

1° DICEMBRE  
2014 - N°34

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

NUOVO  
SETTIMANALE

# Starbene.it

90  
ESPERTI  
SOLO PER TE  
RISPONDONO  
GRATIS

## IN FORMA

PER NATALE CON  
IL PROGRAMMA FIT  
BRUCIAGRASSI

## STOP ALLA TACHICARDIA

COME RISOLVERLA SE  
DIPENDE DA REFLUSSO,  
ANSIA O TIROIDE

## BISCOTTI INTEGRALI

Guida alla scelta dei più ricchi  
di fibre e ingredienti bio

### SCELTE -ECO

SCOPRI LA "VERA"  
MODA MADE  
IN ITALY CHE  
RISPETTA  
LA SALUTE  
E L'AMBIENTE

## PILLOLE

ANTICONCEZIONALI: ECCO  
LE FORMULE VINCENTI

PROVATO  
PER VOI

CREME RICCHE  
(MA NON GRASSE)  
PER PELLI SECHE  
3 PRODOTTI A  
CONFRONTO

# i cibi ok per LA PANCIA

IN UNA SETTIMANA CALMI  
E REGOLARIZZI L'INTESTINO

1,50 € MONDADORI



**ALITO PESANTE: test e soluzioni verdi per "rinfrescarlo"**

SETTIMANALE - DICEMBRE - ANNO XXXVII - N. 34 - SPED. IN A.P. - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1, COMMA 1, ME. 1° - VERONA - AUSTRIA € 4,30 - GERMANIA € 5,10 - BELGIO € 4,20 - SPAGNA € 4,30 - FRANCIA € 4,30 - LUSSEMBURGO € 4,30 - PORTOGALLO (CONTI) € 4,00 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,10 - U.K. GBP 3,40 - USD 8,50 - CANADA 8,50





LE CREME RICCHE PER LA

pelle secca

The licensing project


**PROVATO  
PER VOI**

### Fidati del loro giudizio

Una dermatologa, un cosmetologo, una super estetista hanno provato e analizzato per te tre creme ricche per pelle secca.

### I NOSTRI ESPERTI


**Mariuccia  
Bucci**

DERMATOLOGA  
a Sesto San Giovanni (MI),  
Vicepresidente ISPLAD

**02-70300159**  
**26 NOVEMBRE 9,30-10,30**


**Umberto  
Borellini**

COSMETOLOGO  
SICC (Società italiana  
di Chimica e Scienze  
Cosmetologiche)


**Annamaria  
Previati**

ESTETISTA UNEP  
di Biostudio Natura  
(Milano), esperta di  
trattamenti naturali

Non devono limitarsi a idratare: devono anche aiutare la ristrutturazione dello strato corneo, che insieme alla barriera idrolipidica difende la cute secca dalle aggressioni esterne





# 1

## LICHTENA® EQUILYDRA® CREMA VISO REIDRATANTE RICCA PER PELLI SENSIBILI E IRRITABILI

**PARTICOLARITÀ:** con Biogaba® Biotech Skin Active.  
**I PRIMI 5 INGREDIENTI:** acqua, cyclopentasiloxane (emolliente), ethylhexyl methoxycinnamate (emolliente), butylene glycol dicaprylate/dicaprate (emolliente), xylitol (umettante). **COSTO:** 50 ml, **22,70 €**, in farmacia.

### LA PAGELLA

**MARIUCCIA BUCCI, DERMATOLOGA**

**OK** Contiene quattro tipi di ceramidi (i "mattoni" del cemento interconneocitario) e fitosfingosina, uno dei costituenti naturali dello strato corneo della pelle. Non ci sono parabeni.

**NO** Il profumo poteva essere evitato, anche considerando la quantità degli ingredienti.

**UMBERTO BORELLINI, COSMETOLOGO**

**OK** Non è particolarmente nutriente, ma vanta un sistema di filtri Uva e Uvb (Spf 15), adatto in città e nella stagione fredda.

**NO** L'elenco degli ingredienti è lunghissimo: tra tanti si possono nascondere degli allergeni.

**ANNAMARIA PREVIATI, ESTETISTA**

**OK** Ottimi gli acidi grassi, che "coprono" le diverse componenti del sebo cutaneo. Bene anche il polysilicone-11, un silicone a bassa catena molecolare come quello prodotto dalla pelle, a effetto lisciante e leggermente illuminante.

**NO** C'è un po' troppo di tutto.

### IL GIUDIZIO FINALE

**È una crema adatta a essere usata di giorno, grazie alla presenza di filtri solari. Le ceramidi sono utili alla ricompattazione dello strato corneo. Il dubbio degli esperti è sulla quantità di ingredienti.**

**S**e la tua pelle è secca, delicata, sensibile, sai già che questa è la stagione più critica: il freddo, gli sbalzi di temperatura e il vento, infatti, sono nemici giurati della carnagione con queste caratteristiche, perché nel clima invernale il film idrolipidico che la protegge si assottiglia e le sue capacità di difesa diminuiscono. «Sotto la barriera idrolipidica, però, c'è un'altra struttura che deve essere difesa e ripristinata: lo strato corneo», interviene la

dermatologa Mariuccia Bucci. «La pelle secca tende a perdere i lipidi, ossia il "cemento" che ne assicura la compattezza e la difende dagli agenti esterni, oltre a preservare la riserva d'idratazione interna». Quindi le creme adatte dovranno essere idratanti ed emollienti, ma anche ristrutturanti, con lipidi e ceramidi di qualità e poche sostanze irritanti. Saranno dunque prodotti "ricchi", con una consistenza "importante", ma non "grassi": questi ultimi, infatti, hanno una quantità di lipidi molto

elevata, spesso di origine minerale, come la paraffina liquida (puoi trovarla indicata ai primi posti dell'INCI; vedi box nella pagina a fianco). Per aiutare la pelle secca a superare bene la stagione fredda è inoltre necessario agire sulla detergenza, per esempio scegliendo, al posto del sapone, un olio di pulizia ricco di vitamina E. Inoltre è bene idratare l'organismo bevendo sei-otto bicchieri d'acqua al giorno; se preferisci, sorseggiali sotto forma di tisane leggere.



2

**CREMA NUTRITIVA COMPENSATRICE  
RICCA DI AVÈNE PER PELLE SECCA,  
SENSIBILE, DEVITALIZZATA**

**PARTICOLARITÀ:** ricca in acqua termale Avène. **I PRIMI 5 INGREDIENTI:** acqua Avène, butyrospermum parkii butter (emolliente), cetearyl isononanoate (emolliente), glycerin (umettante), carthamus tinctorius oil (emolliente, elasticizzante). **COSTO:** 50 ml, 29 €, in farmacia.

**LA PAGELLA**

**MARIUCCIA BUCCI, DERMATOLOGA**

**OK** È ricca di sostanze nutrienti di base ma efficaci, dal burro di karité all'olio di cartamo, oltre all'acqua termale che svolge un'azione lenitiva e antiarrossamento.

**NO** Anche in questo caso il profumo poteva essere evitato.

**UMBERTO BORELLINI, COSMETOLOGO**

**OK** Una crema restitutiva dalla composizione semplice, con tanto burro di karité (ultranutriente). Mi piace l'olio di cartamo, un "cugino" del girasole.

**NO** Niente di serio da segnalare.

**ANNAMARIA PREVIATI, ESTETISTA**

**OK** Sulla pelle ha un bell'effetto setoso, non unge. C'è un silicone derivato dalla cera d'api che aiuta la spalmabilità.

**NO** La texture è troppo compatta, deve essere "lavorata" sulla pelle per un'applicazione ottimale.

**IL GIUDIZIO FINALE**

Una crema davvero ricca, soprattutto grazie alla quantità di burro di karité, che però la rende anche piuttosto compatta. Ottima comunque per la pelle molto secca e per i climi freddi.

3

**NUTRITIC INTENSE RICHE  
DI LA ROCHE-POSAY  
PELLE MOLTO SECCA E SENSIBILE**

**PARTICOLARITÀ:** con una nuova generazione di lipidi.

**I PRIMI 5 INGREDIENTI:** acqua, glycerin (emolliente), cetearyl alcohol (umettante), caprylic/capric triglyceride (emolliente), glyceryl stearate (emulsionante, emolliente).

**COSTO:** 50 ml, 22,50 €, in farmacia.

**LA PAGELLA**

**MARIUCCIA BUCCI, DERMATOLOGA**

**OK** Buona la scelta del complesso di lipidi, con vitamine e cere di origine vegetale.

**NO** Mi lascia un po' perplessa l'uso dell'alcol denaturato, probabilmente come conservante (infatti non ci sono parabeni e il phenoxyethanol è al penultimo posto).

**UMBERTO BORELLINI, COSMETOLOGO**

**OK** Ha una texture più asciutta rispetto alle altre creme, forse per la glicerina al secondo posto dell'INCI. Bene le vitamine (B3 ed E) e il profumo leggero, all'ultimo posto.

**NO** È meno restitutiva (il burro di karité è a metà dell'inci).

**ANNAMARIA PREVIATI, ESTETISTA**

**OK** I lipidi sono ben scelti, e l'elenco degli ingredienti breve diminuisce il rischio di sensibilizzazione.

**NO** Il dimeticone la fa restare un po' in superficie.

**IL GIUDIZIO FINALE**

Buona la scelta delle sostanze nutritive e delle vitamine "amiche" della pelle; la presenza della glicerina e dell'alcol denaturato rende la texture della crema un po' asciutta.

*crema ricca o crema grassa?*

- **Le creme ricche o molto ricche** contengono sostanze idratanti e ristrutturanti della barriera idrolipidica e dello strato intercorneocitario, ossia il "cemento" che preserva la compattezza e l'integrità dell'epidermide e del derma. Sono adatte alla pelle secca, ma anche a quella normale e mista come difesa da freddo o vento.
- **Le creme grasse** sono di solito formulazioni acqua in olio, ossia con una grande quantità di lipidi e sostanze grasse, anche di origine minerale. Il loro scopo è creare un film protettivo contro le condizioni atmosferiche estreme, ma possono essere occlusive e quindi non adatte alla pelle grassa o mista o sensibile.

Corbis

