

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. Str. 45. Pl. mercoledì 14/10/2020

solo  
1€

# F

N.42 SETTIMANALE 20.10.2020

## Moda AMANTI NELLA NOTTE

**ILARIA CAPUA**  
IL COVID  
SPIEGATO  
IN 400  
PAROLE

► **Donne coraggiose**  
LA CRIMINALITÀ  
HA ATTACCATO  
LA MIA SCUOLA  
MA NON MOLLO



29  
PAGINE  
DI  
CONSIGLI  
BEAUTY

CAIROEDITORE

# JESSICA ALBA

**BASTA CO**  
LE STOR  
DI DONN  
SCRITT  
DA DEFICIEN

**Alessandr  
Gassman**  
HO CRESCIUTO LE  
PARLANDO  
DI EMOZIO

**Maria Graz  
Cucinot**  
SIAMO ABITUAT  
A VIVER  
NELLA PAUR

# BELLA COME SE (E ANCOR DI PIÙ)

PER LE MACCHIE SI È SVILUPPATA, NEGLI ULTIMI ANNI, UNA VERA OSSESSIONE, PERCHÉ SONO TRA GLI INESTETISMI PIÙ DIFFUSI E RIGUARDANO ANCHE LE GIOVANI. TRA LE TANTE CAUSE RIENTRANO STRESS E INQUINAMENTO, TRA LE INFINITE SOLUZIONI IN GRADO DI PREVENIRLE E RIDURLE CI SONO FILTRI SOLARI, INTEGRATORI, CREME EFFETTO WHITENING E UNO STILE DI VITA PIÙ RILASSATO E FELICE

# RITROVA LA TUA LUCE

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato



*La regola base: mai uscire di casa senza filtro solare inferiore a 30, neanche in città e in pieno inverno*



**1.** Stimola l'ossigenazione cellulare ravvivando l'incarnato il siero intensivo, **Bright Plus Clarins** (77 euro).

**2.** Azione schiarente, esfoliante, lenitiva per il trattamento con applicatore ergonomico, **Concentré Correcteur Taches Sisley Paris** (126 euro).

**3.** Ispirato ai peeling professionali con acidi glicolico, citrico, tartarico, **Instant Resurfacing Peel Perfectionist Pro**



**Estée Lauder** (90 euro).

**4.** Siero illuminante ai tre peptidi che lavorano in sinergia per restituire uniformità e radiosità alla pelle, **Brightening Skin Correct Serum Biolight Repêchage** (79,80 euro).

**5.** Le perle rubino in sospensione depositano un velo di colore e sono un booster di luminosità, **Diffuseur de Beauté Galénic** (60 euro).



## La routine antispot si affida a led e acidi

Possono essere superficiali o profonde, legate all'età o di origine ormonale, determinate dal sole e perfino indotte dalla troppa tensione. «**La formazione delle macchie può dipendere anche da uno stile di vita "accelerato"**, responsabile della sovrapproduzione di citochine e prostaglandina. Ed entrambe stimolano la secrezione di melanina», afferma Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e membro fondatore Isplad. Il primo passo per prevenirle o ridurle è allentare lo stress, seguito da una detersione costante. «**Il detergente ideale è arricchito da piccole dosi di alfaidrossiacidi** o agenti leviganti come keratinase, mix di enzimi di nuova generazione che rimuovono le cellule morte senza infiammare, e schiariscono le discromie». Validi per la cute matura i detergenti ai polidrossiacidi, per esempio gluconolattone e acido lattobionico, che idratano, esfoliano e stimolano anche la formazione di collagene. L'idea in più? Affiancare alla beauty routine sbiancante un tool a tecnologia led. «**La luce verde è la più adatta a schiarire**. Usala da tre a cinque volte a settimana, a patto che tu non sia incinta oppure la pelle non sia iper-sensibile», sostiene la dermatologa.

## Pelle immacolata grazie a ingredienti sbiancanti e agenti antismog

«Lo smog, in concorso con i raggi Uva, accelera la produzione di radicali liberi e scatena quelle micro infiammazioni che danneggiano collagene ed elastina, favorendo così la perdita di tonicità e la nascita delle macchie», rivela Leonardo Celleno, dermatologo a Roma e presidente Aideco. Per prevenire i danni, **al mattino metti un siero ricco in antiossidanti** e anti infiammatori, per esempio salice bianco, carnosina, acido ascorbico, acido ferulico.

A seguire stendi un'emulsione che comprenda un Spf medio alto e principi antipollution come semi di moringa oleifera e nasturzio, altri sbiancanti tipo semi di chia, acido glicirretico, zenzero, peonia. «Tra le novità più appetibili spiccano i trattamenti con filtri ad ampio spettro leggermente colorati», aggiunge Mariuccia Bucci. **A fine giornata, in assenza di luce, è il momento di osare gli sbiancanti ad azione urto.** Come le formule

notte con esapeptidi ad azione schiarente, che modulano la sintesi della melanina, oppure le creme al retinolo, agli acidi glicolico e kojico dalle proprietà esfolianti, e ancora tiamidolo o pidobenzone per inibire la tirosinasi. Una volta a settimana concediti una **maschera detossinante a base di argilla, carbone vegetale, papaina o bromelina**, che assorbono impurità e pulviscolo, levigano la grana, stimolano il turn over cellulare dei corneociti.

## Integratori, peeling e laser intervengono sulle discromie profonde

«Assumere un integratore alimentare ad hoc può prevenire la comparsa delle discromie», svela **Mariuccia Bucci**. «Sceglili a base di **vitamina C** e **betacarotene** per schiarire, stimolare la formazione di nuovo collagene e mettere a riposo i **melanociti**. Altrettanto validi sono i derivati del pino marittimo francese, il **picnogenolo**, e del rame, che

favoriscono un'omogenea pigmentazione cutanea». Tieni conto che il ciclo ideale degli integratori dura almeno due o tre mesi. **Se le macchie sono già formate e profonde le creme depigmentanti non bastano, ci vogliono trattamenti ambulatoriali.** Come un ciclo di peeling che mescola acidi diversi, per esempio *Jessner*, mix di resorcina,

acidi lattico e salicilico, va bene per le discromie recenti o più superficiali e regala luce in tre sedute (350 euro). «Nel caso di lentigo solari profonde punta sul laser: *Q-Switched* e *CO2 frazionato microablativo* di terza e ultima generazione sono i più indicati», consiglia la dermatologa. A volte sono sufficienti due o tre trattamenti (da 250 euro).

*Gli attivi passepartout per ogni tipo di macchia sono gli acidi glicolico e salicilico*



1. L'applicatore a goccia consente un dosaggio più preciso, **Drop-on Focus Trattamento Antimacchie Defence B-Lucent BioNike** (18,75 euro).
2. Inibisce l'iperpigmentazione causata dall'inquinamento e protegge da luce blu e Uv, **Fusion Water Urban Fotoprotector Isdin** (24,90 euro).
3. Combina estratti di lupino bianco e di liquirizia la formula vegan che

- restituisce radiosità alla pelle, **Siero Illuminante White Botanical Yves Rocher** (34,95 euro).
4. Preserva l'uniformità di viso, collo e décolleté, **Face and Neck Cream Antimacchia Arval** (69,50 euro).
5. A contatto con il viso sprigiona un piacevole tepore che favorisce la detersione, **Esfoliante a Caldo Vitamin C Anew Avon** (11 euro).

## Con acne e melasma usa formule mirate

Anche l'acne causa macchie evidenti, soprattutto nei fototipi mediterranei. Un problema attuale considerato che l'uso delle mascherine favorisce i brufoli, tanto che si parla di maskne. «Le infiammazioni dell'acne attivano la melanogenesi, responsabile delle iper pigmentazioni», dice Leonardo Celleno. «Prima di tutto applica creme e fondotinta con Spf 30 per le pelli acneiche. Per ridurre il rischio di cicatrici, e le conseguenti discromie, stendi sotto la crema, mattino e sera, un siero con lipidrossiacidi e acido salicilico a bassa concentrazione dagli effetti schiarenti».

Altrettanto subdolo è il **melasma gravidico** o legato a terapie ormonali, iper melanosi che interessa guance, labbro superiore e fronte, spesso in modo simmetrico. Lo si contrasta con formule galeniche a base di retinoidi o idrochinone, potenti sbiancanti utilizzabili, però, solo sotto stretto controllo medico. «Tra gli ingredienti più innovativi figurano la lignina-perossidasi e l'acido tranexamico, che agisce inibendo la degradazione di emoglobina. Si trova sia nelle creme sia in concentrazione più elevata nei peeling medici. I trattamenti più adatti per il melasma sono i **peeling chimici superficiali, per esempio con acido mandelico, tricloroacetico o acido tranexamico**», conclude **Mariuccia Bucci**. Di solito ci vogliono da una a tre sedute (300 euro l'una). F