

La crema idratante viso migliore è l'investimento più sottovalutato della beauty routine?

Camminare 30 minuti al giorno + seguire una dieta sana ed equilibrata + avere una skincare routine ad hoc = pelle perfetta.

di Vanessa Perilli 06/02/2019



Esiste una **crema idratante viso migliore** di un'altra? Gli esperti rispondono all'unisono: "Sì". Per nutrire, lenire e coccolare la pelle e per capitalizzare a lungo la sua giovinezza occorre trovare la formulazione adatta all'età, al tipo di epidermide e alla sua sensibilità. "È importante scegliere la **crema idratante** giusta per ottenere l'effetto desiderato. Alla base di molte creme anti-età c'è l'acido ialuronico, naturalmente presente nel derma, ma che diminuisce con l'avanzare dell'età. Si tratta di una grossa molecola costituita da numerosi zuccheri, in grado di comportarsi come una sorta di "spugna biologica" che trattiene l'acqua, rigonfiando i tessuti con un effetto filler. Più basso è il peso molecolare, più l'acido ialuronico riesce a penetrare in profondità nella pelle. Le creme possono contenere anche i **micropeptidi**, capaci di stimolare i fibroblasti e sintetizzare una maggiore quantità di **collagene**. Questi micropeptidi sono denominati peptidi biomimetici e rappresentano una vera innovazione nella nuova generazione delle creme high-tech. Di grande interesse cosmetico è la denseina, un micropeptide che stimola la sintesi di elastina", spiega la dermatologa Mariuccia Bucci.

Crema idratante viso migliore - ingredienti. Ci sono creme, come *Hydra Beauty Micro Crème* di **Chanel**, che contengono il principio attivo della Camellia Alba che ridona volume agli strati superficiali della pelle e il Blue Ginger, potente antiossidante. Altre, come *Sisleya L'Intégral Anti-Âge Sérum Concentré Anti-Rides* di Sisley, che grazie alla presenza dell'estratto peptidico di soia che accelera l'attività del fibroblasto, dell'estratto di lievito di agave blu che favorisce la sintesi dell'acido ialuronico e dell'estratto di foglie di salice bianco anti-ossidante sono ottimi anti-rughe. Ma esistono anche formulazioni pensate per le pelli (più) giovani che hanno come scopi principali quelli di idratare e di lenire l'epidermide per esempio attraverso l'estratto di **bacca di goji**, l'estratto di fico, il burro di karité, l'estratto di seme di acerola e gli acidi della polpa di tamarindo come nel caso di *Re-Boost Crème Confort Hydratante* di My Clarins.

Crema idratante viso migliore, ma non solo. "Con il passare del tempo la pelle perde turgore, tonicità e luminosità. Per fortuna ci sono piccoli accorgimenti, facili da seguire, che "salvano" la pelle, riducono le rughe e attenuano le macchie dell'età. Quali? Seguire uno stile di vita sano migliora il turgore del volto: camminare 30 minuti al giorno, scordarsi il **junk food**, utilizzare per condire il cibo olio extravergine e bere una spremuta d'arancia al giorno. Se la dieta non basta occorre aiutarsi con integratori a base di omega 3 e/o glucosamina, un precursore dell'acido ialuronico. La prima regola in assoluto è neutralizzare i radicali liberi. L'acido alfa-lipoico è un must dell'integrazione quotidiana nella lotta contro i radicali liberi. Infatti, non solo neutralizza l'effetto distruttivo di queste sostanze su collagene ed elastina, ma stimola la produzione d'energia nelle cellule, "ricaricandole" di giovinezza. Applicare una crema da notte al retinolo, usare tutti i giorni una protezione solare ed esfoliare la pelle una volta alla settimana sono regole ferree da seguire per prolungare la giovinezza della pelle", conclude Bucci.

ALTRI DA

SHOP WITH MARIECLAI



Champagne Supernova



Non solo trench



Alla radice di tutto