



AMANDA SEYFRIED
GRAZIE MAMMA
MI HAI INSEGNATO
LA COMPASSIONE

LEONARDO DICAPRIO
PENSO A UN FIGLIO

ANTONELLI CLERICI
L'AMORE E UNA
NUOVA FAMIGLIA
MI HANNO FATTO
RINASCERE

BLACK FRIDAY
SOPHIE KINSELLA
COMPRO DAL MIO
DIVANO (PER OGGI)

Donne coraggiose
MI DAVANO DELLA MATEMATICA
OGGI LA MIA SCUOLA È
FIORILE ALL'OCCHIO

L'ESPRESSO

solo 1€

N.48 SETTIMANALE 01.12.2020

Moda
CAMELLO
CLASSICO
E ATTUALE

BEAUTY
IL POTERE
CURATIVO
DELLA NOTTE

IN FORMA
SENZA
DIVIETI

7 REGOLE PER NON INGRASSARE
STANDO A CASA

ISSN 2280 773X 00048
9 772280 773004

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 MC. € 2,50 D. € 2,90 GR. € 2,20 L. € 2,20 M. € 1,80 S. € 2,10 P. (Cont.) € 1,80 E. € 2,20 CH. € 3,40 CHT. CHF 3,00 UK. £ 2,90 S. Skr. 45. Pl. mercoledì 25/11/2020

CAIRO EDITORE

LA NOTTE E GIOVANE

ORMAI È UN DATO DI FATTO: LA PELLE È PIÙ RICETTIVA NELLE ORE CHE SEGUONO IL TRAMONTO, PERCHÉ LO STRATO CORNEO SI RINNOVA E DIVENTA PIÙ PERMEABILE. SI MOLTIPLICANO, DI CONSEGUENZA, LE SPECIALITÀ CHE SFRUTTANO I MECCANISMI DELLA CRONOBIOLOGIA PER INCENTIVARE IL RINNOVAMENTO CELLULARE, LENIRE LE IRRITAZIONI, RIPRISTINARE L'IDRATAZIONE, RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO. DA USARE A LUCI SPENTE, A PARTIRE DAI 30 ANNI

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

A FINE GIORNATA SEI TENTATA DI USARE una crema generica, al posto di una formula dedicata? Sarebbe un errore. «I trattamenti per la notte hanno una riconosciuta utilità specifica», afferma Carla Scesa, docente di Cosmetologia presso l'Università degli Studi di Siena. «Le scoperte nel campo della cronobiologia che, nel 2017, sono valse il Nobel per la Medicina a tre ricercatori, hanno evidenziato tutti i meccanismi molecolari alla base dei ritmi notturni. Da lì è partita la ricerca cosmetica che ha portato alla nascita dei tanti prodotti che sfruttano la bio disponibilità della cute durante il sonno». Le specialità del buon riposo contengono sostanze mirate, a rilascio controllato per sette ore, che danno una mano al lavoro di rigenerazione cellulare in tutte le sue fasi. Non più dedicate soltanto alle pelli mature, andrebbero usate già dai trent'anni, avendo l'accortezza di scegliere texture e composizione in base alle esigenze dell'epidermide.

L'acqua distillata dei fiori lenisce e sfiamma con dolcezza

Rossori e irritazioni si accentuano dopo una giornata faticosa. **L'antidoto più dolce?** «L'acqua dei fiori, chiamata idrolato, ottenuta dalla lavorazione dell'olio essenziale», risponde Fiorella Cocco, naturopata a Milano. «Mantiene le proprietà della pianta, ha un profumo delicato ed è ben tollerata dalla pelle più sensibile. Puoi usarla come tonico prima della crema e tamponarla anche sul cuoio capelluto. Scegli l'idrolato di rose o di geranio bourbon come anti-tensione, l'hamamelis in caso di couperose, il rosmarino per purificare, la salvia per riequilibrare gli ormoni e la lavanda per rilassare».

Peptidi, vitamine e acido ialuronico rigenerano la pelle durante il riposo

«Di notte la biostimolazione cosmetica riesce bene, perché la pelle è predisposta a rigenerarsi», sostiene Carla Scesa. «Tra le sostanze più utili rientrano i peptidi: raggiungono gli strati più profondi e si legano ai recettori delle cellule che regolano diversi processi biologici. Vitamina C e retinolo stimolano nuovo collagene, mentre l'acido ialuronico idrata. La sera applicalo puro in siero, sotto una crema ricca di oli e sostanze lipofile». Per le rughe del contorno di occhi e labbra prova i patch. «Rilasciano principi attivi in modo continuativo, talvolta veicolandoli in profondità grazie ai microaghi ispirati alla tecnica medico-estetica della mesoterapia».

Stop a smartphone e pc dopo cena: i monitor irradiano luce blu, colpevole di compromettere la qualità del sonno

Il pieno di melatonina rilassa e riduce le rughe

Creare la sinergia perfetta tra buon riposo e routine da notte è possibile, basta mettere in pratica qualche trucco per dribblare eventuali difficoltà ad addormentarsi e risvegli frequenti. «Durante il giorno consuma cibi ricchi di melatonina oppure che ne favoriscano la sintesi notturna come avena, mandorle, cacao, riso integrale, noci, arance, banane, zenzero, cavoli, cipolla», dice Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e membro fondatore Isplad. «Nei periodi di stress assumila di sera come integratore, un mg di melatonina, tra l'altro, ha efficacia antiossidante». Prima di coricarti, per scaricare la tensione, rimani qualche minuto in piedi, alza le braccia inspirando e abbassa lentamente mentre espiri. **Una volta sotto le coperte appoggia la punta della lingua dietro i denti, serve a rilassare la mascella e a distendere i muscoli facciali.** «Con gli occhi chiusi caricati di immagini positive», conclude Fiorella Cocco. «Visualizza, per esempio, una rosa con tanti petali, fiore amico della pelle. Concentrati sulla sua forma particolare, osservalo come se l'avessi davanti. Se ci riesci, puoi evocarla fresca di rugiada e profumata». **F**



1. Distillato rivitalizzante agli oli essenziali di fiori alpini, **Olio Notte Rigenerante Phyto Infusion Dolomia** (46 euro).
2. L'efficacia anti invecchiamento del retinolo diventa accessibile anche alla pelle più sensibile, **Siero Retinol B3 La Roche-Posay** (42 euro).
3. Texture in crema gel per un'idratazione continua fino a 48 ore, **Sleep Potion Distillery Avon** (19 euro).
4. Usate sole o in sinergia, implementano la radiosità cutanea, **Preparato in Gocce Vitamina C + Alfa-Arbutina** e **Crema Vitamina C + Acido Ferulico Attivi Puri Collistar** (44 euro l'uno).