,00 - UK €4,50 - USA \$ 8,50 - Canada 8,50 - M.G. Code Bar €4,40

PELLE: GLI INTEGRATORI ANTIFREDDO

Al cambio di stagione fai una scorta di sostanze ricche di elementi "buoni" che proteggono e riparano la cute

di Laura D'Orsi

Auto check

Se hai bisogno di lenire

Come si presenta la pelle

- ✓ è spesso irritata
- ✓ prude, talvolta brucia e al tatto è calda
- ✓ appare tesa e sottile
- ✓ in alcuni punti può desquamarsi
- ✓ può essere presente couperose

La tua è una pelle sensibile e da sempre la devi trattare con i guanti. Con il freddo si screpola e diventa ancora più delicata e senti la necessità di proteggerla e nutrirla più volte al giorno. Le cause possono essere diverse (tra cui anche alcune intolleranze), ma alla base c'è una fragilità nel sistema di difesa cutaneo.

Il nutricosmetico ad hoc

Scegli un prodotto a base di lipidi "buoni" che aiutano la pelle a mantenere efficienti le sue difese: olio di semi di ribes nero, di borragine o di enotera, ricchi di grassi Omega 3, dall'azione antinfiammatoria. Aggiungi i polifenoli derivanti dai mirtilli o dal melograno per proteggere il microcircolo e ridurre così gli arrossamenti.



1

RICCO

Olio di pesce, olio di borragine, vitamina E: aiuta la pelle, ma contribuisce anche al metabolismo dei trigliceridi. **Neo OmegaSol® di Specchiasol**, 16,60 €, 60 perle (3 al dì), in erboristeria.

54

Per ottenere il massimo dei benefici, si assumono in genere per cicli di 2-3 mesi

SEASONS LA CAMERA CHIARA

C' è chi li chiama integratori, chi invece preferisce il termine nutricosmetici perché rende meglio l'idea: sono come creme e sieri, ma agiscono dall'interno e quindi più in profondità. «Non rappresentano un'alternativa ai cosmetici: sono complementari e operano in sinergia», spiega **Mariuccia Bucci** responsabile del Dipartimento di nutri dermatologia dell'Isplad. Un lavoro di squadra utile non solo dopo una certa età, quando le cellule iniziano a diminuire la loro attività. «In periodi di stress, alimentazione poco equilibrata o in condizioni climatiche sfavore-

voli, i principi attivi che derivano dall'alimentazione e dai cosmetici possono non essere sufficienti. E c'è bisogno di un aiuto», osserva l'esperta. Numerosi studi scientifici confermano che gli integratori beauty funzionano. Non vanno presi ininterrottamente: di solito si consiglia di fare un ciclo di 8-12 settimane, interrompere per un intervallo di tempo uguale e poi ricominciare. E adesso, quando la pelle deve adattarsi a nuove condizioni ambientali, è il periodo giusto per iniziare un trattamento. Ovviamente dopo aver consultato anche il medico. ●

Se hai bisogno di idratare

Come si presenta la pelle

- ✓ ha un aspetto opaco e spento
- ✓ dopo la detersione "tira"
- ✓ presenta poche impurità
- ✓ ha rughe sottili, soprattutto nel contorno degli occhi e della bocca
- ✓ può avere una grinzosità diffusa

L'età non conta: la pelle può avere sette a 20 come a 50 anni e oltre. Se la quantità di acqua nello strato corneo si abbassa al di sotto dell'8-10%, la cute appare segnata anche prima del tempo. Le cause? I cambiamenti climatici, uno squilibrio ormonale, la predisposizione genetica, l'assunzione di alcuni farmaci.

Il nutricosmetico ad hoc

Ci vuole **acido ialuronico**, da assumere in forma liquida o compresse. Una volta assimilato (è a basso peso molecolare, quindi facilmente digeribile) raggiunge i tessuti in profondità, con un'intensa azione idratante, che distende la pelle in superficie. Non solo: forma una specie di impalcatura interna che dona compattezza e turgore.



2

IDRATANTE

Acido ialuronico per mantenere l'acqua necessaria, vitamina C, peptidi di collagene per l'elasticità, rame per la pigmentazione cutanea. **Swisse Bellezza della Pelle**, 39,90 €, 30 compresse (da una a tre al dì), in farmacia.

Se hai bisogno di dare tono

Come si presenta la pelle

- ✓ non è elastica: se la pizzichi non torna subito come prima
- ✓ gli zigomi sono meno pieni
- ✓ sotto il mento è poco tesa
- ✓ sul collo compaiono cedimenti
- ✓ le palpebre tendono a scendere

La pelle perde compattezza per l'età (perché le fibre elastiche che la sostengono si degradano e non vengono più prodotte con lo stesso ritmo) ma anche a causa degli stress ambientali o per una dieta inadeguata che può causare uno scivolamento dei tratti viso verso il basso.

Il nutricosmetico ad hoc

Punta sul **collagene**, la proteina che dona compattezza. Si utilizza nella forma idrolizzata, cioè ridotta in piccoli frammenti per migliorarne l'assorbimento e facilitare così la sua azione a livello dei tessuti. Spesso si formula insieme ad amminoacidi come glicina, acido glutammico, lisina, che ne potenziano l'azione. O con la vitamina C, che stimola i fibroblasti a produrlo.



3

RASSODANTE

Oltre al collagene, contiene vitamina D, utile per favorire l'assorbimento di calcio. **Gold Collagen® Forte di Minerva Research Labs**, 47 €, 10 bottigliette (una al dì), in farmacia.

Se hai bisogno di riparare

Come si presenta

- ✓ il colorito è disomogeneo, spesso compaiono macchie
- ✓ le rughe di espressione sono accentuate
- ✓ i pori sono dilatati
- ✓ in superficie si nota un reticolo di rughe sottili e grinzosità
- ✓ è poco elastica

Forse la scorsa estate non hai usato con costanza i filtri solari o hai trascurato la pelle. E adesso ti accorgi che è invecchiata. Il photoaging, unito allo stress del rientro, causano danni precoci e diminuiscono la capacità della pelle di autoripararsi.

Il nutricosmetico ad hoc

Un mix di antiossidanti è la risposta giusta. I più indicati per la pelle sono: coenzima Q10, vitamine C ed E, carotenoidi, quercitina, resveratrolo, acido lipoico ed estratti vegetali (tè verde, foglie di olivo, curcuma). Intervengono prima che i radicali liberi attacchino le cellule e aiutano a riparare i danni.



4

ANTIOSSIDANTE

Con estratti integrali di frutta e verdura, vitamine A, B, C, PP ed E, collagene marino, acido ialuronico e zinco, è un'ottima bevanda funzionale. **Hestratto MultiVegetalFruit "Pelle" di Pool Pharma**, 17,50 €, 8 bustine (una al dì). In farmacia.