

12 FEBBRAIO 2019 - N. 9

La tua abitudine al benessere

Starbene

ALGHE, FRUTTI, SEMI...
**I CIBI ESOTICI CHE TI
FANNO BELLA E SANA**

**EPILAZIONE
DEFINITIVA**
PENSACI ORA!

TEST GENETICI
QUALI SONO
VERAMENTE UTILI?

Dossier
**C'È UNO YOGA
GIUSTO PER TE**

Testati per voi

YOGURT BIANCO

BORSE PER LA PALESTRA

E ADESSO SI CORRE
SULLE SCALE
**TOWER RUNNING
MANIA**

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI



Settimanale - febbraio - anno XLII - n.9 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P.D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. £4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'azur €4,40

EPILAZIONE: PENSACI ORA

Che siano apparecchi fai da te o professionali, comincia adesso per arrivare liscia a primavera

di Claudia Bortolato

Lo smartphone può darti una mano nella lotta ai peli superflui. Come? Gli epilatori per uso casalingo di ultima generazione sono collegati ad app che interagiscono con il tuo cellulare per selezionare il livello di intensità. Ed è solo una delle novità nell'eterna rincorsa a una pelle che più liscia non si può. Con una premessa: purtroppo, non è ancora stato inventato un apparecchio che elimini definitivamente tutti i peli superflui. «La nostra epidermide, anche dopo i trattamenti, continuerà a produrre una peluria sottile e bionda che tutte abbiamo a prescindere dal tipo di carnagione e di colorazione del pelo», chiarisce Mariuccia Bucci, dermatologo plastico e responsabile scientifico dell'Isplad (isplad.org). «Inoltre, nel corso della vita, sotto determinati stimoli, come l'innalzamento dei valori degli ormoni testosterone o prolattina, si possono formare nuovi follicoli piliferi, anche sulle zone già trattate».

SE LO FAI A CASA TUA

Gli epilatori permanenti fai da te sfruttano la tecnologia a luce pulsata (il laser è a esclusivo uso medico) che, bersagliando la melanina, carbonizza il pelo e ne inattiva la matrice. Naturalmente, non consentono un risultato esattamente sovrapponibile a quello che puoi ottenere dal medico. «Il device per uso domestico di nuova generazione, tra l'altro, sono dotati di sistemi di sicurezza integrati e utilizzano sorgenti di luce a più bassa intensità di energia rispetto a quelli professionali, per ridurre la possibilità di danneggiare la pelle. Per questo, pur garantendo buoni risultati, sono un po' meno efficaci», avverte la dottoressa Bucci. Alcuni mo-

I MODELLI DOMICILIARI PIÙ MODERNI SONO DOTATI DI POTENZIATI SISTEMI DI SICUREZZA.

delli, come dicevamo, sono dotati di un'app interattiva, che dialoga con lo smartphone consentendo di eseguire un questionario pre-trattamento e di selezionare il livello d'intensità direttamente dal cellulare. Altri dispositivi, invece, sfruttano anche l'energia galvanica, che favorisce la dilatazione dei pori, e uno speciale impulso che penetra più profondamente nel follicolo pilifero, per ottenere un trattamento ancor più efficace e duraturo.

Info pratiche Rispondono bene all'epilazione le gambe, le braccia, le ascelle, la linea bikini, la schiena, il viso femminile e il torace maschile. «I migliori risultati si ottengono su viso, ascelle, gambe e inguine», puntualizza il medico estetico Dvora Ancona, direttore del Centro di Medicina Estetica-Rigenerativa Dvora di Milano (dvora.it). Per disattivare la ricrescita dei peli occorrono almeno 4 applicazioni, una al mese, o con altre frequenze variabili secondo il modello. Ricordati che con i primi caldi e con le zone trattate esposte, sarà necessario applicare, anche in città, un filtro con protezione alta (Spf 50+) per prevenire macchie scure. **Consigli** «Dopo il trattamento non applicare deodoranti profumati o alcolici per almeno 24 ore e non utilizzare l'apparecchio prima di sauna o bagno turco o prima di esporti direttamente al sole», consiglia Ancona. In commercio,



Ogni zona del corpo (e del viso) richiede metodiche e tempi d'azione differenti

però, ci sono epilatori che possono essere usati anche con la tintarella in corso (per esempio, se sei stata da poco in settimana bianca) a patto che siano posizionati sulle potenze più basse (controlla nel foglietto delle istruzioni). Evita di trattare direttamente le zone dove sono presenti cicatrici, macchie o lesioni e fai prima una mappatura dal dermatologo dei nei presenti nelle zone da epilare. No anche a trattamenti

Inizia bene, finisci meglio

Per evitare il rischio di iperpigmentazioni, a partire da una decina di giorni prima di cominciare il trattamento non utilizzare creme autoabbronzanti e

soprattutto evita i lettini solari e le esposizioni al sole. «Sia due-tre settimane prima, sia tra una seduta e l'altra, non effettuare nemmeno tecniche di epilazione che eradicino completamente il pelo, come la ceretta e l'epilatore elettrico, e usa

soltanto il rasoio oppure la crema depilatoria: hanno il vantaggio di rendere il bulbo ancora più trofico e, dunque, più facilmente trattabile. Permettono anche di avere una ricrescita modulabile: l'ideale, infatti, è arrivare prima della seduta con peli

di lunghezza inferiore a un millimetro», consiglia la dermatologa Mariuccia Bucci. Dopo il trattamento, idrata e lenisci la zona utilizzando emulsioni a base di sostanze calmanti e rinfrescanti, come per esempio la centella, l'aloè e il sucralfato di zinco.



sui capezzoli, nelle aree vicinissime ai genitali e nei baffetti se soffri di *herpes simplex*, per non risvegliare il virus. «In quest'ultima ipotesi, meglio effettuare l'epilazione dal medico, che ti prescriverà una cura antivirale preventiva», avverte Dvora Ancona.

SE TI RIVOLGI A UN ESPERTO

Dal professionista puoi scegliere tra epilazione laser (solo a uso medico) o a

luce pulsata, quest'ultima effettuabile, depotenziata, anche nei centri estetici. In tutti i casi, valuta con cura l'ambulatorio o l'istituto a cui affidarti: sia il laser sia la luce pulsata (anche quella a uso estetico) possono danneggiare i tessuti se non vengono eseguite da un professionista esperto. «Il principio che viene sfruttato da laser e luce pulsata è lo stesso, ovvero una radiazione di luce, ma a variare è la lunghezza d'onda,

spiega la dottoressa Bucci. «Il laser ne hanno solo una e potente, mentre gli apparecchi a luce pulsata hanno uno spettro di radiazione che va dai 695 ai 755 nanometri, più ampio ma meno elevato. Sintetizzando: il laser viene solitamente utilizzato per i peli più spessi e più scuri, la luce pulsata, invece, per quelli più sottili e meno scuri». Altre peculiarità: le luci pulsate permettono di modulare l'intensità erogata in funzione della carnagione, quindi vanno bene per tutti i fototipi e per tutti i tipi di pelo (in sostanza, sono più "personalizzabili"). Ma, come ricorda Mariuccia Bucci: «Gli apparecchi a luce pulsata dei centri estetici, essendo, come abbiamo detto, depotenziati, richiedono generalmente un numero maggiore di sedute rispetto agli apparecchi ad uso medico».

Info pratiche Il laser è indicato per gambe, braccia, inguine e ascelle, mentre è sconsigliato sul viso. La luce pulsata, sia "medica" sia "estetica", ha il vantaggio di essere utilizzabile su tutte le aree del corpo. Per le gambe, per esempio, occorrono da 7 a 10 sedute, distanziate fra loro di 3-4 settimane, perché la crescita dei peli avviene secondo cicli non sincroni (a ogni trattamento soltanto il 20 % dei peli presenti è nella fase giusta). «Per l'inguine servono circa 4-7 sedute; per i baffetti da 6 a 8 sedute, sempre distanziate di circa un mese. Generalmente, con il laser ci vogliono un paio di sedute in meno rispetto alla luce pulsata, per tutte le zone da trattare», chiarisce la dottoressa Bucci. Costi indicativi: circa 600 € per le gambe da ginocchia a cavaglia, baffetti 150 €, 250 € le ascelle, l'inguine 300 €. ●