

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 HC. € 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. Pl. mercoledì 11/11/2020

solo
1€

F

N.46 SETTIMANALE 17.11.2020

MODA
PREZIOSA GRAZIE AI DETTAGLI

**DIFENDI LA
TUA PELLE**

DA FREDDO E SMOG
CON LE CREME
E LA DIETA GIUSTE

MICHELINE CONNERY
HO AMATO SEAN
PERCHÉ ERA BELLO

J. K. ROWLING
LA NOSTRA FERITA
PIÙ PROFONDA
È LA NOSTRA FORZA

CORRADO FORMIGLI
VIVO DI
GRANDI PASSIONI

DONNE CORAGGIOSE
MIO PADRE HA ABUSATO
DI ME PER 14 ANNI



**MICHELLE
HUNZIKER**
CANTARE È LA
MIGLIOR TERAPIA
PER NON
ABBATTERSI

ISSN 2280 773X



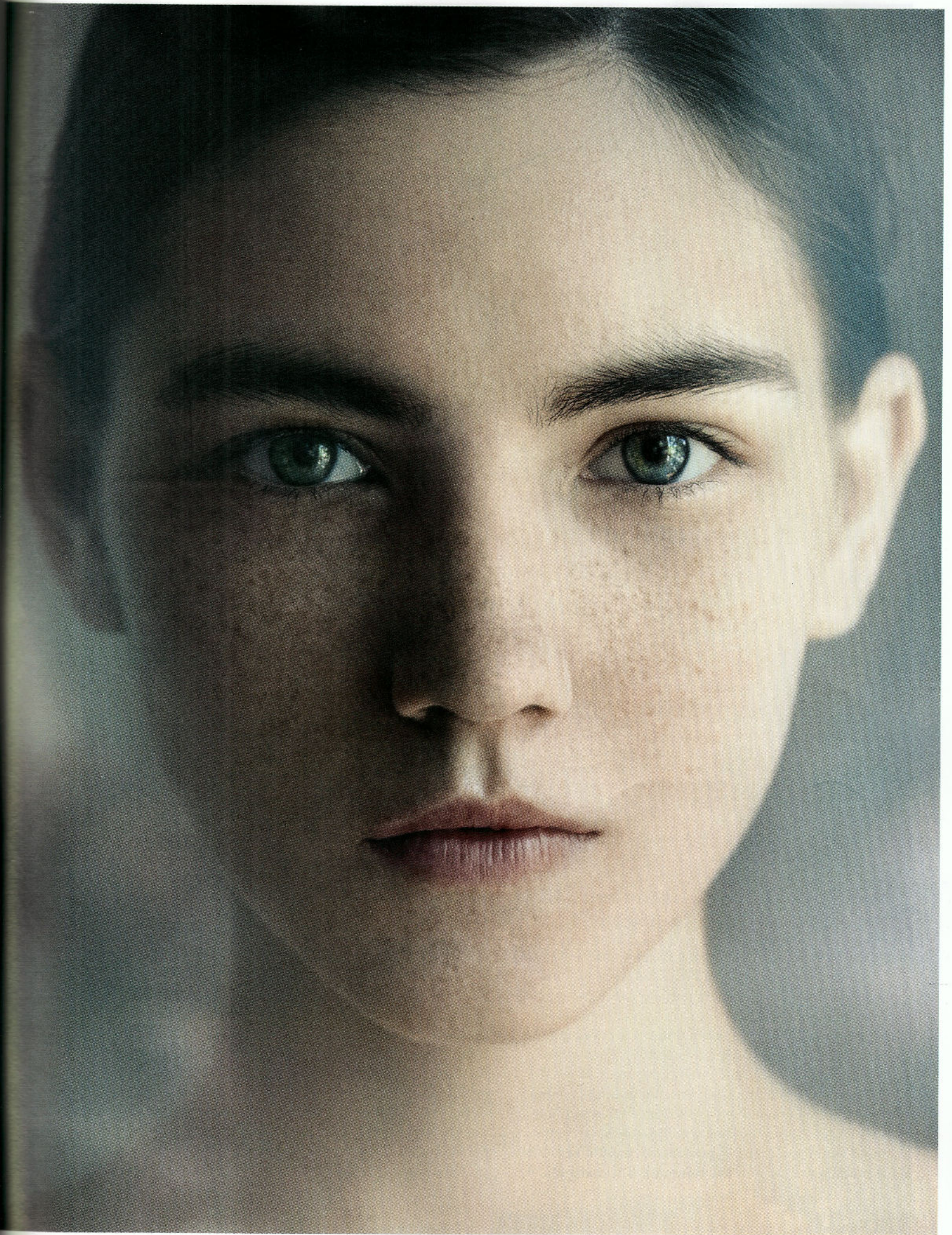
CAIRO EDITORE

DIFENDI COSÌ LA TUA PELLE

IL VISO DEVE FRONTEGGIARE DIVERSI NEMICI, SPECIE IN AUTUNNO. A PARTIRE DAGLI SBALZI CLIMATICI E DALLO SMOG, PER ARRIVARE ALLA LUCE BLU DI SMARTPHONE E PC. PER DARE SOLLIEVO ALLA CUTE, SEMPRE PIÙ IN AFFANNO, SERVE UNA STRATEGIA CHE AGISCA SU PIÙ FRONTI. SU QUELLO ESTERNO CON CREME PROTETTIVE (NON SOLO PER UV) E IL TOCCO GENTILE DI UN MASSAGGIO, SU QUELLO INTERNO CON CIBI RICCHI DI ACIDI GRASSI, VITAMINE, OLIGOELEMENTI

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

DA UNA PARTE L'INQUINAMENTO, dall'altra le inevitabili altalene climatiche e lo stress. «Elementi peggiorativi delle basse temperature, che rendono la pelle vulnerabile», commenta Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e responsabile scientifico Isplad. «La cute diminuisce la sua funzione barriera e diventa più sensibile, la microcircolazione rallenta e cala di conseguenza anche l'ossigenazione. Compagno segni di invecchiamento come macchie, disidratazione, perdita di elasticità». Inconvenienti che si possono evitare aumentando gli standard di protezione. «Per questo servono filtri per la luce blu dei monitor, lipidi per cementare lo strato corneo, attivi antiossidanti, riparatori e lenitivi». Perfette in questo caso le formulazioni all in one, che contengono ingredienti efficaci contro i diversi tipi di aggressione, a cui devi aggiungere un'alimentazione ricca di cibi salutari e integratori.





La pelle, oggi, affronta un avversario in più: il digital aging, l'insieme di inestetismi legati all'esposizione della luce blu di pc e tablet

Creme da città: protezione a 360 gradi

Le creme da città lavorano quando sei al chiuso, in mezzo al traffico e perfino a passeggio nel parco. «Contengono, infatti, degli specifici antiossidanti, per esempio derivati di alghe e felci, che neutralizzano i radicali liberi prodotti dallo smog e dalle radiazioni luminose, in particolare da Uva e luce visibile», spiega Mariuccia Bucci. «La radiazione del sole, se ben dosata, è benefica perché migliora il tono dell'umore e regola il ciclo del sonno veglia. Discorso diverso per i monitor di pc e smartphone che sviluppano un'energia dannosa, in grado di penetrare nel derma e accelerarne i processi d'aging, mentre polveri e particolato attaccano lo strato corneo, favorendo reazioni irritative e disidratazione». La buona regola? **Applica la crema protettiva prima di sederti davanti al computer.** E se trascorri molto tempo all'aperto, proteggiti con una formula che associ antiossidanti e filtri solari.

1. Tè verde e giglio tigre neutralizzano lo smog, alghe e cactus rinforzano la barriera, Perfectionist Pro Aqua Uv Gel Spf 50 Estée Lauder (43 euro).
2. Idrata, detossina e protegge con cisto rosso, Urban Protect Spf 30 Defence Hydractive BioNike (27,50 euro).

3. Acqua micellare ad azione anti inquinamento elimina tutte le tracce di trucco e smog, Authentik Water Réponse Fondamentale Matis (30 euro).
4. Carbone attivo purificante ed esfoliante per un effetto pelle nuova, Scrub & Detox Laboratoires Filorga (35 euro).

Pochi ma buoni gli ingredienti che piacciono alla cute delicata

Una lista mini di ingredienti e flaconi a prova di contaminazione, meglio se airless: ecco i requisiti della cosmesi che piace alle pelli sensibili, messe alla prova soprattutto dal freddo. «Le specialità della *safe beauty* agiscono per sottrazione: non contengono i parabeni che possono alterare l'equilibrio ormonale, e nemmeno petrolati, siliconi, fragranze di sintesi. Il tutto per ridurre al minimo il rischio di intolleranze», dice la dermatologa. Per lo stesso motivo le formule sono corte, a base di principi molto selezionati come oli ed estratti vegetali antiossidanti, meglio se ricchi di mucillagini emollienti, minerali, filtri naturali.

Una routine su misura come scudo per gli shock termici

Gli sbalzi di temperatura mandano in tilt i meccanismi di adattamento cutanei favorendo ruvidità, disidratazione, rossori. «Occorre modulare il trattamento secondo le caratteristiche della pelle. Se è secca avrà bisogno di ceramidi, acidi grassi e cere vegetali per rinsaldare le cellule cornee e aumentarne la resistenza, mentre quella arida richiederà sostanze filmogene come acido ialuronico per limitare le perdite idriche», consiglia Leonardo Celleno, dermatologo a Roma. «Alle epidermidi mature serviranno molecole per favorire il passaggio d'acqua tra le cellule, tipo acquaporine, per calmare la couperose bisogna aggiungere polifenoli, radice di rusco, foglie di ginkgo a protezione dei capillari».



Omega 3, magnesio, vitamine ottimi (anche) da mangiare

Un aiuto in più alla pelle viene dall'alimentazione, a patto di scegliere cibi con gli stessi ingredienti dei cosmetici. «Pesce azzurro, salmone, molluschi, semi di chia sono ricchi di acidi grassi essenziali omega 3, che apportano lipidi e sono anti infiammatori», rivela Mariuccia Bucci. «Agrumi, melagrana, cavoli e broccoli sono preziosi per la vitamina C, mentre zucca e mandorle lo sono per il magnesio. Infine ceci, castagne, pane integrale e frutta secca apportano la vitamina E antiossidante». **Sostanze a prova di inverno che si possono assumere anche come integratori nei periodi di maggiore stress.**

Le tensioni ti si leggono sul viso: attenuale con l'automassaggio

Pallida, contratta, con i segni d'espressione in evidenza, per contrastare la tipica faccia da freddo sperimenta il training di rilassamento. «Dura cinque minuti, ma fa la differenza perché decontrae la micromuscolatura sottocutanea, tonifica l'ovale e distende i tratti», assicura Maria Teresa Pinardi, naturopata. «Davanti allo specchio rilassa ogni contrattura, dal cuoio capelluto alle palpebre, fino alla mascella. Poi, per tre minuti, fai un automassaggio per distendere le fasce muscolari: appoggia quattro dita aperte al centro della testa. Scendi verso la fronte sui due lati, esercitando una pressione lenta ma vigorosa. Ripeti su guance, lati della bocca e mento, dove ricongiungo le mani. Ripeti per tre volte».



Come funghi, erbe e radici, anche l'epidermide, se aiutata, è in grado di destreggiarsi nelle condizioni climatiche più estreme

Le specie adattogene, piante dalle mille virtù

Crescono nei deserti, nelle steppe, vicino ai ghiacciai e per questo hanno sviluppato straordinarie capacità di adattamento. **Impiegate negli integratori per migliorare la resistenza dell'organismo, le piante adattogene entrano nella cosmesi.** Quando il viso ha un'aria stanca, la **rhodiola rosea, ginseng siberiano concentrato di flavonoidi e acidi organici, stimola il metabolismo cellulare e aiuta a smaltire le tossine.** Noto in medicina cinese, l'arbusto gnostemma è un ottimo anti-tensione, e non è da meno la curcuma, radice indiana ricca di vitamina C, calcio, magnesio e potassio, che risveglia l'incarnato e mineralizza l'epidermide. La centella asiatica aiuta a ricostruire i tessuti danneggiati promuovendo la formazione di collagene, preserva la tonicità dei capillari e stimola la circolazione, mentre l'aloè vera contiene oltre 160 attivi benefici. Tra le new entry figurano licheni e stella alpina, potenti antiradicali liberi. «Per mantenere intatte le proprietà dei fitocomplessi, si sono perfezionati i metodi di estrazione integrale», dice Celleno. «In pratica vengono isolati tutti i principi funzionali della pianta, per preservarne appieno l'efficacia». **F**



1. Primer con filtri fisici e alghe agisce come un booster di collagene, Dunsan 30 Pro Balance Hino Natural Skincare (34 euro).
2. Texture acquosa e leggera per la formula che filtra luce blu, Uv, smog, Fusion Water Urban Fotoprotector Isdin (24,90 euro).
3. Con retinolo, vitamine, acido ialuronico e il brevetto BLB contro i danni da luce blu, Fluido Multiazione Spf 30 Age Protect Eau Thermale Uriage (36,90 euro).
4. Cristalli di Dolomite e staminali di rosa alpina perfezionano e illuminano, No Stress BBcream Blue Defence Dolomia (38 euro).