

# io

D O N N A

DOSSIER  
DESIGN

Nel segno  
della natura

Dall'Italia  
all'Europa

Il manifesto  
di parità  
e crescita  
per le donne

Moda  
Caldi, versatili,  
passepartout:  
piumini!

“La Thatche  
credeva  
solo in  
se stessa.  
Ora è tempo  
di Kamala,  
che crede  
in tutte noi”

Gillian  
Anderson

# Speciale Bellezza

Chic e luminose  
a 20-40-60+





20 anni/skincare

# Belle con poco

La detersione giusta che "sgrassa" ma non impoverisce la barriera. L'idratazione che non appesantisce. Maschere ed esfolianti senza esagerare e cioccolato... quanto basta. Verità e falsi miti sulla pelle giovane e il suo "acerrimo" nemico, il sebo

di Martina Villa

**Rughe e cedimenti** sono (ancora) un pensiero lontano, ma il periodo dall'adolescenza ai 25/30 anni non è comunque un'età "beata" per la pelle, che ha i suoi crucci da trattare con cura. La buona notizia è che le ragazze con lo skincare si impegnano, si informano. E si lasciano "influenzare". Lo dimostra la super offerta di prodotti skincare firmati proprio dalle loro beniamine: dalla "Kylie Skin" della più giovane delle sorelle Kardashian Kylie, 23 anni, alla "Florence by Mills" dell'appena sedicenne Mille Bobby Brown (entrambe in vendita da Douglas), passando per Fenty Skin di Rihanna (32 anni), new entry tra i brand di Sephora, o Rare Beauty di Selena Gomez (28), che si dice in arrivo. Offrono prodotti facili, naturali se non vegan, inclusivi, democratici nei prezzi, insomma, da giovani e per giovani.

«Le ideatrici di queste linee, prima che influencer, attrici o modelle, sono ragazze appassionate di beauty: i loro prodotti vengono comprati inizialmente per la notorietà, poi riacquistati per le qualità, che conquistano davvero» racconta Fabio Pampani, ceo di Douglas Italia, che sul target delle teen punta con attenzione. Ma come orientarsi? Quali sono davvero gli indispensabili per una pelle giovane nel *mare magnum* del marketing?

## C'è sebo e sebo

«Quando si parla di pelle giovane, il tema principale è il sebo» spiega la dermatologa Mariuccia Bucci, esperta in dermatologia plastica e nutridermatologia. «La pelle grassa può avere tante sfaccet-

tature, ma è riconducibile principalmente a due tipologie». La prima è «la pelle oleosa: non mostra necessariamente imperfezioni, ma è sempre alle prese con la sensazione di lucidità e untuosità diffusa» dice la dermatologa. La seconda è «la pelle impura a tendenza acneica: in questo caso il sebo resta intrappolato nei pori e forma comedoni, punti neri o bianchi, rendendo la superficie della pelle irregolare, più o meno infiammata. Inoltre, siccome il sebo tende a restare in occlusione, è facile che il resto della pelle sia in prevalenza secca o mista». Eccolo, il nodo della questione: «Fluidi o compatti? Capire questa differenza è sempre il primo consiglio da dare alle giovani».

## Pelle grassa, ma perché?

Il sebo è un "nemico" con cui, però, bisogna imparare a convivere. La pelle mista e grassa non è altro che una risposta a uno stimolo ormonale: «Le ghiandole sebacee sono molto sensibili agli ormoni androgeni di origine ovarica o surrenale: è naturale lavorino molto in questa fascia di età» spiega la dottoressa Bucci. La chiave è procedere con giusta misura. «Una routine ideale dovrebbe prevedere tre step: detersione quotidiana, idratazione ed esfoliazione delicata due volte a settimana. Le maschere sono un plus, sempre con criterio» suggerisce.

## Step 1, la detersione

Mantra da ragazze: il sebo è "vendicativo", più lo si combatte, più ritorna. «Detergere la pelle in maniera troppo ag-

gressiva causa un sovrastimolo sebaceo: l'obiettivo è normalizzare, non eliminare completamente la barriera lipidica» **raccomanda l'esperta**. Come fare? Con detergenti delicati, non schiumogeni, non troppo astringenti: «L'ideale è una doppia detersione con un latte e poi un'acqua micellare». Evitate i tonici alcolici: «Infiammano e possono interagire con il microbiota, l'ecosistema di batteri buoni che va mantenuto in equilibrio». Piuttosto, qualche goccia di olio essenziale, salvia, tea tree, diluiti in acqua tiepida, sono meno aggressivi del tonico. Parsimonia con i device come spazzole rotanti o massaggiatori: «Sono utili per una detersione accurata, ma non tutti i giorni: anche le pelli grasse e miste possono essere sensibili».

## Step 2, l'idratazione giusta

Anche le pelli giovani si disidratano: «Reintegrare acqua è fondamentale, evitando texture troppo pesanti o occlusive: si a sieri in formule acquose e molto fluide, così come a gel oil free» **dice ancora Bucci**. E l'odiato effetto lucido? Esistono prodotti ad hoc per tenerlo a bada, fluidi ma anche spray: «Solitamente sono a base di caolino, assorbente, oppure sali di zinco o acido zelaico, opacizzanti e antibatterici. Ottimi anche come basi make up, che dovrebbe essere il più possibile oil free».

## Step 3, l'esfoliazione

Senza esagerare: al massimo due volte la settimana, aiuta a liberare i pori, permette la fuoriuscita del sebo imprigionato, perfeziona la grana.

SEGUE



SEGUITO

«L'esfoliazione più efficace è di tipo chimico, con alfa o beta idrossiacidi da scegliere con cura, possibilmente con una consulenza dermatologica: acido glicolico e mandelico sono indicati per l'acne, il mandelico è più delicato sulle pelli sensibili» aggiunge la dottoressa Bucci. Passepartout «gli esfolianti enzimatici: dissolvono sebo e impurità con attivi naturali come la papaina, estratta dalla papaya, o la bromelina, dall'ananas». Ottimi anche i prodotti a base di gluconolattone: «È un poli-idrossiacido soft, ancora più sicuro».

**Maschere e booster, amici - nemici**

Le maschere fanno il boom di vendite proprio grazie alle teen: in carta o spalmabili, sono una mania per i loro effetti immediati. Certo, senza farsi prendere la mano: «Maschere detox, spesso ricche di argille, asciugano immediatamente la pelle, ma esagerare può avere effetti boomerang: un'iperseborrea reattiva, ovvero una super produzione di sebo di ritorno, oppure secchezza, arrossamenti e irritazioni date dall'eccessivo impoverimento». Vale anche per le maschere troppo ricche: «Il sovraccarico può causare un'acne sottopelle di tipo cosmetico». Sieri e booster, nella loro leggerezza, aiutano: la Vitamina C illumina anche le pelli giovani, e il retinolo, rallentare la comparsa delle primissime micro rughe.

**L'alimentazione, facciamo chiarezza**

Falso mito da sfatare: non è vero che certi cibi fanno venire i brufoli. O meglio, non è così automatico. «L'alimentazione può però influenzare la qualità del sebo, renderlo più o meno fluido: significa che può far diventare la pelle più o meno propensa a diventare lucida oppure ad accumulare occlusioni e quindi imperfezioni». Il perché è un concetto base di biologia, piuttosto semplice. «Alcuni cibi aumentano la concentrazione di zuccheri nel sangue, quindi l'insulina, l'ormone che li "gestisce": questa influenza gli ormoni androgeni, che a loro volta stimolano le ghiandole sebacee» dice la dermatologa.

**Occhio agli zuccheri**

Una catena che, però, si può spezzare. «Attenzione ai grassi, ma soprattutto agli zuccheri: carboidrati non raf-

finati, pasta, pane, dolci e snack hanno un impatto rilevante sul sebo». E così i latticini, compreso il latte scremato: «La percentuale di grassi è bassa, ma non quella di proteine come l'albumina, che stimola gli androgeni». Preferite «riso, pesce, verdure ricche di fibre, olio e latte vegetali, mandorle, cocco come snack: cibi ricchi di sostanze anti-infiammatorie e Omega 3, che mantengono il sebo in condizioni fluide ottimali».

**Il cacao non è il male**

Basta sia quello giusto: amaro almeno al 70 per cento. Non più di 6/7 grammi di cioccolato è anzi consigliato per i suoi antiossidanti. Infine, chiude Bucci, alcuni integratori che aiutano: «Gluconato di zinco e lactoferrina, oppure nicotinamide, ovvero vitamina PP, prevengono la pelle impura. Naturalmente sotto consiglio dermatologico».



1. Sapone non Sapone per il viso, con petali di gelsomino e olio di angelica FLORENA 8,49 euro.
2. Skinactive Acqua Micellare illuminante GARNIER 5 euro.
3. Face Moisturizer con burri leggeri KYLIE SKIN 30 euro, da Douglas.
4. Defence Mask Instant-Pure Maschera nera purificante, con carbone di bamboo BIONIKE 19,90 euro.
5. Purifying Dischetti Viso con prebiotici e zenzero, astringenti KORFF 26,90 euro.
6. All About Clean Micellar Milk + Makeup Remover, per pelli oleose CLINIQUE 29 euro.
7. Avena & Calendula Maschera nutriente LE DRIADI 2 euro, da Tigotà.
8. Pur Bleuét Struccante Delicato occhi sensibili con fiordaliso bio YVES ROCHER 7,95 euro.
9. Vinopure Siero Infusione Anti imperfezioni con acido salicilico e polifenoli d'uva CAUDALIE 30,20 euro.
10. Effaclar Duo (+) trattamento correttivo per pelli acneiche LA ROCHE POSAY 17,50 euro.
11. Crema depilatoria delicata viso e passepartout STREP.