

ANNO LXXXII - N. 18 - 29 APRILE 2012

2 EURO (IN ITALIA)

FAMIGLIA CRISTIANA

IL SETTIMANALE DI TUTTA LA FAMIGLIA - www.famigliacristiana.it

ELEZIONI
Palermo, città
alla deriva

Economia
Quadrio Curzio:
«Oltre la crisi»

Toniolo
Un santo "sociale"

SALVATORE
MARTINEZ

PRESIDENTE
DEL RINNOVAMENTO
NELLO SPIRITO

Chiesa
**È l'ora
dei laici**



Australia A\$ 5,8 - Austria € 4,00 - Belgio € 3,10 - Canada C\$ 7,75 - Francia € 3,20 - Germania € 3,10 - Gran Bretagna £ 2,70 - Lussemburgo € 3,10 - Mantia € 2,30 - Portogallo € 3,70 - Spagna € 3,70 - Svizzera Canton Ticino Fr. 5,50 - Svizzera Canton Uri Fr. 5,50 - P.I. 307435/37-DLL-353/2013-1-27/02/04 N. 48 - A.I.C. 0247/04

inserto speciale

Prepariamo la pelle all'estate e alle prime giornate di sole con i cosmetici giusti, una dieta corretta e i consigli del dermatologo per combattere e vincere gli odiati inestetismi: cellulite, rughe, mancanza di tono, disidratazione, tessuti rilassati, peli superflui e macchie cutanee da fotoesposizione.

CARA LA MIA PELLE

A CURA DI MAURIZIO BIANCHI
E GIUSI GALIMBERTI

La pelle è la prima barriera difensiva dell'organismo. Il suo benessere va sì curato tutto l'anno ma, in particolare, in vista della bella stagione, quando si esce di più allo scoperto.

di MAURIZIO BIANCHI



UN'ESTATE A FIOR DI PELLE

La pelle è l'interfaccia del corpo con l'ambiente. Lo rende impermeabile, blocca i batteri nocivi, regola la temperatura interna e comunica senza posa con il cervello, segnalando caldo, freddo, sensazioni sgradevoli e piacevoli. Un organo strategico, ma delicato, che va curato e coccolato giorno dopo giorno per mantenerlo sano e in efficienza. «A maggior ragione», afferma la dermatologa **Maria Bucci**, vicepresidente dell'*Isplad-International italian society of plastic-regenerative and oncologic dermatology*, «in vista della bella stagione, quando la cute esce di più allo scoperto.

E bisogna cominciare presto, almeno un paio di mesi prima dell'inizio dell'estate».

- Dottoressa Bucci, perché è importante preparare la cute con largo anticipo all'impatto con la bella stagione?

«Per non esporla a insidie che possano metterne a repentaglio la salute. E tra i pericoli un posto di rilievo lo occupa proprio il sole, così necessario per i processi vitali, ma anche capace di procurare grossi danni se preso sottogamba. La luce solare sincronizza

l'orologio biologico, migliorando l'umore, allentando lo stress e regolando il ritmo sonno-veglia. I raggi ultravioletti, o Uv, permettono all'organismo di fabbricare la vitamina D, indispensabile per lo sviluppo e la forza delle ossa, per la modulazione del sistema immunitario, per la produzione di sostanze antibatteriche; di autoprotettersi da eventuali successive sovraesposizione, grazie all'attivazione della melanina, lo scudo antiultravioletti. Gli Uv diventano nemici della pelle se non la si prepara e protegge con cura, lasciandola inerme al bombardamento selvaggio di radiazioni. Si può andare incontro nell'immediato a danni acuti transitori, quali eritemi e scottature, oltre a un abbassamento delle difese immunitarie cutanee con maggiori probabilità di contrarre infezioni. A lungo termine, c'è il rischio di dover fare i conti con un fotodanneggiamento permanente, capace di



Dossier/Cara la mia pelle



provocare l'invecchiamento precoce della pelle e la formazione di tumori cutanei. In proposito, è statisticamente accertato che un'incauta esposizione ai raggi solari da bambini e da adolescenti predispone alla comparsa del melanoma in età adulta».

– Il rischio è uguale per tutti, o dipende dal tipo di pelle?

«Nessuno è immune dal pericolo di fotodanneggiamento cronico, anche quelli con la pelle più coriacea. Per quanto concerne invece i danni acuti, ci sono persone dalla cute assai sensibile alla luce solare, dunque più esposte a scottature ed eritemi, in particolare alla lucite estiva benigna, che colpisce soprattutto le donne ed è parecchio fastidiosa per via dell'intenso prurito. A costoro può giovare un'integrazione preventiva per bocca a base di sostanze in grado di attenuare la reattività della loro pelle. Fino a qualche tempo fa, si ricorreva quasi esclusivamente a prodotti con betacarotene, un precursore della vitamina A che, oltre a fornire una buona protezione

cutanea, garantisce un'accurata abbronzatura, o con altri antiossidanti in grado di limitare il degrado dei tessuti operato dai radicali liberi: licopene, astaxantina, luteina, tè verde, emblica. Oggi sono disponibili preparati assai più efficaci, che abbinano i classici antiossidanti a molecole fotoimmunoprotettrici, come quella estratta dalla felce *Polipodium leucotomos* o il probiotico *Lactobacillus johnsonii*, le quali migliorano in particolare il rendimento delle cellule di Langerhans. Si tratta di cellule dell'epidermide che hanno un ruolo cruciale nella risposta immunitaria cutanea. È inoltre possibile preparare la pelle dall'esterno con un prodotto per uso locale ricavato dalla vitamina E, anch'essa un potente antiossidante: applicato una settimana prima di esporsi al sole, rafforza la reattività della cute contro l'eritema. In ogni caso, vale la pena di rivolgersi a un dermatologo di fiducia per farsi consigliare gli integratori adatti alla propria capacità di resistenza al sole. Cogliendo l'occasione per stilare anche un'agenda di preparazione all'esposizione

Il menù per la tintarella e antirughe

- La dieta, come sottolinea la dottoressa Bucci, ha un ruolo strategico per la pelle: ci sono cibi amici e altri da evitare.
- Dare spazio a frutta e verdura, specie alle varietà di colore giallo-arancio-rosso (albicocche, meloni, pesche, ciliegie, fragole, pomodori, carote), ricche di licopene, xantofille, betacarotene: pigmenti antiossidanti che si affiancano alla melanina come barriera anti-Uv.
- Bene pure broccoli, cavolini di Bruxelles e altri ortaggi della famiglia Crucifere. Contengono una sostanza che, secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Cancer prevention research*, amplificherebbe l'efficacia dei filtri solari aiutando a prevenire il melanoma.
- Importanti sono, inoltre, i flavonoidi che irrobustiscono i vasi capillari, messi a dura prova in estate: si trovano in more, mirtilli, susine, uva rossa, mele.
- La vitamina E, contenuta in cereali,

frutta secca e olio d'oliva, esercita un'azione antiossidante e aiuta a limitare la formazione di smagliature. L'olio d'oliva facilita l'assorbimento della vitamina D.

- Non dimenticare le proteine perché incrementano la produzione di collagene e di elastina, sostenendo tono ed elasticità della cute. Privilegiare i legumi, le carni bianche e il pesce, specie quello azzurro del Mediterraneo, ricco di proteine pregiate, vitamine A, D, E, B, sali minerali (ferro, calcio, fosforo, selenio, fluoro e iodio) e, soprattutto, di una giusta dose di acidi grassi di qualità, tra i quali gli Omega 3, che proteggono l'organismo grazie a una generale azione antinfiammatoria.
- Preferire le cotture a vapore e a fuoco lento (sotto i 200 gradi), perché gli alimenti contenenti zuccheri e proteine con il calore intenso sviluppano composti chiamati Age (*advanced glycosilated end products*), cioè prodotti residui della



glicazione, una reazione chimica per cui zuccheri e proteine si legano. Gli Age formano ponti molecolari tra le fibre di collagene ed elastina, che irrigidiscono la pelle favorendo la comparsa di rughe.

La ricerca medica ha evidenziato che dimezzare gli Age ridurrebbe del 13% il numero e la profondità delle rughe.

- Da bandire, o limitare al massimo, sono dunque frittture, grigliate, dolci, biscotti, cereali raffinati; gli alimenti a basso tenore di Age sono ortofrutta, pesce azzurro, cereali integrali, legumi: muniti di antiossidanti, contrastano i radicali liberi.

e per dare una controllata ai nei per accertarne la pericolosità».

- Servono le lampade e gli autoabbronzanti?

«La maggior parte dei raggi emessi dalle lampade e dai lettini abbronzanti è costituita da Uv di tipo A, che attivano la melanina già presente nella pelle, ma non stimolano la produzione di nuova, giacché questa prerogativa ce l'hanno gli Uv di tipo B. Si tratta pertanto di un'abbronzatura effimera, che scompare abbastanza velocemente e non protegge dagli Uvb. Oltretutto, la fugacità del trattamento induce a ripeterlo più volte in tempi ravvicinati e non va bene, perché si accelera l'invecchiamento cutaneo e si può danneggiare la cute anche seriamente. Per questo motivo il Governo italiano ha dato un ulteriore giro di vite all'uso delle lampade per finalità estetiche, aggiornando le caratteristiche tecnico-dinamiche, le modalità di esercizio e le cautele da adottare nei beauty center. Lettini e solarium sono ora vietati agli under 18, alle donne in gravidanza, alle persone malate di cancro e a quelle che si scottano con facilità al sole. Quanto agli autoabbronzanti, c'è stato di recente un boom di quelli spray a base di polisaccaridi derivati dalla barbabietola o dalla canna da zucchero. Non fanno male, giacché agiscono solo sulla superficie cutanea conferendole una colorazione arancione un po' finta, ma il loro effetto è poco durevole e non tutela contro gli ultravioletti».

- È opportuno adottare qualche accorgimento alimentare?

«L'alimentazione deve essere variata e bilanciata, a prescindere dall'operazione tintarella. Si deve però fare attenzione, perché ci sono alimenti che fanno bene alla pelle e favoriscono l'abbronzatura, altri che invece sono controproducenti, come quelli che facilitano la formazione dei cosiddetti Age, un acronimo che sta per *advanced glycosilated end products*, ossia prodotti residui della glicazione. È necessario privilegiare frutta e verdura cruda di stagione, per il loro contenuto



di vitamine e sali minerali, oltre al pesce e all'olio di oliva, ricchi di acidi grassi essenziali. Bisogna poi bere un paio di litri al giorno variando tra acqua, succhi e spremute di frutta, tè».

- Cosa suggerisce per il make-up e per l'igiene?

«Alcune variazioni si impongono rispetto al trucco abituale. Ci sono prodotti che si usano durante la stagione fredda che possono rivelarsi inadatti per quella estiva. Per esempio, se d'inverno è meglio usare un fondotinta più compatto e coprente, per la bella stagione è preferibile un preparato più fluido e leggero, che lasci traspirare la pelle e non faccia macchie. Va da sé che il trucco dipende poi dallo stato della cute, se normale, secca o grassa, ma ci sono prodotti validi per far fronte a ogni situazione. Capitolo igiene: può succedere che più ci si lava, più si altera il film lipidico superficiale e più la pelle diventa secca. Ci si deve dunque lavare con giudizio, utilizzando detergenti poveri di tensioattivi e creme idratanti e rigeneranti dello strato lipidico. È inoltre opportuno preparare la pelle all'esposizione solare con una maschera esfoliante per il viso e uno scrub per il corpo adeguato, perché così i raggi del sole agiranno in maniera uniforme su tutta la superficie corporea e l'aspetto dell'abbronzatura ne guadagnerà. Non si deve avere paura, dopo, che lo scrub e la detersione rimuovano la tintarella. Esporsi al sole comporta un naturale ispessimento dello strato corneo e, quindi, non c'è pericolo di rovinare l'abbronzatura, si eliminano soltanto le cellule superficiali morte e se ne incentiva la sostituzione con nuovi elementi».



Macchie e capillari

● «Le macchie cutanee possono essere di varia origine», afferma la dottoressa Bucci. «Le più comuni sono causate da un accumulo circoscritto della melanina. Quanto più si prende il sole, tanto più questa abbonda. In seguito, viene progressivamente riassorbita e la pelle riprende il suo colore abituale. Nelle zone più esposte (volto, collo, braccia, décolleté), i meccanismi di riassorbimento possono

LA GUERRA ALLA CELLULITE

La cellulite è la bestia nera della stragrande maggioranza delle donne, dall'adolescenza all'età adulta. Colpisce sia le grasse sia le magre e snelle, neppure le sportive sono esenti, ma risparmia gli uomini.

Non è solo uno spiacevole inestetismo, che si abbatte su fianchi, cosce, glutei, ma un disturbo di rilevanza clinica. Si tratta, infatti, di un'infiammazione del tessuto grasso sottocutaneo, che provoca aumento delle dimensioni e indurimento delle cellule adipose, accompagnati da ritenzione idrica negli spazi intercellulari: la pelle appare rigonfia e sofferente assumendo, nelle forme più avanzate, il caratteristico aspetto fibrotico, a buccia d'arancia prima e a materasso in seguito. Diverse le cause: predisposizione genetica, malfunzionamento della microcircolazione periferica

venoso-linfatica, variazioni dell'attività ormonale, errate posture, stress, sedentarietà, fumo, alimentazione scorretta.

«Non è facile liberarsene», ammonisce la dottoressa Bucci, «anche perché non c'è una formula magica, né basta ricordarsene alla vigilia dell'estate, quando ci si scopre. La soluzione è articolata e richiede tempo e costanza: trattamenti cosmetici, alimentazione, sport, cure mediche. Importante per avere chance di successo è intervenire negli stadi iniziali». Tralasciando i metodi di competenza medica (mesoterapia, laser, lecilisi eccetera) e le tecniche



massofisioterapiche professionali, ecco qualche dritta fai da te. Sul fronte alimentare, aiutano a ripristinare un'appropriata microcircolazione i flavonoidi contenuti in abbondanza nei frutti di bosco (anche surgelati) e nell'uva nera. Bene anche l'ananas grazie alla bromelina, che contrasta la ritenzione idrica ed espleta un'azione antinfiammatoria.

ri trattateli così



andare in tilt e il pigmento si accumula generando macchie più o meno grandi, che restano a lungo e si ripresentano di anno in anno. Non sono più bersagliati i chiari di pelle: le macchie fioriscono anche sulla carnagione olivastra».

● Il rimedio: difendere il più possibile la pelle dai raggi Uv. «Se nell'estate precedente», puntualizza la specialista, «il viso esposto al sole si è cosperso di macchie, molto probabilmente il fenomeno si ripeterà l'estate successiva. Per prevenire l'inconveniente,

bisogna applicare filtri solari ad alta protezione affinché gli Uv, frenati, stimolino meno la produzione di melanina nelle zone sensibili. Se l'inestetismo si affaccia, è utile ricorrere a preparati schiarenti, i quali contengono principi attivi capaci di accelerare il riassorbimento della melanina: vanno applicati ogni giorno e agiscono in un paio di mesi».

● La fragilità capillare è imputabile al caldo, che può peggiorare la circolazione del sangue compromessa da cattive abitudini o stati

fisiologici. Interessa le gambe e, soprattutto, il viso dove si manifesta con un diffuso arrossamento della pelle, o eritrosi, specie sulle guance.

● «La soluzione», suggerisce l'esperta, «è riparare faccia e gambe dall'esposizione diretta del sole, che facilita la vasodilatazione e la rottura dei capillari. Bagnarsi spesso con acqua per raffreddare la cute. Utili gli integratori e i cosmetici con antiossidanti, quali i bioflavonoidi dell'uva e gli antociani del mirtillo, che proteggono i microvasi».



Bere molta acqua, cruciale per l'idratazione dei tessuti cutanei e per lo smaltimento dei fluidi e delle scorie ristagnanti. Il sale è invece un nemico, perché agevola la ritenzione dei fluidi. Pure i grassi e gli zuccheri semplici lo sono, si accumulano con facilità se non bruciati come si deve, accrescendo i depositi di ciccia. Cautela inoltre con la carne rossa e gli insaccati, non più di

una volta alla settimana. Caffè e alcol da evitare o limitare al massimo, al pari del fumo, perché complicano la circolazione. Gli sport più proficui per migliorare la circolazione e accrescere il consumo di calorie, utilizzando i grassi come combustibile, sono quelli prolungati da praticare almeno mezz'ora al giorno: jogging, camminata veloce, ciclismo, acquagym, nuoto.

Se possibile, è vantaggioso correre o camminare in riva al mare per qualche chilometro, così da assorbire i sali di iodio concentrati nell'acqua, che accelerano il metabolismo.

Ottimo è pure il ballo, anche perché danzando si guadagna in relax e buonumore. Quando si è stressati, infatti, l'organismo produce una dose esuberante di cortisolo, un ormone che favorisce la ritenzione di acqua nei tessuti.

I cosmetici (creme e gel a base di estratti vegetali) non sciolgono la cellulite ma, come per legge è scritto sulle confezioni, possono essere utili per trattare localmente i conseguenti inestetismi, ossia rallentare la formazione degli odiati cuscinetti e facilitare la microcircolazione epidermica. Purché siano scelti con oculatezza, insieme a un dermatologo di fiducia, e usati con continuità, minimo

ogni giorno per 2-3 mesi.

Cautela, invece, con i farmaci di automedicazione. Ce ne sono pochi in commercio, sono in genere a base di estratti tiroidei e di composti iodati, ma è meglio prenderli solo su precisa indicazione medica.

Si all'automassaggio una volta al giorno. Appoggiare le dita dietro le ginocchia, muovendole avanti e indietro con una lieve pressione. Ripetere nella zona inguinale e sotto le ascelle per attivare i centri linfatici e drenare i liquidi ristagnanti.

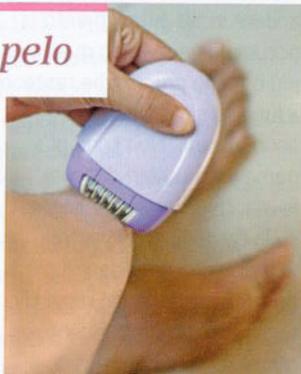
Per smuovere i fluidi, ricorrere anche alla tecnica detta *palpez-roulez*: sollevare con le mani i noduli cellulitici dal tessuto connettivo, pizzicandoli e rollandoli delicatamente con il pollice e l'indice.

Massima allerta

- «La pelle dei bambini», osserva la dottoressa Bucci, «va protetta con estrema attenzione. Fino all'80 per cento della quantità di ultravioletti assorbito nel corso dell'esistenza si concentra nei primi 18-20 anni. Parallelamente si accumula in questo periodo gran parte dei possibili danni, anche perché la cute giovane è più aggredibile».
- I neonati andrebbero tenuti sempre all'ombra, in quanto la loro pelle non ha ancora fabbricato meccanismi naturali di difesa.
- Dai sei mesi ai due-tre anni, i bimbi possono andare a spasso sotto il sole, nelle ore meno calde, sia in passeggino sia in braccio o mano nella mano dei genitori: ciò basta, a questa età, per stimolare la produzione della vitamina D.

La tecnologia all'attacco del pelo

Gli epilatori di ultima generazione sono cordless e possono essere usati sia sulla pelle asciutta sia sotto la doccia sulla pelle bagnata. Per ottenere una pelle liscia in pochi minuti e con la massima precisione, anche nelle zone più sensibili, utilizzano testine con dischi speciali che agiscono con delicatezza. Per una depilazione quasi definitiva, esistono oggi in commercio prodotti che utilizzano la luce pulsata, per agire sul bulbo del pelo in modo da indebolirlo progressivamente e permetterne una rimozione a lunga durata. Essendo una tecnica più complessa della semplice epilazione, questi prodotti vengono venduti con Dvd che ne illustrano il corretto utilizzo.



Abbronzatura: i consigli dell'esperta

● «Due sono i tipi di raggi ultravioletti che incidono sulla pelle», puntualizza la dottoressa Bucci. «Quelli B, che non riescono a superare l'epidermide, lo strato intermedio della pelle, ma possono alterare le informazioni genetiche del Dna. E quelli A, capaci di penetrare in profondità fino al derma, danneggiando capillari e tessuti cutanei».

● Per difendersi, quando è incalzata dai raggi solari, la pelle si scurisce rilasciando microparticelle di melanina. Il processo richiede almeno 72 ore e, dunque, i primi tre giorni al sole sono determinanti per una tintarella senza problemi.

● Esporsi gradualmente, cominciando con circa 30 minuti nei primi giorni. Meglio passeggiare per non offrire un bersaglio fisso ai raggi.

Scansare le ore più calde, quando il sole splende a picco: opportuno mettersi al riparo già verso le 11 e rimanere all'ombra fino alle 15.

● Non spruzzare dopobarba, deodoranti e profumi direttamente sulla pelle, perché possono renderla fotosensibile.

● Proteggere la cute con i filtri solari freschi di acquisto e idonei al proprio fototipo, per darle la possibilità di attivare la melanina senza scottarsi. Dopo qualche giorno si può diminuire il fattore di protezione, ma non cessare di proteggersi.

● Usare i solari con qualsiasi tempo e pure se si staziona sotto ombrelloni, gazebo e teloni, perché gli Uv bucano le nuvole e penetrano sotto il tessuto. Massima allerta in montagna, perché in quota le radiazioni arrivano con forza.

● Per le labbra, i tradizionali alleati sono gli stick al burro di cacao o di karité. Da preferire quelli che hanno tra gli ingredienti anche un filtro contro i raggi del sole.

● Al mare, evitare di asciugarsi all'aria sulla spiaggia dopo il bagno, senza prima fare la doccia. I cristalli di sale dell'acqua marina e la sabbia amplificano l'effetto dei raggi.

● Bagnarsi spesso con acqua dolce per attenuare l'effetto dei raggi infrarossi che surriscaldano la pelle, provocando bruciori ed eritemi, e inforcare occhiali con lenti omologate CE, capaci di filtrare gli Uv. Bere acqua per mantenere il corpo idratato.

● I solari vanno stesi in modo omogeneo, un po' prima di prendere il sole, massaggiando la pelle un paio di minuti per farli assorbire bene, e riapplicati ogni 2-3 ore per ripristinare il film protettivo sciupato dal calore, dal sudore, dall'acqua.

● Spalmare le dosi raccomandate, ossia 2 milligrammi per centimetro quadrato di epidermide: per un adulto sono circa 36 grammi, pari a 6 cucchiaini da tè colmi. Stendendone meno, il prodotto perde dal 50 all'80 per cento della sua efficacia.

● Dopo l'esposizione, una doccia con bagnoschiuma povero di sostanze tensioattive e ricco di oli detergenti, quindi un doposole idratante ed emolliente.



rtta per bambini e adolescenti

● Più ampia libertà di muoversi dai quattro anni in poi. Al mare ma pure in montagna, soprattutto nei primi giorni di esposizione, sono assai opportuni un cappellino a visiera larga, maglietta e calzoncini, occhiali da sole a misura baby, un solare appropriato in relazione al fototipo e all'intensità dell'irraggiamento ultravioletto, misurata dall'indice detto Uvi in rapporto alla capacità di produrre effetti sul corpo: bassa, moderata, alta, molto alta, estrema.

● Nell'età dello sviluppo la pelle può essere grassa, con brufoli e acne, e i ragazzi sono restii a ungersi di solari: un po' perché li considerano un fastidio, un po' perché ritengono che quanto più rapidamente si abbronzano,

tanto prima riescono a mascherare o risolvere i loro problemi cutanei.

● In realtà, specie per l'acne, il sole aiuta solo se preso in dosi moderate con brevi esposizioni, altrimenti può peggiorare la situazione. Bisogna convincere gli under 18 che i filtri protettivi sono una risorsa per stare bene all'aria aperta e soleggiata. Oltretutto, diversi prodotti contengono sostanze utili a contrastare i disturbi cutanei adolescenziali, il che può rappresentare un incentivo a usarli.





Terre e autoabbronzanti

Fino ai primi decenni del Novecento l'abbronzatura aveva una connotazione negativa. Era indice di una lunga permanenza al sole, condizione che contraddistingueva le persone dedite a lavori umili all'aria aperta. La classe medio-borghese riteneva disdicevole manifestare anche una lieve accentuazione del colorito e utilizzava trucchi a base di talco e carbonati per schiarire l'incarnato. È solo dalla fine degli anni Cinquanta, con il boom e la moda delle prime villeggiature al mare, che la tintarella diventa invidiabile e ricercata, qualcosa da sfoggiare, simbolo di una nuova classe emergente. Dalla fine degli anni Settanta, poi, la ricerca di un'abbronzatura dorata e omogenea diventa ossessiva, un vero e proprio capovolgimento delle abitudini legate all'esposizione solare. Ci si comincia a esporre al sole senza protezioni, anzi ricorrendo a creme e oli profumati, che facilitano pericolosamente la penetrazione dei raggi Uv nella pelle. Proprio in quegli anni vengono pubblicati i primi studi che dimostrano la capacità dei raggi Uva e Uvb di danneggiare la pelle sia a breve sia a lungo termine e ricerche relative all'aumento di tumori cutanei. Negli ultimi anni queste ricerche sono state sempre più confermate e oggi tutti

ben sappiamo quanto è rischioso esporsi al sole in modo sconsiderato. Chi vuole esibire un bel colorito ambrato già prima delle vacanze, senza esporsi troppo al sole, può ricorrere agli autoabbronzanti. Questi cosmetici sono formulati per poter essere applicati anche su pelli chiare, sensibili e delicate. Contengono di-idrossiacetone, una sostanza naturale presente anche nel nostro organismo, che si lega ai cheratinociti, cellule dell'epidermide, e in presenza della luce si ossida, dando così una colorazione che tende a mantenersi per un paio di giorni. Fino a quando, cioè, non viene rimossa con la fisiologica desquamazione degli strati superficiali della pelle. Gli autoabbronzanti non richiedono attenzioni particolari, se non quella di stenderli in modo omogeneo, per evitare macchie. Occorre poi lavarsi bene le mani dopo l'applicazione, per non incorrere nell'ossidazione del prodotto su palmi e polpastrelli (che diventerebbero giallo-arancione). Un altro trucco anti-pallore è quello di utilizzare dei prodotti per il make up. Oltre a terre abbronzanti e creme idratanti colorate, esistono oggi in commercio mousse, gel e gocce coloranti da applicare su viso, décolleté e gambe. Regalano una tintarella dai toni naturali.

È l'ora dei cosmetici high-tech spiana rughe

- Raffreddati gli entusiasmi per la chirurgia estetica, anche verso i trattamenti filler spiana rughe si è fatta strada una maggiore prudenza, per i possibili effetti collaterali (granulomi, che si manifestano con rigonfiamenti, nodosità, ulcerazioni) imputabili all'impiego di riempitivi permanenti, dai cianoacrilati ai metacrilati, che sono ancora in commercio e che l'Isplad ha auspicato vengano messi al bando, come è già stato fatto per il silicone liquido.
- Anche il gradimento delle microinvasive iniezioni di acido ialuronico, collagene, gel di alginato si è un po' appannato, perché la loro efficacia dura in media sei mesi e, pertanto, vanno periodicamente ripetute. Permangono le perplessità sulla tossina botulinica.
- Menomale che, nel frattempo, si è affermata una nuova famiglia di cosmetici high-tech, privi di conservanti e additivi, in grado di imitare l'azione dei metodi convenzionali di riempimento.
- «Contengono principi attivi di origine vegetale, minerale, o di sintesi», spiega la dottoressa Bucci. Ci sono, per esempio, creme con microcristalli di tormalina, che sviluppano calore come il laser, conferendo turgore alla cute. Oppure preparati a base di cellule staminali vegetali, che distendono le rughe e ridensificano la pelle come farebbe la tossina botulinica. O, ancora, cosmetici con frazioni di acido ialuronico, che danno tono e rendono più distesa e vellutata la pelle».

Per saperne di più

- Adoi-Associazione dermatologi ospedalieri italiani www.adoi.it
- Aida-Associazione italiana dermatologi ambulatoriali www.aida.it
- Sidemast-Società italiana di dermatologia medica, chirurgica, estetica e delle malattie sessualmente trasmesse www.sidemast.org
- Isplad-International italian society of plastic-regenerative and oncologic dermatology www.isplad.org

