

MONDADORI

NOVEMBRE 2013 - €2,20

€1,50
(IN ITALIA)

Starbene

DIPENDENZA DAL CIBO

COME VINCERLA MANGIANDO BENE E CON GUSTO

Menopausa ok

QUANDO CONVIENE DAVVERO LA TERAPIA ORMONALE

METALLI PESANTI

Disintossicati con 2 integratori naturali

VIA LE MACCHIE DALLA PELLE

LE NOVITÀ BEAUTY PER "SCHIARIRE" VISO E MANI

OTITE (da grandi)

Si può risolvere in pochissimi giorni

Pancia piatta

PROVATO PER VOI

3 creme snellenti a confronto

e adesso penso a me!

VADO IN PALESTRA, SORRIDO DI PIÙ E COSÌ PREVENGO ANCHE L'INFLUENZA

VIAGGI LOW COST

DIFENDITI DALLE TRUFFE SU VOLI, ALBERGHI & CO.

PROVA I RIMEDI FITOTERAPICI DI ILDEGARDA DI BINGEN

Guida alle offerte dei migliori ospedali italiani



ANNO XXXVII - N. 11 - NOVEMBRE 2013 - (MENSILE) SPED. IN A.P. - 45% - ART. 2 COMMA 2010 LEGGE 662/96 - VEROVA - AUSTRIA € 4,30 - GERMANIA € 5,10 - BELGIO € 4,20 - SPAGNA € 4,30 - FRANCIA € 4,30 - LUSSEMBURGO € 4,30 - PORTOGALLO (DOTTI) € 4,30 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,10 - U.K. GBP 3,40 - USD 7,50 - CANADA



VOGLIO UNA PELLE
senza
macchie

Colpiscono le carnagioni di ogni tonalità. La bella notizia è che puoi prevenirle e anche cancellarle con i prodotti ok per il tuo tipo di pelle

Schiarire, illuminare, ma soprattutto uniformare l'incarnato: un problema che riguarda moltissime donne (oltre il 50%, dai 30 anni in su), decise a cancellare le "macchie" che anno dopo anno compaiono sulla pelle e che si evidenziano proprio quando si torna all'abituale pallore.

Primo imputato: il sole

«Le ricerche hanno dimostrato che oltre il 60% delle discromie che compaiono su viso, décolleté e mani è frutto del photoaging o di reazioni a sostanze che, poste sulla pelle, interagiscono con il sole e la macchiano, mentre solo il 13% dipende dall'invecchiamento. Negli altri casi possono derivare da caratteristiche genetiche oppure da esiti di cicatrici», spiega il professor Leonardo Celleno, dermatologo e cosmetologo, presidente *Aideco* (*Associazione italiana Dermatologia e Cosmetologia*). Quindi la prima e più efficace forma di prevenzione è non esagerare con le esposizioni ai raggi ultravioletti e non abbassare la guardia anche d'inverno e in città: applica creme e/o make up con filtri fotostabili e con almeno un spf 15 (indice Uvb) e un ppd (indice Uva) pari a 25/30, che limitano la melanogenesi da raggi Uv. E per combattere le macchie già formate, segui i consigli del professor Celleno e della dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa e vicepresidente I.S.P.L.A.D. (*International Society of Plastic and Oncologic Dermatology*) che trovi in queste pagine.

Cure mirate per il melasma

LA COLPA È DEGLI ORMONI: APPARE "A MASCHERINA" SUL VISO E RICHIEDE FARMACI PRESCRITTI DAL DERMATOLOGO

Le macchie provocate dalle variazioni ormonali, come quelle della gravidanza, della pre-menopausa, della pillola anticoncezionale o da terapie ormonali sostitutive, si riconoscono perché affiorano soprattutto su guance e zona perilabiale, con il tipico aspetto "a mascherina", o sulle areole dei seni. Il primo passo è usare creme con filtri solari alti tutto l'anno. «Ma meglio non effettuare trattamenti troppo aggressivi sul melasma, inclusi i laser e i peeling chimici che, creando una reazione infiammatoria, paradossalmente possono accentuare, anziché diminuire, le macchie», avverte la dottoressa Bucci. Il melasma ha bisogno di trattamenti specifici: sono indicati, per esempio, i preparati farmacologici, prescritti da un dermatologo e da evitare in gravidanza, a base di retinoidi, come la *tretinoina* con percentuali variabili dallo 0,025% allo 0,05%, o di AHA (acidi della frutta), che agiscono aumentando il turnover

cellulare. «Recenti studi effettuati in Germania, pubblicati da *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, hanno dimostrato che nel melasma si verifica un aumento della vascolarizzazione proprio all'interno della macchia e che, quindi, sembra funzionare una crema a base di *acido tranexamico* (un antiemorragico). Il prodotto non è ancora commercializzato, ma può essere preparato in farmacia presentando la ricetta di un dermatologo», conclude Mariuccia Bucci.



I pigmenti minerali assicurano una copertura perfetta. È waterproof e resistente alla traspirazione: Fondotinta in crema compatto correttore 12 h *Dermablend* di Vichy, spf 30, in 5 nuance. 24 €. In farmacia.



Copre le discromie come un leggero fondotinta e grazie al complesso *glucosamine* contribuisce a ridurre l'eccesso di produzione di melanina: *Regenerist CC Cream Complexion Corrector* di Olaz, spf 15, 50 ml, 22,90 €. Nei super.

SE HAI LA PELLE chiara

Previene le discromie con gli antiossidanti, anche assunti come integratori alimentari, e usa attivi che frenano la produzione di melanina

Macchie leggere e recenti

Sono indicate le creme con basse concentrazioni di *acido cogico* (all'1%) o con lipo-idrossiacidi estratti dall'*acido salicilico*. «Altre formulazioni che hanno una buona attività sono quelle, per esempio, a base di *acido fitico*, *acido azelaico*, *arbutina*, *andrografolide* (estratto dalle foglie di una pianta asiatica), *glabridinia* (derivata dalla liquirizia). Si tratta di attivi che rallentano l'azione della tirosina, il precursore della melanogenesi, e che frenano la produzione di melanina», suggerisce Bucci. «Per mantenere omogeneo l'incarnato e prevenire le discromie, utile assumere anche integratori a base di antiossidanti, in particolare di *acido lipoico* e vitamina C, per cicli di 2-3 mesi», aggiunge Leonardo Celleno.

Macchie "storiche"

Per attenuare le discromie di vecchia data o più evidenti puoi provare i prodotti con attivi adatti anche per le pelli sensibili (succede spesso, a chi ha la pelle chiara, di avere anche problemi di reattività), per esempio con

15

È IL FATTORE DI PROTEZIONE SOLARE MINIMO CONSIGLIATO ANCHE D'INVERNO

poliidrossiacidi all'8 o 12%, come quelli a base di gluconolattone. Ma la soluzione più efficace rimane quella dermoplastica. «Si può ricorrere al fotopeeling con il laser ad alexandrite o con il Q/Switched, oppure con il laser frazionale», spiega il dermatologo Leonardo Celleno. «Sarà lo specialista, in base al tipo di macchia, a scegliere tra i vari metodi quello più indicato per te. In media occorrono 2 sedute (costo: dai 200 € in su a trattamento)».

PRENDITI CURA ANCHE DELLE MANI

Sono tra le più colpite dalle macchie scure, perché qui la pelle è molto fragile ed esposta all'azione dei raggi UV per tutto l'anno. Ma spesso ci dimentichiamo di riservare loro cure attente. La più importante è l'uso, tutto l'anno e non soltanto d'estate in vacanza, di una crema dotata di un filtro solare abbastanza alto, ripetendo l'applicazione soprattutto quando svolgi attività all'aperto.

Gli antimacchia scelti da Starbene



La vitamina C pura al 5% mantiene intatte nel tempo le sue proprietà con un sistema antiossidazione: è l'ingrediente-star del *Trattamento Anti-Macchie* di Garnier, idratante e uniformante. 50 ml, 11,99 €. Nei super.



Tre formulazioni per DreamTone di Lancôme, dalle pelli più chiare alle più scure, ciascuna con diversi principi attivi. Quella per pelli chiare contiene estratti di microalga contro aloni scuri e rossori. 40 ml, 115,50 €. In profumeria.



L'acido salicilico al 3% esfolia e stimola il rinnovamento delle cellule, l'acido idrossi fenossico propionico e l'acido ellagico regolano la sintesi della melanina: *Advanced Pigment Corrector* di SkinCeuticals, 30 ml, 110 €. In farmacia.



SE HAI LA PELLE SCURA

Rinforza la "resistenza" ai radicali liberi e controlla al tempo stesso la produzione di eumelanina, il pigmento delle carnagioni mediterranee

Macchie leggere e recenti

Tra gli attivi schiarenti più efficaci ci sono gli antiossidanti modulatori dello stress ossidativo, come la *floretina* e la vitamina C nella forma più attiva di *acido L-ascorbico*, che agiscono rinforzando la protezione verso i radicali liberi prodotti dai raggi Uv e che rallentano il photoaging. «Sempre per le lievi discromie sono indicate anche le formule che combinano diverse sostanze funzionali agli antiossidanti, come il *licopene*, il *resveratrolo*, l'*acido lipoico*, le vitamine A, E, e C, che favoriscono anche il ricambio cellulare e donano più luminosità al viso, spesso carente nelle pelli più scure», dice il dermatologo e cosmetologo Leonardo Celleno.

Macchie "storiche"

«Per attenuare le macchie già esistenti sulle pelli mediterranee possono essere utili i dermocosmetici a base di *acido cogico*, da solo o in associazione con l'*acido glicolico*. Queste due sostanze, infatti, agiscono, in più, anche su un enzima (la *dopacromatautomrasi*), che controlla la produzione di eumelanina, cioè il pigmento di melanina comune nei fototipi più scuri», dice il professor Celleno. Ma i trattamenti più incisivi restano quelli fatti in ambulatorio medico, come i peeling leviganti e "antimacchia". «Tra questi ci sono quelli a base di *acido salicilico*, *piruvico*, *azelaico*, *fitico*, *cogico*, *retinoico*, anche combinati tra loro dal dermatologo», conclude Leonardo Celleno. Occorrono 3-4 sedute, al costo di circa 80-120 euro l'una.

LA PROTEZIONE CONTINUA IN CASA

I raggi UVA, quelli che danneggiano il Dna cellulare, possono passare attraverso i vetri. «Dovresti proteggerti anche al chiuso», suggerisce la dermatologa Mariuccia Bucci. Se, per esempio, in ufficio la tua postazione di lavoro è vicino a una finestra e non è possibile spostarla, cerca di difenderti con le tende e usando creme per il viso con filtro solare.



98%

DEI RAGGI UV PASSA ANCHE ATTRAVERSO LE NUVOLE "A STRISCE", COME I CIRRI

Gli antimacchia scelti da Starbene



Inibisce l'enzima perossidasi, che attiva la sintesi della melanina più scura, e la tirosinasi, che "allerta" i melanociti a produrre melanina in eccesso: è l'*esilresorcinolo* di *Sérum Capital Lumière* di Clarins. 30 ml, 85,72 €. In profumeria.



Acido glicolico al 12% dall'azione peeling intensiva e il complesso brevettato WO® con estratto di liquirizia, azelato di lisina, vitamine PP e C: *Whiter Objective Sérum* Notte di Bioderma, 30 ml, 39,90 €. In farmacia.



Glicolico e azelaico: sono i due acidi che contrastano la formazione di melanina e rimuovono quella già ossidata dallo strato corneo. Ideale anche sulle mani. *Melascreen Depigmentant* di Ducray, 30 ml, 30 €. In farmacia.



L'acido d'uva esercita un'attività esfoliante, stimolando il turnover cellulare. L'effetto peeling è simile a quello dell'acido glicolico e del mandelic. *Acido d'Uva Concentrato Esfoliante Eternity* di Élève, 30 ml, 79 €. In farmacia.