

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

**S**chiarire, 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* 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 Éléve, 30 ml, 79 €. In farmacia.