

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

€ 1,00

Viviversani

& BELLEZZA

speciale bellezza

- in alta montagna: come scegliere i solari
- struccarsi sempre: i prodotti più delicati

FIBROMI

le cure naturali per tenerli sotto controllo

sigaretta elettronica

FACCIAMO CHIAREZZA SUI SUOI EFFETTI

OBESITÀ MASCHILE

da ragazzo, da adulto, da senior: le soluzioni per età

TELELAVORO

è davvero una nuova opportunità

influenza

NEGLI USA È ALLARME C'È PERICOLO ANCHE IN ITALIA

la dieta

salva pelle

CON I FRUTTI ROSSI PER DIMAGRIRE E CANCELLARE LE RUGHE

Anno 22 - numero 5 - 1 febbraio 2013 - settimanale - Poste Italiane spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI



All'inizio c'è una pelle particolarmente sensibile. E poi, per qualcuna, può presentarsi un rossore sulle guance, sugli zigomi e ai lati del naso che, se nella forma richiama la leggiadra immagine della farfalla, nella realtà è un'infiammazione dei vasi sanguigni superficiali che può sfociare in una malattia dermatologica. Proprio per questo la couperose va affrontata con determinazione e con le armi giuste

non diventare ROSSA...

un problema della circolazione

«Fondamentalmente, la couperose è un problema di pelle sensibile, molto delicata, e con un film idro-lipidico di protezione poco spesso, oppure alterato dall'ambiente o da gesti quotidiani inadatti», chiarisce la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto S. Giovanni (Mi) e vicepresidente dell'Isplad. «Nelle persone che hanno una predisposizione alla debolezza delle pareti dei vasi sanguigni, compresi quelli del microcircolo superficiale del viso, questa situazione può portare alla dilatazione delle sottili venuzze, alle piccole angiectasie, che diventano così ben visibili, dando luogo al rossore sulle guance».

capillari fragili e dilatati

Di fronte a stimoli esterni o interni, le pareti dei vasi sanguigni reagiscono eccessivamente, dilatandosi rapidamente e poi restringendosi di nuovo. Nelle persone predisposte, questa alternanza continua tra vasodilatazione e vasocostrizione finisce con lo sfiancare le pareti dei vasi, che perdono elasticità e faticano a tornare alla normalità.

■ I capillari e le venuzze restano dilatati e il sangue comincia a ristagnarvi dentro anziché fluire via. Questo significa che nei tessuti intorno non funzionano più correttamente né l'apporto di nutrimento né il drenaggio di liquidi e scorie che dipendono dalla circolazione sanguigna; i tessuti si infiammano, si altera la composizione del film idrolipidico e si riduce la capacità della pelle di svolgere la sua normale funzione protettiva e di barriera.

emozioni e freddo tra le cause principali

Che cosa favorisce la comparsa del "flushing", che è il primo manifestarsi del rossore improvviso, e la sua evoluzione in couperose, che in pratica è la dilatazione permanente e la visibilità delle venuzze? Il ripetersi di situazioni, legate all'ambiente o alle abitudini personali, che stimolano continuamente la vasodilatazione e la vasocostrizione dei capillari del viso.

■ Una situazione ambientale tipica in questa stagione è il passaggio dal freddo esterno, anche rigido, al tepore di un ambiente riscaldato, come quando si torna a casa o si entra in un locale pubblico.

■ D'estate, invece, è l'esposizione ai raggi solari, i cui infrarossi dilatano le vene (mentre gli ultravioletti irritano e danneggiano la pelle sensibile) e poi l'ingresso in un ambiente climatizzato a temperatura esageratamente bassa.

■ Quanto alle abitudini alimentari, ci sono quelle di mangiare cibi piccanti o di bere alcolici, alimenti con la caratteristica di dilatare rapidamente i vasi sanguigni.

■ Anche la pulizia del viso con prodotti troppo forti per la pelle sensibile, o desquamanti (inadatti alla cute secca), o addirittura con scrub e peeling, espone la pelle alla vasodilatazione; e spesso, pur essendo ottimi in sé, non sono adatti i prodotti anti-età molto concentrati.

■ Il rossore, infine, può comparire anche per emozioni improvvise; in questo caso la sua frequenza dipende dalla persona.



USARE SOLO PRODOTTI SPECIFICI

La cura quotidiana della pelle tendente al flushing e alla couperose va fatta esclusivamente con i prodotti adatti, nelle linee specifiche per questo problema o anche per la pelle molto sensibile: innanzitutto, per non peggiorare le condizioni di fragilità dello strato superiore dell'epidermide e favorire il "recupero" del comfort e delle capacità di difesa; e poi per migliorare l'elasticità dei capillari. →

1 Sensiphase AR Maschera Anti-Rossore A-derma

Di consistenza fluida e fresca, si usa una o due volte alla settimana in strato abbondante su viso e collo. Idrata, lenisce, decongiona la pelle reattiva e con couperose, grazie all'estratto di plantule di Avena Rhealba® e all'acqua di hamamelis (farmacia, 50 ml, € 19,50).

2 Redness Neutralizer SkinCeuticals - Fluido

leggero ideale per pelle con couperose, riduce i rossori, protegge la barriera cutanea, combatte i fattori irritanti esterni. Con un complesso di neuropeptidi biomimetici (NeuroMed Complex) rallenta le reazioni a catena del microcircolo e riduce l'iperreattività della pelle (farmacia, 50 ml, € 69).

3 Crema Couperose 24 hours Locherber - Crema

giorno e notte insieme, da massaggiare sera e mattina, non grassa, facilmente assorbibile. Con estratti di ippocastano e malva, e oli essenziali, stimola il microcircolo e ne migliora la resistenza (farmacia, erboristeria, online, 50 ml, € 22).

4 Defence Rosys Gocce Intensive per pelli

sensibili e intolleranti BioNike - Fluido concentrato per uso quotidiano, favorisce l'irrorazione sanguigna fisiologica e riduce la fragilità capillare. Con polisaccaridi marini, troxerutina e un peptide biomimetico antiedema, ha azione antiossidante e protettiva a largo spettro (farmacia, 15 ml, € 23,75).



le sostanze amiche

Il trattamento quotidiano deve essere idratante, emolliente e protettivo.

«Le sostanze ad azione protettiva sono, in genere, di natura lipidica, cioè dei grassi», precisa la dottoressa Trenti, «perché compensano la fragilità intrinseca della funzione-barriera, la permeabilità della pelle».

■ Per questo nelle creme, nei fluidi, nei sieri da giorno sono spesso presenti oli vegetali molto ricchi di acidi grassi, di ceramidi e di squalano vegetale, come gli oli d'oliva, di germe di grano, di crusca di riso, di enotera e di passiflora. I lipidi hanno anche funzione emolliente e lenitiva contro le microinfiammazioni, che si somma a quella degli altri principi attivi frequenti in queste linee, e cioè aloe, malva, altea, avocado, bisabololo e vitamina B5.

■ «Ci sono poi gli ingredienti attivi funzionali, quelli cioè che proteggono e tonificano i capillari cutanei», continua Trenti. Ecco allora gli estratti e i derivati della centella, dell'ippocastano (escina), del rusco, della vite rossa, del ginkgo biloba; e le molecole di sintesi, capaci di agire sui «trasmettitori» biochimici che trattano i processi di regolazione dei vasi sanguigni cutanei, tra cui il fattore di crescita vascolare (Vegf). In base a questi principi attivi, alcuni prodotti possono essere dedicati al flushing, al rossore passeggero; altri alla couperose, cioè al rossore permanente.



1 Specific Ultra Sensitive Cream Mediterranea
Per pelli sensibili, ha una texture morbida che dona un comfort estremo. Con antiossidanti, come melograno, bisabololo, vitamine C ed E, e lenitivi, antinfiammatori e rinforzanti della barriera cutanea derivati dal *Cardiospermum halicacabum*, dall'olio di Echium e da quello di girasole (online su www.mediterranea.it e per telefono allo 0183.708708, 50 ml, € 19,70).

2 Crème Correction Rougeurs Delarom Paris - Texture corposa e lisciante con concentrato di principi attivi antirossore, lenitivi, antinfiammatori, rigeneranti, come gli estratti di uva rossa, ninfea, mimosa, ginkgo, tè verde. Con pigmenti verdi e microsfere maschera le imperfezioni e uniforma il colorito (farmacia, 40 ml, € 43).

3 Fluido Concentrato Viso L'Erborario - Emulsione per trattamento serale, ad alta concentrazione di principi attivi, idrata, protegge e favorisce il microcircolo. Con estratti di vite rossa, ippocastano, avocado, camomilla; con alfa-bisabololo e complesso di pantenolo e acido glicirretico (farmacia ed erboristeria, 30 ml, € 17).



PARTIRE

DALLA DETERGENZA

«È indispensabile che il detergente sia altamente tollerabile, pur essendo efficace nella pulizia, in modo da dare il minimo disturbo possibile alla funzione-barriera», ricorda la dottoressa Reginetta Trenti, chimico farmaceutico e consulente cosmetologa. «Vanno bene il latte detergente specifico per questo tipo di pelli, le acque micellari, le gelée e le lozioni detergenti senza risciacquo», dato che l'acqua è irritante. Se si vuole usarla, meglio una volta sola nella giornata, al mattino.

parola d'ordine: proteggere

Creme, fluidi, sieri da giorno sono soprattutto protettivi e rinforzanti della funzione-barriera; contengono il fattore di protezione solare Spf e spesso sono leggermente colorati di verde (la tonalità complementare del rosso) per «mascherare» i rossori; quelli da notte sono soprattutto emollienti e restituitivi. A questi si aggiungono i trattamenti concentrati, da applicare localmente sui capillari evidenti, sulle zone arrossate in modo permanente; e periodicamente, le maschere lenitive e ristrutturanti. Il trucco va scelto tra le linee per pelli delicate e, magari, nei prodotti per camoufflage (fondotinta, ciprie ecc.); da tenere a portata di mano i correttori e, soprattutto, lo stick specifico verde, per le venuzze evidenti e le zone più arrossate.

Servizio di Maria Fiorella Camurati.

