

EFFETTO RUGIADA

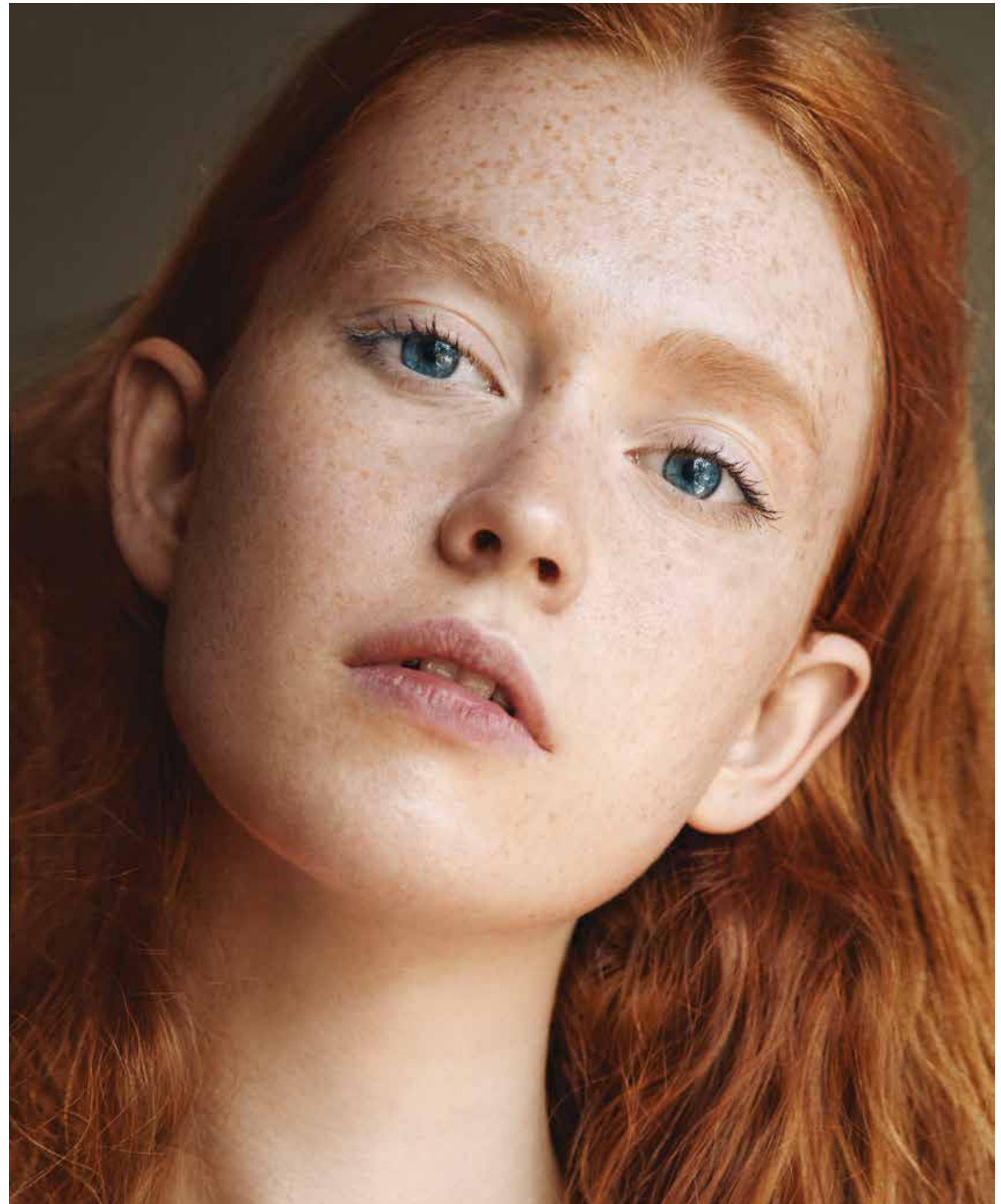
Si chiama skin flooding: l'ultimo mantra cosmetico attinge allo skincare coreano ma ne semplifica la routine assicurando in quattro step l'idratazione del viso. Detergente, face mist, siero, crema. Per una pelle più forte, giovane e luminosa

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

MANTENERE LA PELLE IDRATATA È SEMPRE UNA PRIORITÀ, ANCHE IN INVERNO. E oggi è diventato ancora più importante. «Il livello di idratazione, influenzato dall'esposoma – somma di fattori esterni, interni e abitudini di vita – è, infatti, a rischio», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e presidente Isplad. «Raggi solari, inquinamento, elettrosmog, insonnia, stress ma anche trattamenti troppo aggressivi alterano la funzione barriera, aumentando la T_{ewl} – perdita d'acqua transcutanea – mentre in profondità i tessuti perdono elasticità. I segni sono inconfondibili: incarnato opaco e spento, rughette, tendenza dell'epidermide a screpolarsi e irritarsi».

Un nuovo trend si è preso a cuore la causa, diffondendo la pratica cosmetica dello *skin flooding*, letteralmente «inondare la pelle». «Ispirata al metodo coreano del layering, che consiste nel sovrapporre anche dieci prodotti, ne prevede solo quattro, ma essenziali e da usare ogni giorno: detergente, face mist, siero, crema. Il segreto è sceglierli e associarli in base alle specifiche esigenze cutanee, per rendere il viso più luminoso e la pelle più morbida e resistente alle aggressioni». Il primo step ha un obiettivo ambizioso: pulire senza alterare il delicato equilibrio della pelle. «È un fatto: più ti lavi e più ti disidрати. I tensioattivi e il semplice contatto con l'acqua alterano il film idrolipidico, composto da acqua e grassi, che regola le perdite idriche e cattura l'umidità ambientale. La soluzione? Prediligere formulazioni dermocompatibili che agiscano per affinità: arricchite da molecole lipidiche, inglobano le impurità senza asportare le componenti protettive fisiologiche della pelle. Fondamentale una texture adatta al proprio ►

ANTONIO REDAELLI



BEAUTY



Polvere aspiratutto

In versione waterless elimina make up, inquinamento, impurità, Polvere-Crema Detergente Collistar (25 euro).



Forze speciali

Acido ialuronico, minerali, vitamine B3 ed E per dissetare a lungo, Crema Booster Idratazione 72h Minéral 89 Vichy (27,11 euro).



Effetto plump

Cinque diversi tipi di acido ialuronico nel siero ad azione levigante e rimpolpante, Hydra-Hyal Laboratoires Filorga (45 euro).



Dopo il tramonto

Sollecita il rinnovamento cutaneo notturno, Crema Ultra-Ristrutturante Notte Active B3 Hyaluron Eau Thermale Avene (44,90 euro).



City block

Mantiene stabili i livelli di acqua nei tessuti fino a 24 ore dall'applicazione, Fluido Idratante Spf 20 Defence Hydra BioNike (15,60 euro).



Stick calmante

Certificata biologica, può essere applicata anche solo in aree specifiche, Maschera Stick Lenitiva alla Peonia Bio Klorane (18,90 euro).



Pesopiuma

Texture super leggera per la formula con acido ialuronico e bioplacenta, Siero Viso Idratazione Profonda Blandies Beauty Care (34,50 euro).

Multifunzione

Ricca di cellule staminali vegetali, Crema Giorno Antiossidante Idratante Eternity Sculpting Youth Élève (94 euro).



biotipo: gel ed emulsioni a base acquosa se la cute è grassa o mista, oleosa se secca. Tra le recenti formulazioni a basso impatto ci sono i gel che, a contatto con l'epidermide, si trasformano in oli», continua la dermatologa. Sempre consigliati il risciacquo per asportare ogni residuo di detergente e il tamponare il viso con la salvietta, senza sfregarlo. Il trattamento idratante va steso subito dopo, sulla pelle leggermente umida.

Brume, essence, lozioni regalano luce e idratazione

Dopo la detersione è il momento della face mist – tonico idratante erogato in microgocce – ricco in sostanze igroscopiche come acido ialuronico, aloe vera, alghe, antiossidanti. «In caso di pelle sensibile l'alternativa è l'acqua termale, che aiuta a ripristinare il pH cutaneo, allevia i rossori, calma le irritazioni». Acque e brume si possono usare più volte nel corso della giornata, anche sopra il trucco perché sono ottimi antidoti alla disidratazione innescata sia dai termosifoni sia dalla luce blu irradiata dai device.

Il siero cattura acqua tiene alta la concentrazione

Il terzo step della routine idratante prevede l'applicazione del siero, fondamentale perché formulato con pochi principi attivi concentrati che la pelle, letteralmente, beve in pochi istanti. «Il siero precede sempre la crema, ma funziona anche da solo, dipende dalle esigenze cutanee: se è molto secca può essere utile scegliere una texture più densa, se è mista o grassa i sieri a base acquosa affinano la grana e uniformano la carnagione. Evita di sovrapporre più formule, meglio alternarle, per esempio mattina e sera», ricorda Mariuccia Bucci. Gli ingredienti da ricercare in etichetta? Acido ialuronico – con pesi molecolari diversi, agisce in superficie e in profondità –, niacinamide o vitamina B3 – antiage, è solubile in acqua, quindi efficace nelle formulazioni più leggere –, vitamina C, illuminante e antiossidante.

Le creme di ultima generazione abbinano performance e adattabilità

L'ultima tappa dello *skin flooding* è rappresentata dalla crema, che ripara la barriera cutanea alterata e aiuta la pelle a mantenere il suo equilibrio. «La daily cream, da applicare la mattina, ha una funzione difensiva: non solo frena la perdita idrica e capta l'umidità ambientale, ma è concepita per contrastare ultravioletti e inquinamento. Nelle formule più innovative, poi, spiccano derivati da microrganismi capaci di sopravvivere in situazione estreme. L'ectoina, per esempio, è un



La gamma a base di acido ialuronico disseta ogni tipo di pelle, inclusa quella sensibile e soggetta a rossori, Hyaluronic Moisture Isdin (44,90 euro).

amminoacido di origine batterica, che protegge l'integrità cellulare». La sera, invece, la crema potenzia le capacità di regolazione idrica e riparatrice dello strato corneo. Tra gli attivi, oltre all'immane acido ialuronico, alghe e mucillagini sono umettanti, lipidi di burro, oli vegetali e ceramidi rinforzano la coesione tra le cellule cornee. Gli idratanti vanno scelti con cura: in caso di aridità deve prevalere la componente lipidica, mentre se la disidratazione non comporta carenza di sebo bisogna puntare su emulsioni a base acquosa.

È l'ultima scoperta in fatto di idratazione: massaggiare fa salire il contenuto d'acqua nei tessuti. Lo si deve all'effetto antistress del tocco, i recettori nervosi cutanei – piacevolmente stimolati – inviano al cervello l'impulso a trattenere più acqua e aumentare l'irrorazione. Per potenziare l'efficacia della crema, quindi, applica una punta di prodotto su fronte, guance, mento: stendi dal centro verso l'esterno accarezzando il viso; poi applica la crema alla base del collo e risali con i palmi fino ai lobi delle orecchie. Concludi con il tapping che prevede schiaffetti leggeri su tutto il volto e picchiettamenti con i polpastrelli lungo occhi e labbra.

Frutta, verdura, pesce azzurro incrementano l'irrigazione

Per un effetto *flooding*, l'azione cosmetica va sostenuta con buone abitudini. Bere da sei a dieci bicchieri di acqua oligominerale o media-minerale al giorno: uno a colazione, due a pranzo, due a cena, mezzo litro lontano dai pasti. La tisana serale, poi, aiuta a contrastare la disidratazione notturna, che interferisce con la qualità del sonno. Oltre a frutta e verdura, è importante consumare alimenti ricchi di grassi omega 3 e 6, presenti in pesce azzurro, alghe, frutta secca. Infine, può servire un ciclo di integratori con acido ialuronico micronizzato o acetil glucosammina, che ne è il precursore. **F**