# F

solo 1€

N.43 settimanale 31 ottobre 2018 1 euro

Dakot
Johnso

TRA DO
NON DOBBIA
COMPETERE
FARE SQUA

ALESSAN
PREZ
SARÀ LA V
CHE MI SP

SARAH FERGU
LA GRANDE ESC

DELITTO ROTHSCH
LA BARONESSA SCOMPA
IN ITALIA 40 AN

John
& Yoko
SENZA DI LEI LENNON NON
AVREBBE SCRITTO "IMAGINE"

**DONNE CORAGGIOSE**
HA UCCISO MIA FIGLIA
E MIO NIPOTE, OGGI AIUTO
LE VITTIME COME LORO

## Moda
**COME INDOSSARE
I MUST DI STAGIONE**

**BENESSERE**
I CIBI AMICI CHE
BRUCIANO CALORIE

**VIAGGI**
DAL PIEMONTE ALLA
SICILIA GLI ANTICHI
BORGHI DI FASCINO

# BEAUTY
**VUOI RINNOVARTI E SENTIRTI BELLISSIMA?
NEL NOSTRO SPECIALE TUTTE LE NOVITÀ**

ISSN 2281 7738
80043
9 772280 773034

CAIRO EDITORE

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 MC. € 2,50 D. € 2,90 GR. € 2,20 L. € 2,20 M. € 1,80 Slo. € 2,10 P. (Cont.) € 1,80 E. € 2,20 CH. Chf 3,40 CHT. Chf 3,00 UK. £ 2,90 S. Skr 45

# Tipi Sensibili

*Guance che si imporporano a ogni sbalzo termico, pizzicori, sensazione di fastidio. Sono i segni di un'eccessiva fragilità cutanea, che riguarda quasi il 90 per cento degli italiani. La Sensitive Skin Syndrome, però, si può curare. Con tanta dolcezza e prodotti specifici*

DI SIMONA FEDELE
TESTI DI LUCIANA BUSSINI

«Arrossisco sempre... lo trovo affascinante», si conclude con questo scambio di battute, tra la timida Angélique e l'impacciato Jean-René, la deliziosa commedia francese *Emotivi Anonimi* di Jean-Pierre Améris. Tra sudori e guance che s'imporporano, i due protagonisti rivelano sì un animo delicato, ma anche una pelle fragile e reattiva.
«Il rossore è il segno esteriore di una eccessiva sensibilità della cute e del suo microcircolo, ed è il risultato di un afflusso di sangue ai capillari del viso, il cosiddetto flush, causato da sbalzi termici e aggressioni esterne. Questi eventi, considerati indice di emotività, sono anche il segno distintivo di un'iperfragilità», sostiene Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e responsabile scientifico Isplad.
Secondo gli ultimi dati forniti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, la *Sensitive Skin Syndrome* ha conquistato il quarto posto nella classifica delle problematiche di salute croniche. Le ricerche condotte nei cinque continenti, e pubblicate nel volume *Sensitive Skin Syndrome* di Golara Honari, Rosa Andersen, Howard L. Maibach (Seconda Edizione CRC Press 2017), dimostrano che la somma dei vari tipi di ▸

*Da sinistra* Nello stesso flacone i due sieri per il giorno e la notte che attenuano irritazioni e calore con l'aiuto di ruscio e probiotici, Doppio Concentrato Neutralizzante Rossori Diffusi Rosilogie Lierac (44,90 euro). Preserva barriera ed ecosistema della pelle reattiva con un pool di attivi uniti ai petali di fiori di zafferano, Crème SensiBiotic Réponse Délicate Matis (62 euro). A base di betaina, derivata dalla barbabietola da zucchero, e coenzima Q10 fortifica e calma, Siero Lenitivo Relief Bakel (142 euro). Booster di energia contro la stanchezza e il colorito spento della cute più delicata, deve la sua efficacia ai frutti rossi antiossidanti e all'acqua termale lenitiva, Siero Luminosità Viso Les Essentiels Eau Thermale Avène (30 euro).

sensibilità, da endogena a esogena, da occasionale a cronica, supera l'80 per cento della popolazione. In Italia siamo a quota 88 per cento.
«Tra le cause ci sono sicuramente stile di vita, in primis stress e cattiva alimentazione, agenti esterni come smog e sole, e una beauty routine aggressiva, fatta di detersione eccessiva e scrub ravvicinati. Nel conteggio rientrano, tra l'altro, anche le persone che dichiarano di soffrire di ipersensibilità dopo la sola autodiagnosi, non sempre corretta», precisa la dermatologa.

## SEGNI PARTICOLARI

*s'infiamma e si irrita facilmente*

«La cute esprime il suo disagio attraverso rossore, pizzicore, calore, secchezza e sensazione di stiramento, quando entra in contatto con agenti atmosferici avversi e cosmetici inadeguati», spiega Mariuccia Bucci. «A livello fisiologico è sensibile perché ha un film idrolipidico incompleto e un numero ridotto di ceramidi e di NMF (Natural Moisturizing Factor). La barriera non integra favorisce la penetrazione di agenti irritanti, aprendo così la strada ad arrossamenti di diverso grado. Le cause della sensibilità possono essere costituzionali, in altre parole si nasce con la pelle delicata, oppure esogene, quando diventa fragile per l'uso di sostanze topiche inadatte».

## ROUTINE COCOON

*con oli detergenti e acque termali*

La cute sensibilizzata trae beneficio da una strategia che calma i rossori e ripara la barriera idrolipidica, stimolandone l'autodifesa.
In questo caso la pulizia è decisamente più importante delle creme. «Il detergente ideale deve rimuovere le impurità rispettando la parte lipidica e proteica della barriera, proteggendola con effetto filmogeno, fornendole tutte le sostanze idratanti ed emollienti di cui ha bisogno.
Consiglio quindi il syndet: la sua formula leggera, rispetto ai saponi con pH basico, vanta un pH ▸

***Da sinistra*** Ricetta evergreen con cera vergine d'api, miele e acido ialuronico previene i segni del tempo, Crema Rosa Plus Cera di Cupra (9,90 euro). Ideale come base per il giorno copre e corregge i rossori diffusi in modo naturale e protegge il viso con Spf 30, Trattamento di Correzione Completa CC Creme Rosaliac La Roche-Posay (22 euro). Il potere lenitivo dell'acqua d'uva bio e l'azione antiossidante dei polifenoli di vinaccioli d'uva nel siero riequilibrante e idratante, Sérum S.O.S. Désaltérant Vinosource Caudalie (29,20 euro). Formula ricca di acido ialuronico, pantenolo e resveratrolo attenua i rossori lievi e contrasta la perdita di tono, Crema Antirughe Riparatrice Anti Inflamm-Aging EuPhidra (78 euro).

leggermente acido, più simile a quello cutaneo. Sono ottimi i detergenti che lavorano per affinità come oli e mousse che si trasformano in olio sul viso, oppure il latte detergente. Riguardo l'acqua micellare va centellinata, scegliendo solo quella formulata per la pelle più sensibile. Nella fase di strucco evita, invece, le salviettine detergenti perché contengono alcol volatili che possono irritare», rivela la dermatologa Mariuccia Bucci. Lo stesso discorso vale per il tonico alcolico dall'azione astringente. «Come alternativa puoi provare la lozione analcolica a base di acqua distillata di piante quali rosa, tiglio, camomilla e fiori d'arancio», consiglia Umberto Borellini, cosmetologo a Milano.

## PROTEGGILA ANCHE ORA
*con creme barriera e filtri fisici*

«Anche le creme vanno scelte con cura perché devono creare un film isolante, ma non occlusivo, che attenui l'effetto degli sbalzi termici, e filtrare i raggi solari, potenziando l'autodifesa cutanea. Tra gli ingredienti da cercare nell'Inci, presente in etichetta, ci sono i flavonoidi che combattono i radicali liberi e proteggono i capillari; l'acido glicirretico estratto dalla liquirizia dalle virtù antinfiammatorie; la calendula con le flavoxantine; la camomilla con i suoi preziosi azulene, bisabololo, apigenina; l'uva antiossidante e le saponine decongestionanti. Non possono poi mancare nella crema giorno i filtri fisici per Uv, a base di ossido di zinco dalla discreta azione antiarrossante», continua il cosmetologo. Attenzione alle sostanze irritanti o allergizzanti contenute nei trattamenti, che possono aumentare la fragilità come alcol, profumi, acido salicilico e alfaidrossiacidi.

## I GESTI BUONI PER LA PELLE
*e quelli che, invece, non sopporta*

La pelle sensibile non sopporta diverse cose, per esempio l'acqua troppo calda o fredda che stressa ▸

*Da sinistra* In un unico gesto deterge e strucca occhi e pelle delicata e sensibilizzata, preservando la barriera idrolipidica, Acqua Detergente Essenziale Defence Tolerance BioNike (19,90 euro). Fondente all'estratto di peonia del Lazio e nère africano protegge dalle aggressioni esterne e regala una riserva di idratazione fino a 72 ore, Crema Gelée Idratazione Fresca Idro-Attiva® Collistar (33 euro). In dieci minuti di posa fornisce un surplus di splendore e compattezza grazie all'alga delle nevi, Maschera Viso A Tripla Azione Acido Ialuronico L'Erbolario (18,90 euro). Formulata con mirtillo antiossidante e curcuma calmante si nebulizza quando la cute soffre e si arrossa, Essence Mist Lenitiva Emozioni Plus Vagheggi (28 euro).

il microcircolo, e lo sfregamento da asciugamano. Per questo è sempre preferibile tamponare il viso. Puoi pulirlo in profondità con una maschera di argilla bianca o caolino che detossina e rigenera, lenisce e idrata, e rinfrescare a piacere con acque termali, usate al posto del tonico. Per quanto riguarda gli scrub lascia perdere fisici e chimici, che accentuano la disidratazione in superficie e peeling a base di acido glicolico e alfaidrossiacidi. Sono perfetti quelli delicati all'acido lattico, che riequilibrano la cute mista e sensibile.
Via libera al make up, soprattutto fondotinta con fattore di protezione o CC Cream. E il profumo? Basta vaporizzarlo sui capelli e sugli abiti e non direttamente sulla pelle.

## SPEGNI IL FUOCO

*con formule calmanti e luce pulsata*

Macchie rosse che si formano all'improvviso su viso e collo sono episodi frequenti nei tipi sensibili. Compaiono in modo intermittente e colpiscono tutti i tipi di pelle reattiva, dalla secca alla grassa. Si dividono principalmente in due tipologie. Nella prima il flush può essere il risultato di una vasodilatazione dei vasi superficiali, causata da stress, cibi caldi o piccanti oppure da repentini cambiamenti di temperatura. Nella seconda si tratta di eritrosi, rossore permanente che, una volta accentuata, si può trasformare in couperose. «In condizioni normali una volta concluso lo sbalzo termico (dal caldo al freddo, o per le vampate di calore della menopausa) tutto torna alla normalità. Ma può accadere che le pareti dei capillari si sfianchino per il continuo dilatarsi e restringersi, e non siano più in grado di tornare come prima. Compare così un rossore generalizzato e costante unito a couperose, piccole venuzze in evidenza su naso o guance, che si attenuano con interventi medici estetici come la luce pulsata. «Per prevenire il flush del primo tipo cerca di evitare i cibi che influiscono sul microcircolo, peggiorando la vasodilatazione come peperoncino, spezie e alcolici», conclude la dermatologa Bucci.