

Starbene

MONDADORI - RODALE

ti piaci e sei felice

25 esperti rispondono su www.starbene.it

TUTTE LE NOVITÀ

dossier beauty Viso perfetto

- * Nutri la pelle sensibile/intollerante
- * Elimina subito i brufolini e le imperfezioni
- * Cancella le rughe con sieri e punturine

RADDRIZZA I DENTI CON LE NUOVE "MACCHINETTE" INVISIBILI

Casa sana: quando cambiare cuscini, spazzolini & Co.

STOP
AGLI
ATTACCHI
DI FAME

5
SUPER
BIKE PER
RASSODARE
DALLA VITA
IN GIÙ

Provata per voi!

-1 taglia con la dieta a 20€

Scegli i cibi di qualità che salvano linea e portafoglio

E ora rilassati con... erbe, spezie e trattamenti orientali



IN PIÙ • YOGA ANTIAGE • MENOPAUSA NO PROBLEM
• MODA ECO-PRATICA • CHECK DELLA FELICITÀ

ARMZ 0301 - 113 - MARZO 2009 - (MENSILE) SPED. IN A.P. 45% - ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - VERONA - AUT. MIN. C. 100/05 - ANNO LXXV - N. 3 - BELGIO € 3,60 - SPAGNA € 3,80 - FRANCIA € 3,80 - LUSSEMBURGO € 3,80 - PORTOGALLO (CONT.) € 3,80 - SVIZZERA CANTON TIICINO CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,50 - U.K. GBP 3,00 - GRECIA € 3,80

DOSSIER

SPECIALE PELLE

Esigente, a volte imprevedibile, irritabile... non è un "tipino facile" la pelle. Questo mese un pool di otto specialisti, tra i più famosi in Italia, ti svela quali sono i trattamenti su cui puntare per non rischiare sorprese. Così d'ora in avanti saprai come prendertene cura. E lei ti regalerà splendore e giovinezza

Testo di **Enrica Belloni**,
Rossella Briganti e **Alberta di Giorgio**

Gesti doc per un **VISO PERFETTO**

istockphoto

DETERGI

Cure mirate per ogni tipo di epidermide

COSÌ ELIMINI LE IMPURITÀ

La detersione è il gesto base per far risplendere il tuo viso. «Pulire a fondo la pelle ogni giorno permette di asportare le cellule morte e, insieme, allontanare le micropolvere che si depositano sulla superficie cutanea e ne rallentano l'ossigenazione», spiega Magda Belmontesi, dermatologa. Nella scelta del prodotto, non affidarti al caso. «Se hai la pelle grassa, non cedere alla tentazione di aggredirla con saponi allo zolfo perché otterresti l'effetto rebound: le ghiandole sebacee, dopo l'aggressione al film idrolipidico, producono ancora più sebo», avvisa la dottoressa Belmontesi. La mattina, applica un detergente in gel, con texture leggera che non lascia tracce d'untuosità, e la sera un latte detergente e un tonico astringente (meglio evitare quelli

alcolici e optare per soluzioni acquose ricche di principi attivi di derivazione vegetale). Per non stressare una cute ipersensibile tieni lontana l'acqua corrente: usa quella termale per rinfrescare il viso al mattino. La sera, per togliere il trucco e le impurità detergi con un prodotto che non richieda risciacquo. Se la pelle è normale, basta un detergente non schiumogeno la mattina, abbinato a un latte detergente la sera.

IDRATA

Stessi ingredienti, ma cambiano le texture

PER PROTEGGERE LA CUTE

La tua pelle ha bisogno di un costante apporto d'acqua. Bere in abbondanza (almeno un litro e mezzo al giorno) non basta, avverte la recente ricerca Just add water pubblicata sull'*American Journal of Nephrology*. Per rinforzare il film idrolipidico che protegge la cute servono prodotti mirati. «L'idratante



GUARDATI ALLO SPECCHIO E COMPILA LA TUA LISTA DELLA SPESA

Dalla frutta al pesce azzurro: ecco gli alimenti che non devono mancare per una pelle al top



**Albicocche
e carote**

PELLE
STRESSATA

FRUTTA E ORTAGGI ARANCONI E VERDURE A FOGLIA, come gli spinaci, sono ricchi di betacarotene, che il nostro corpo trasforma in vitamina A. Il suo pregio? «Aiuta le cellule cutanee a rigenerarsi, regalando al viso un aspetto più luminoso, e combatte i radicali liberi che favoriscono l'invecchiamento», spiega Serafina Petrocca, nutrizionista. Fai scorta di zucca, arance, carote e albicocche: oltre agli antiossidanti, ti regalano la vitamina C, che favorisce la produzione di collagene, la proteina di sostegno della pelle.



**Frutti
di bosco**

PELLE
SENSIBILE

MIRTILLI, MORE E LAMPONI ti aiutano a conquistare un colorito sano e uniforme. «Non dovrebbero mai mancare sulla tavola di chi soffre d'ipersensibilità cutanea», consiglia Petrocca, «oltre alla vitamina C, che ha un'azione protettiva sulla pelle, contengono flavonoidi, in grado di rinforzare i vasi sanguigni. Risultato: quando i capillari acquistano più tono, si attenuano i segnali dell'ipersensibilità, come il rossore, e si previene lo sfiancamento che può portare alla couperose».



**Cereali
integrali**

PELLE
IMPURA

PANE, PASTA E BISCOTTI INTEGRALI sono fonti di carboidrati complessi a basso indice glicemico che, secondo uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, aiutano a prevenire l'acne. Il motivo? Sono un valido sostituto degli zuccheri raffinati, che fanno innalzare il livello d'insulina e con esso la produzione di androgeni, ormoni che favorirebbero la formazione di foruncoli. Puoi sfruttare anche l'effetto depurativo delle erbe, bevendo ogni sera un decotto a base di radici di tarassaco, bardana e salsapariglia.



**Pesce e
frutta secca**

CONTRO
LE RUGHE

I CIBI RICCHI DI OMEGA 3, come il pesce azzurro e la frutta secca, figurano tra i più fedeli alleati alimentari della pelle. «Gli acidi grassi polinsaturi hanno due grandi pregi: compongono le membrane cellulari, ricompattando la cute, e svolgono un'efficace azione antinfiammatoria, contrastando gli effetti deleteri del sole», spiega Petrocca. Altra prova: uno studio pubblicato sul *Journal of the American College of Nutrition* ha evidenziato che chi mangia pesce e verdure ha meno rughe di chi consuma più carne.

1. LE CURE QUOTIDIANE

PER NUTRIRE E IDRATARE DENTRO E FUORI

Jump deve contenere acido ialuronico, capace di trattenere l'acqua, fattori nutrienti come il *natural moisturizing factor*, che diminuiscono con l'invecchiamento e l'esposizione al sole, e *ceramidi*. Se gli ingredienti base sono simili per tutti i tipi di pelle, a far la differenza è la texture. «Scegli un'emulsione fresca e purificante se hai la pelle grassa, riservando le formule più ricche a contorno occhi e labbra», consiglia la dermatologa. «Opta per un

idratante leggero, senza profumo né nickel se hai la pelle sensibile e secca». Il tuo prodotto ideale deve contenere un filtro anti Uv (minimo 15) e complessi ad azione emolliente e lenitiva al tempo stesso. La pelle normale ha bisogno della sua razione d'acqua, sotto forma di fluido o crema. La posologia? Cambia in base al clima, all'ambiente (condizionamento e riscaldamento si fanno sentire), all'esposizione ai raggi Uv. Perciò, per sapere quando rinnovare l'applicazione appoggia le dita sulla mandibola e spingi verso l'alto la pelle delle guance. Se rilasciandola appare increspata, è ora di stendere l'idratante.

d'espressione: picchietta la pelle con i polpastrelli». Quando stendi l'idratante, cogli l'occasione per tonificare viso e collo: spalmati sul palmo delle mani un po' di crema e procedi con lo sfioramento, una carezza decisa dal basso verso l'alto che combatte i cedimenti dei tessuti. Infine, cancella borse e occhiaie, e dai splendore alla tua pelle, con il linfo-drenaggio del viso: procedi dal naso verso le tempie, con pressioni ritmiche e delicati movimenti circolari.

la tua agenda beauty

	PELLE SENSIBILE/SECCA	PELLE NORMALE	PELLE GRASSA
MATTINA	acqua termale + idratante	detergente non schiumogeno	detergente in gel + idratante
DOMERIGGIO	idratante		
SERA	detergente senza risciacquo + idratante	latte detergente + idratante	latte detergente + tonico

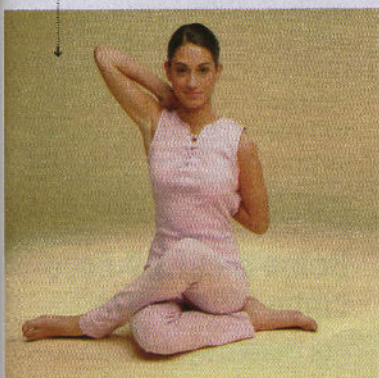
MASSAGGIA

Con le mani cancelli rughe e gonfiori

BASTANO 5 MINUTI AL GIORNO

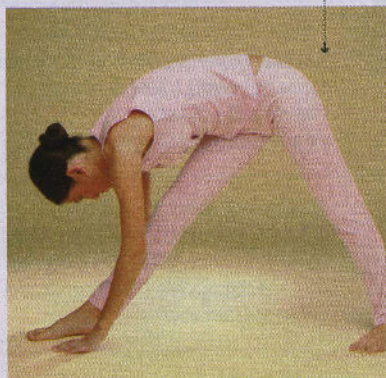
Sulla pelle, il tocco fa la differenza. Perciò, tra le tue cure beauty, inserisci il massaggio. «Picchiettando la cute puoi riossigenare l'epidermide: i muscoli si rilassano, i lineamenti si distendono e le rughe si attenuano», spiega la dermatologa Magda Belmontesi. «Concentrati sul contorno occhi e sui segni

LO YOGA CHE DÀ SPLENDORE ALLA PELLE



La posizione per farla respirare

Siediti a terra. Piega la gamba destra e porta il tallone verso il gluteo sinistro. Incrocia la gamba sinistra sulla destra. Inspira e cerca di congiungere le mani dietro la schiena. Mantieni la posizione per 10 respiri. Ripeti invertendo gli incroci.



L'allungamento che la tonifica

Gambe divaricate e schiena dritta, ruota verso destra la punta dei piedi. Espira e fletti il busto avvicinandolo alla coscia destra e porta le mani al suolo. Rilassa testa e collo e mantieni la posizione per 1 minuto. Ripeti l'asana dall'altro lato.

6 soluzioni mirate



- Non richiede risciacquo e contiene attivi selezionati per ridurre il rischio di allergia il **Detergente pelli intolleranti** di **Rilastil**. 200 ml, 12,50 €. In farmacia.
- Con aloe il **Fluido detergente L'Erborario** elimina le impurità da ogni tipo di pelle. 125 ml, 11,50 €. In erboristeria.
- Con estratti floreali, **Purifying Cleansing gel** di **Lancaster**, deterge la pelle grassa. 150 ml, 21 €. In farmacia.



- Ad alta tollerabilità e con filtro UV, **Defence hydra** di **Bionike**, idrata la pelle per 24 ore. 50 ml, 20 €. In farmacia.
- Protegge e illumina le pelli normali la **Crema viso idratante antistress Segreti mediterranei**. 50 ml, 19 €. In profumeria.
- Il siero **Ideal Control** di **Carita**, con papaina, restringe i pori e affina la grana della cute oleosa. 50 ml, 51 €. In profumeria.

2. I RIMEDI SALVAPELLE

METTI KO I PICCOLI INESTETISMI

PELLE IMPURA

Così preveni luccichii e brufolini

PURIFICA LA TUA "ZONA T"

«Più spesso della pelle normale, quella grassa presenta una grana meno fine, con pori dilatati, microcisti e tracce di untuosità nella cosiddetta "zona T" del volto (fronte, mento e naso), dove si concentrano le ghiandole sebacee», spiega la dermatologa Mariuccia Bucci. «L'iperattività di queste ghiandole può essere dovuta a un eccesso di ormoni androgeni, come nel caso della *sindrome dell'ovaio micropolicistico*. Ma può anche rappresentare una caratteristica costituzionale della pelle. Per

compensare l'eccessiva produzione di sebo, è bene fare con regolarità (una volta la settimana) peeling dall'azione cheratolitica a base di *acido glicolico tamponato* o di *acido salicilico*, meno irritante: attenzione però a non usarli troppo spesso per non rischiare l'effetto *rebound*. Utili anche le maschere a base di *fosfolipidi derivati dalla soia*: sono grassi con la stessa composizione del sebo umano che, sostituendosi a quello prodotto in eccesso dalle ghiandole sebacee, "normalizzano" il film idrolipidico.

● Il trattamento medico:

«Basta una seduta di *Peeling brasiliano* per esfoliare la pelle grassa, pulirla e ossigenarla», spiega la dottoressa Dvora

Ancona, docente del master in medicina estetica all'università di Pavia. «Contiene un mix di *acido glicolico, lattico e salicilico*» (180 €).

PELLE SECCA E OPACA

Idratazione super e maschere esfolianti

PUNTA SUGLI ATTIVI GIUSTI

Fragile e sottile, la pelle secca non può contare sulla naturale protezione del mantello idrolipidico, che risulta alterato per una scarsa produzione di sebo e per una diminuzione dei liquidi intercellulari dello strato corneo. Proprio per questo la quota interna d'acqua tende a evaporare e la pelle a seccarsi. La parola d'ordine quindi è idratare, ma se la cute si presenta anche opaca e ispessita in superficie (succede con l'avanzare degli anni) è utile applicare prodotti a base di *alfa-idrossiacidi e alfa-cheto-acidi: citrico, malico, glicolico, lattico o piruvico*, spiega la dottoressa Bucci. «Non solo hanno un'azione esfoliante ma inducono anche un'idratazione profonda».

● Il trattamento medico

«Si chiama *Hydro-reserve* e consiste in una serie di "punturine" al fine di creare, a livello del derma medio-profondo, una vera riserva d'acqua», spiega Magda Belmontesi. «Viene iniettata una soluzione viscosa di acido ialuronico *Nasha (Non Animal Stabilized Hyaluronic Acid)*». Il trattamento prevede tre sedute a distanza di un mese: 250 € l'una.

MACCHIE

Beige o caffè? Ecco come sbiancarle

PER UNA PELLE DI PORCELLANA

«Le macchie brune o color caffelatte che guastano l'uniformità dell'incarnato sono dovute ai danni indotti dalle radiazioni ultraviolette, responsabili del cosiddetto *photoaging*», puntualizza la dottoressa Mariuccia Bucci.

I CINQUE PROBLEMI DERMATOLOGICI PIU' DIFFUSI

Sintomi	Cause	La cura più nuova
VITILIGINE Chiazze bianche, avorio o color neve, su viso, collo, mani, braccia e gambe.	È una malattia autoimmune, dovuta alla presenza di anticorpi che distruggono i <i>melanociti</i> , le cellule che "fabbricano" la melanina.	La <i>microfototerapia</i> consiste in un ciclo di radiazioni luminose che hanno lo scopo di ripigmentare la cute. Oppure, si prescrive una crema a base di <i>tacrolimus</i> , farmaco immunomodulatore.
ACNE Coesistenza di <i>comedoni</i> (punti neri), microcisti e <i>pustole</i> (brufoli).	Nell'adolescenza, è dovuta allo stimolo degli ormoni sulle ghiandole sebacee. In età adulta, è legata a stress e squilibri ormonali.	Si chiama <i>Terapia fotodinamica (PDT)</i> e consiste nell'applicare sui brufoli una crema a base di <i>acido 5aminolevulinico</i> che viene attivata da speciali sorgenti luminose: <i>led</i> a luce rossa o blu.
DERMATITE SEBORROICA Squamette gialle e untuose su testa, capelli e sopracciglia.	Scambiata spesso per forfora, è dovuta a stress, clima molto umido, dieta grassa e piccante o disturbi gastro-intestinali.	Prevede l'associazione di un farmaco per bocca, <i>laterbinafina</i> , con una terapia locale: gel-crema a base di <i>biotina</i> (<i>vitamina K</i>) e di <i>keluamide</i> , un antinfiammatorio non steroideo.
ACNE ROSACEA Forte rossore su tutto il viso, associato a foruncoli dolenti.	Tipica dopo i 40 anni, è dovuta alla <i>teleangectasie</i> (dilatazione dei capillari) legata a sole, fumo, alcolici o alterazioni ormonali.	Applicazione, due volte al giorno, di gel a base di <i>metronidazolo</i> , insieme a filtri solari protezione "ultra". Nelle fasi acute, si consiglia un ciclo di antibiotici per bocca (<i>tetraciclina</i>).
PSORIASI Chiazze arrossate, sormontate da squame argento "multistrato".	Legata a stress e fattori ereditari, è dovuta a un accelerato ricambio delle cellule epidermiche. Da qui gli ispessimenti cutanei.	Per bocca, integratori contenenti <i>acido fumarico</i> . Localmente, si applicano creme a base di <i>tacalcitolo</i> (derivato della vitamina D3), <i>corticosteroidi</i> e <i>acido salicilico</i> , anche in associazione.

Consulenza della dottoressa Magda Belmontesi, specialista in dermatologia.

La tua agenda beauty

	MACCHIE	COUPEROSE	IMPURITÀ	PELLE SECCA E OPACA
TUTTI I GIORNI	crema depigmentante	crema antirossori	idratante oil free	crema superidratante
UNA VOLTA ALLA SETTIMANA		maschera lenitiva	peeling cheratolitico	maschera esfoliante
OGNI SEI MESI (O PIÙ)	laser frazionale	laser a luce gialla	peeling agli alfa-idrossiacidi	punturine superidratanti

«Compaiono, infatti, sulle zone maggiormente esposte alla luce solare (volto, mani e décolleté) e si presentano come degli accumuli di *melanina* all'interno delle cellule epidermiche. Per schiarirle, il dermatologo può prescrivere creme galeniche (si fanno preparare in farmacia) a base di *idrochinone* in percentuali variabili, da applicare tutti i giorni. In alternativa si può ricorrere ai prodotti cosmetici depigmentanti. I più efficaci sono a base di *acido kojico*, *glabridina* (estratta dalla liquirizia), *arbutina* (ottenuta dalle foglie di *uva ursina*), *acido dioico*, *vitamina C* e *pro-cisteina*».

Il trattamento medico:

● «*Q-Switched* è il nome del laser che emette una luce verde (532 nanometri) capace di "sbriciolare" all'istante la melanina depositata all'interno delle cellule epidermiche», spiega il dottor Pier Luca Bencini, vicepresidente della *Società Italiana Laser in Dermatologia*. «Per le macchie del viso in genere occorrono da una a due sedute, al costo di circa 300 euro l'una». Per informazioni, visita il sito: www.laserforum.it

COUPEROSE

Combatti così le "ragnatele" di capillari

PER SPEGNERE IL ROSSORE

«La fragilità di capillari e vasi sanguigni è all'origine della *couperose*, il diffuso rossore del volto (soprattutto guance e ali del naso) conseguente alla vasodilatazione del microcircolo superficiale», spiega la dermatologa Mariuccia Bucci. «Le cause sono diverse: fattori emotivi,

ormonali e ambientali (sbalzi di temperatura, vento, calore) determinano un'ipersensibilità cutanea che esige cosmetici formulati ad hoc. Ideali quelli che contengono estratti di *betulla*, *hamamelis*, *aloe vera*, *mirtillo*, *camomilla* e *acido 18 beta-glicirretico* che svolgono una duplice azione, calmante e protettiva sui capillari».

● Il trattamento medico:

«Si chiama *Dye-laser* a impulsi modulari ed emette una luce gialla (595 nanometri) che è assorbita dal rosso dell'emoglobina», spiega il dottor Pier Luca Bencini. «Per coagulare i capillari, occorrono due-tre sedute al costo di 350 € l'una».

Le creme ad hoc che ti danno un aiuto in più



● **White lucency protective day cream** di *Shiseido*, con Spot-deacti complex. 40 ml, 56 €. In profumeria.



● Proteine della seta e sostanze antirossore per **Couperoll emergency cream** di *Arval*. 50 ml, 51 €. In profumeria.



● **Effaclar K di La Roche Posay** contiene un attivo cheratolitico esfoliante. 30 ml, 13 €. In farmacia.



● Micro-perle vegetali idratanti. Le trovi nella **Crème haute exigence jour** di *Clarins*. 50 ml, 91€. In profumeria.

RUGHE

Le prime si vedono intorno ai 30 anni

PARTONO DAL CONTORNO OCCHI

La comparsa dei primi segni di invecchiamento avviene di solito intorno ai 30-35 anni. «Le zone in cui si cominciano a notare sono il contorno occhi e la fronte», spiega Corinna Rigoni, dermatologa e presidente dell'associazione *Donne Dermatologhe Italia*. «Ma a rendere meno giovane il viso sono anche il solco nasolabiale e la plica ai lati della bocca che, in questo decennio, diventano più evidenti. È invece dopo i 40 anni», prosegue l'esperta, «che si enfatizzano le rughe verticali della glabella (l'area alla radice superiore del naso) e si appesantiscono le palpebre. Difetti che aumentano dopo i 50 anni: le rughe frontali diventano più profonde, l'angolo dell'occhio si abbassa e intorno alla bocca compaiono le rughe a raggera. Per contrastare questi inestetismi punta su cosmetici arricchiti con *acido ialuronico*, riempitivo e filmogeno. *Ceramidi*, riplastificanti. *Cristalli di silicio e magnesio*, idratanti e antiossidanti. E *peptidi*, dall'azione lifting».

● Il trattamento medico:

Una valida alternativa ai filler a base di acido ialuronico è quello con il *collagene porcino (Evolance)*. «Viene estratto dalla cute di maiali selezionati, purificato e trattato per evitare qualsiasi rischio di reazione allergica», spiega il professor Giuseppe Sito, chirurgo plastico a Napoli e Milano. «La soluzione viene iniettata con un ago sottile nei solchi naso-genieni, nelle rughe glabellari (i due "taglietti" tra le sopracciglia), negli zigomi, nelle rughe verticali delle guance e all'interno delle labbra, per cancellare l'antiestetico "codice a barre". Rispetto al re dei filler, il *collagene porcino* consente una correzione lineare più precisa e ha il vantaggio di venire riassorbito dalla pelle più lentamente. In media, l'effetto spianarughe dura 10-12 mesi, contro i sei dello ialuronico». Il costo? Circa 500 euro a fiala.



LA SOLUZIONE IN PIÙ: GLI ATTREZZINI ANTIRUGHE



● Per dinamizzare le cellule e favorire la penetrazione del siero *Wrinkle lab* di Lancaster c'è l'*Acceleratore di bellezza Expert institute at home*, un manipolo che emette flussi di micro-corrente. 115 € con il siero (30 ml). In profumeria.



● Applicato sulla fronte, *Safetox* di Planet svolge una sorta di rieducazione muscolare che distende il viso, attenuando le rughe glabellari, quelle tra le sopracciglia, i solchi alla radice del naso e i segni di espressione in genere. 250 €. In farmacia.



● *lift* di *laser.com* combina l'azione di ioni, infrarossi e micro-massaggi con i principi attivi del siero *laserlift botAction* per ridurre le rughe, ridonando tono e compattezza all'epidermide. 300 € con il siero (30 ml). In farmacia.

RILASSAMENTO

Sull'ovale compare l'effetto bulldog

TUTTO SCENDE VERSO IL BASSO

Uno dei peggiori nemici della bellezza di ogni donna è la forza di gravità. Che se contribuisce a far calare il seno, purtroppo agisce negativamente anche sul viso. «Quando la pelle non ha più turgore, i contorni dell'ovale appaiono meno definiti», avverte Corinna Rigoni. «La cute perde circa il 5,7 per cento di spessore ogni 10 anni e diventa, inoltre, sempre meno elastica. Succede anche ai capillari e ciò comporta un rallentamento della circolazione e una minore ossigenazione dei tessuti. La pelle si svuota a poco a poco delle proteine che la rendevano consistente e perde il suo sostegno naturale (il pannicolo adiposo che con la diminuzione della produzione di collagene viene a mancare), scivolando verso il basso».

Così, il volto appare stanco e appesantito. «Per migliorarne i contorni», consiglia Rigoni, «controlla che la tua crema quotidiana contenga *collagene*, dalle proprietà riempitive, *acido lipoico* che ristrutturava la membrana epidermica ed *estratti enzimatici* che attenuano i danni cellulari».

3. LE TERAPIE D'URTO

NOVITÀ ANTI-AGE PROVATE PER TE

● Il trattamento medico:

L'alternativa soft al lifting? L'inserimento, tra il derma e l'ipoderma, dei *fili intradermici antigraavitazionali* che rimettono la cute in trazione. «L'ultimo nato si chiama *Happy Lift* e prevede l'applicazione, previa anestesia locale, di tre fili per guancia fatti scorrere dalle tempie tramite un ago», spiega la dottoressa Michela Galimberti, angiologa, master in chirurgia estetica. «I fili, composti da *polidossanone* (il materiale dei punti di sutura), si sciolgono nel giro di tre mesi, provocando la formazione di "cordoncini" fibrosi che mantengono la pelle più in alto per circa due anni». Costo: 1500 euro.

Van KaaSteel

PERDITA DI DENSITÀ

Meno volume, meno tono

ATTENTA AI CAMBI ORMONALI

L'invecchiamento cutaneo può essere cronologico, fotoindotto, ma anche dovuto alle carenze ormonali tipiche della menopausa. «In questo periodo il livello degli estrogeni diminuisce e il rinnovamento e le attività delle cellule cutanee rallenta», spiega Corinna Rigoni. «Compresa quella dei fibroblasti, i responsabili della fabbricazione del collagene. Questa proteina rappresenta circa il 70 per cento di quelle presenti nel derma e contribuisce a mantenere intatta la naturale struttura di sostegno della cute. Quindi, se viene a mancare, la pelle si svuota. I tuoi alleati cosmetici per un'azione ridensificante», conclude Rigoni, «sono l'*acido ialuronico* ad alta concentrazione (2,5 per cento) e le *vitamine*. La A, che regola l'attività delle cellule epiteliali. La C, che favorisce la sintesi del collagene. E la E, che rinforza l'effetto barriera dell'epidermide».

● Il trattamento medico:

«*Pro Wave* è una speciale "pistola" che, fatta scorrere sulla pelle, emette onde di *radiofrequenza bipolare*», spiega il professor Giuseppe Sito. «I flash sparati provocano il cosiddetto *skin tightening*: la contrazione delle fibre di collagene e la sintesi di nuove» (da 150 a 200 euro a seduta, per cicli di cinque).

La tua agenda beauty

	RUGHE	RILASSAMENTO	PERDITA DENSITÀ
UNA VOLTA ALLA SETTIMANA	maschera vitamina C	maschera idratante	maschera modellante
UNA VOLTA AL MESE	peeling profondo		
OGNI SEI MESI (O PIÙ)	filler	fili intradermici	trattamenti a radiofrequenza



L'età? Si prende per il collo

Un errore comune a molte donne è trascurare la bellezza del collo. «Povera di ghiandole sebacee e con una minore densità cellulare, la pelle in questa zona è piuttosto vulnerabile e soggetta a cedimenti», spiega Corinna Rigoni. «E se i muscoli di sostegno sono sottili e perdono tonicità facilmente, a peggiorare la situazione possono intervenire certi difetti di postura come stare con le spalle contratte e la schiena curva». La soluzione per un collo sempre giovane? «Riservargli le stesse cure che dedichi al viso (detergenza accurata e idratazione)», consiglia l'esperta. «Eseguiere degli esercizi di stretching. Ed evitare, quando dormi, cuscini troppo alti».

I tre cosmetici "young"



● Con acido ialuronico in microsfeere e puro e attivi vegetali dermodistendenti, il **Siero intensivo antirughe Visiv** riduce i segni cutanei. 30 ml, 14,90 €. Nei super.

● **Line peel serum** di **Biotherm** promette un'azione levigante grazie ai micro-cristalli di silicio presenti nella sua formula. 30 ml, 49 €. In profumeria.



● Una tecnologia che combina l'azione di tre diversi peptidi associati all'acido ialuronico per la **Crema antirughe NewPeptin**. 75 ml, 49 €. In profumeria.

● Dedicata alle pelli sensibili, **Defence xage antirughe** di **Bionike** contiene biopeptidi, acido ialuronico e ceramidi. 50 ml, 28 €. In farmacia.



● **Shiseido benefiance Firming massage mask** contiene il *Lag revitalizer*, un ingrediente brevettato *Shiseido* levigante, rassodante e idratante. 50 ml, 57 €. In profumeria.

● Planifolia PFA, magnesio e olio di Argan. Li trovi nella **Sublimage masque** di **Chanel**. 50 ml, 170 €. In profumeria.

SHILL Provesana