

L'EMOZIONE DI DIVENTARE MAMMA

# DOLCE ATTESA

€ 2,90 RCS MediaGroup  
Mensile - Anno XI - n.108  
MAGGIO 2012

www.quimamme.it  
www.dolceattesa.rcs.it

## NUOVA! L'agenda dei NOVE MESI

LE INFO PIÙ UTILI  
E QUELLO CHE  
DEVI RICORDARE



ECCO  
LE FOTO PIÙ  
BELLE PER LA  
FESTA della  
MAMMA

*Una famiglia  
alla ribalta*

"ABBIAMO DETTO  
SÌ A UN REALITY  
SPECIALE"

*Benessere*

5 MINUTI DI  
YOGA E...  
SARAI SUBITO  
PIÙ SCIOLTA E  
RILASSATA

### *Gravidanza*

HAI LE VERTIGINI?  
AFFRONTALE COSÌ

### *A tavola*

FAI IL CONTO DI QUANTE  
PROTEINE TI SERVONO

TUTTO PER LE SUE PRIME PASSEGGIATE ALL'ARIA APERTA



# Detergenti viso come sceglierli?

**P**er le donne che si truccano è un'operazione irrinunciabile, ma anche le donne acqua e sapone non possono esimersi dal detergere l'epidermide mattino e sera. **"Una pelle ben pulita è una pelle ossigenata, luminosa e compatta, in cui il ricambio cellulare si svolge in modo ottimale e anche le creme che vengono applicate subito dopo penetrano meglio"**, osserva Mariuccia Bucchi, dermatologa e vicepresidente ISPLAD (International Italian Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology).

"Il compito del detergente, infatti, non è solo eliminare il make up, ma anche rimuovere il sebo in eccesso, le particelle di polvere e smog che si depositano durante il giorno e i residui del deterioramento cellulare cutaneo, che ostruiscono i pori e impediscono alla pelle di respirare. Per far questo la sola acqua non basta, ma è necessario un cosmetico specifico, contenente o tensioattivi, ossia sostanze schiumogene che detergono per asportazione dello sporco, oppure oli, che detergono per affinità, cioè sono in grado di legare a sé le parti lipidiche per poi rimuoverle".

## Il prodotto ad hoc

**M**a qual è il detergente 'giusto'? **"Non esiste un prodotto migliore in assoluto, la preferenza per un tipo piuttosto che un altro deve basarsi su vari fattori"**, prosegue la dermatologa. "Innanzitutto il tipo di pelle: per una cute più secca, ad esempio, sarà necessario un prodotto più ricco e cremoso, mentre per pelli miste o grasse sarà più indicata una formu-

CE NE SONO TANTISSIMI, PENSATI PER SODDISFARE LE DIVERSE ESIGENZE DELLA PELLE. LI PASSIAMO IN RASSEGNA GRAZIE ALL'AIUTO DI UNA DERMATOLOGA

~ Di ANGELA BISCEGLIA, vetrina prodotti di TERRY CATTURINI~

lazione leggera e fresca. Bisogna poi tenere conto della stagione, dal momento che con il freddo la cute tende a seccarsi mentre in estate col sudore si avverte l'esigenza di un prodotto che non dia la sensazione di pelle appiccicosa". Infine, ognuna ha i suoi gusti: c'è chi non si sente pulita se non si risciacqua sotto l'acqua corrente, chi non sopporta il contatto con l'acqua, chi ama la sensazione della schiuma e chi non vuole rinunciare al rituale della saponetta. Ecco allora una miniguia per orientarsi nella scelta.

## Latte, dolce sull'epidermide

**È** il detergente per antonomasia. **È pulisce per affinità poiché contiene sostanze lipidiche in grado di rimuovere il film idrolipidico della pelle e, conseguentemente, lo sporco o il trucco.** Si applica sull'epidermide asciutta con le dita o con l'aiuto di un dischetto di cotone, poi si elimina con l'acqua o preferibilmente con il tonico, in modo da asportare i residui e togliere l'untuosità in eccesso.

## Acqua micellare, pratica da usare

**È** un detergente 'di nuova generazione', composto da una soluzione acquosa (ma esistono anche formulazioni in gel) più micelle, che sono agglomerati di molecole in grado di catturare ed inglobare al loro interno la parte più untuosa, tipica delle impurità e del make-up. **Molto pratica e veloce da usare, se ne mette un po' su un dischetto di cotone e si passa sul viso, anche senza risciacquare.** Adatto sia per pelli secche sia grasse, sia per il viso sia per gli occhi, si può adoperare anche dopo il latte detergente, in sostituzione del tonico.

## Gel, perfetto al mattino

**È** la formulazione preferita da chi ha la pelle tendenzialmente grassa e impura, perché dà una sensazione di freschezza e leggerezza. Inoltre ha un'azione lievemente astringente sui pori. **È perfetto al mattino, per dare una sferzata di energia a tutti i tipi di pelle, ma per rimuovere- ▶▶**

## DOPO LA PULIZIA, L'IDRATAZIONE

Qualunque detergente si usi, per quanto delicato possa essere, mattino e sera dopo la pulizia la pelle deve essere reidratata con una crema idratante, che aiuta a ricostituire il sottile film idrolipidico che la ricopre e la protegge come una barriera. Se però ci si espone al sole, la crema idratante da sola non basta, ma è indispensabile applicare un cosmetico con filtri solari UVA e UVB elevati, soprattutto durante l'attesa, per prevenire la comparsa di macchie.

re il trucco è preferibile un gel struccante micellare. Una variante è il gel con microgranuli, contenente corpuscoli che all'azione detergente abbinano una leggera esfoliazione meccanica. Non è adatto come struccante per occhi e può andar bene un paio di volte a settimana specie sulle pelli più spesse, poiché aiuta a rimuovere più efficacemente le impurità che ostruiscono i pori. Meglio, invece, diradare le applicazioni se la pelle è secca o delicata.

### Mousse, soffice e delicata

La sua azione è simile al gel, la differenza è che mentre il gel produce la schiuma nel momento in cui si emulsiona con l'acqua, la mousse, grazie al suo particolare erogatore, esce già in schiuma impalpabile e questo la rende più delicata e più facilmente dosabile. Come il gel, si applica sulla pelle umida, si massaggia e si risciacqua. **Ok sia al mattino per risvegliare la pelle sia alla sera per purificarla prima del sonno:** è bene, però, verificare in etichetta se il prodotto è indicato anche per gli occhi o solo per il viso.

### Sapone classico, solo per le emergenze

La classica saponetta per le mani si può utilizzare anche per struccare o lavare il viso? "Nessuno lo vieta", risponde Mariuccia Bucci, ma per la sua struttura è un detergente un po' troppo aggressivo, dal momento che contiene un sale (prodotto dalla saponificazione dei grassi) che si deposita sulla pelle e può essere irritante. Inoltre ha un pH basico che crea un ambiente troppo alcalino, alterando il pH cutaneo, che è acido. L'uso continuo di sapone - anche del cosiddetto sapone di Marsiglia - può indurre prurito e maggior sensibilità, quindi è meglio riservarlo solo alle occasioni di emergenza, quando non si ha lo struccante abituale a portata di mano".



Senza risciacquo, rimuove ogni tipo di make up dal viso e dal contorno occhi: Daily Care Soluzione Micellare di Rilastil (€ 12,90). Indicata per tutti i tipi di pelli



Il demaquillage si completa con l'Eau Thermal di Vichy (€ 8,57). Il suo mix di minerali favorisce la rigenerazione cutanea durante la notte. Anche per le pelli sensibili



Pratiche e veloci, sono imbevite di latte detergente con aloe vera e acqua di rose per una pelle morbida e idratata: Salviettine Struccanti in Tessuto Bi-Fase di Lycia (da € 4,50)



Polvere di riso, microsfele di polietilene e olio di oliva nella Crema Esfoliante Everyday di Mediterranea (€ 11,40) asportano cellule morte e impurità lasciando la pelle levigata e luminosa



"Risveglia" l'epidermide ed è perfetto anche per fare impacchi il Tónico Illuminante di EuPhidra (€ 11,90). Senza alcol e parabeni, rimuove e cattura le impurità

### Panetti, affini alla cute

In comune con il sapone classico hanno la forma, oltre alla caratteristica di sviluppare schiuma a contatto con l'acqua, ma si tratta di saponi sintetici - non a caso denominati anche 'saponi non saponi' - formulati con un pH acido simile a quello della pelle (che è intorno a 5) e arricchiti in genere da sostanze emollienti, che evitano di seccare l'epidermide.

### Salviettine, un rapido rimedio

Nate come soluzione pratica da utilizzare durante i viaggi, si possono usare anche come rimedio lampo quando si è particolarmente stanche e non si ha voglia di perder tempo con latte,

dischetto di cotone e tonico, poiché sono già pronte all'uso e non necessitano di risciacquo. **Imbevute di acque distillate vegetali e ingredienti emollienti in grado di sciogliere il trucco, ne esistono di due tipi: per tutto il viso o specifiche per il contorno occhi.** Il consiglio in più? Mettitele nella valigia per l'ospedale: saranno perfette quando avrai voglia di rinfrescarti, anche se devi rimanere a letto.

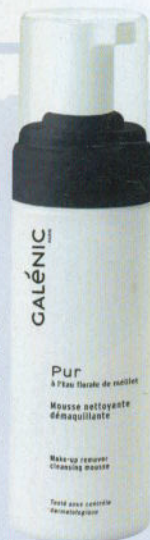
### Tonico, meglio senza alcol

Compagno inseparabile del latte detergente, il tonico rimuove residui di trucco e di detergente e richiude i pori, lasciando la pelle piacevolmente fresca e compatta anche senza

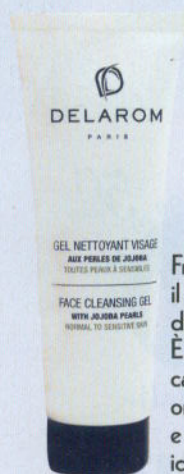


Indicato per la pelle sensibile, Detergente Lichtena (€ 15,65) elimina le impurità, lenisce gli arrossamenti e crea un film protettivo, rendendola morbida e idratata

Pur Mousse Detergente Struccante di Galénic (€ 16,50) contiene acqua distillata di meliloto che stimola la microcircolazione e favorisce una migliore ossigenazione



In tre diverse formulazioni per tipo di pelle, Facial Soap di Clinique (da € 17) elimina le impurità senza seccare, mantenendo intatta la barriera lipidica naturale della pelle



Freschezza e pulizia con il Gel Nettoyant Visage di Delarom (€ 23). È a base di estratti di calendula, addolcente, ortica bianca, calmante, e perle di jojoba, idratanti e lenitive

Un olio ricco e satinato che si trasforma in un latte a contatto con l'acqua: è Démaquillant Velours di Lierac (€ 20,17). Adatto anche per gli occhi, preserva l'ecosistema cutaneo e stimola le difese naturali della pelle



sue fibre sporco, impurità e sebo, senza irritare la pelle. Si può usare mattina e sera, su tutti i tipi di pelle. Il panno va poi risciacquato e lasciato asciugare.

## Scrub, effetto "levigato"

È una crema arricchita da microgranuli che esercita una leggera azione abrasiva al fine di rimuovere in modo più efficace le cellule morte che si accumulano sullo strato corneo.

Dà un effetto levigante e l'epidermide appare subito più chiara e pulita, ma è importante non esagerare: se la pelle è secca potrebbe inaridirla ulteriormente, se grassa può provocare il cosiddetto effetto rebound: per reazione allo 'sgrassamento', le ghiandole sebacee tendono a produrre più sebo, rendendo quindi la pelle ancora più untuosa.

"Per un utilizzo ottimale", suggerisce Mariuccia Bucci, "è sufficiente fare lo scrub una volta alla settimana, massaggiandolo con delicatezza sulla pelle inumidita senza strofinare sia per non impoverire troppo le naturali difese cutanee, sia per evitare irritazioni che, in caso di esposizione al sole, potrebbero favorire la comparsa di macchie. A maggior ragione in gravidanza, quando per ragioni ormonali la pelle è più soggetta alle pigmentazioni cutanee. Se si ha in programma di trascorrere un weekend al mare, lo scrub effettua una pulizia profonda che favorisce una tintarella più bella e uniforme, ma è bene farlo qualche giorno prima di esporsi al sole, magari applicando subito dopo una maschera a base di vitamina C, che esercita un'azione schiarente e idratante".

usare l'acqua. Si applica sul viso con un dischetto di cotone, picchiettando senza strofinare.

Meglio scegliere il tipo senza alcol, poiché l'alcol potrebbe provocare pizzicori in chi ha la pelle sensibile, mentre potrebbe stimolare la produzione delle ghiandole sebacee in caso di pelle grassa.

## Acqua termale, una nuvola di freschezza

Un'alternativa al tonico è l'acqua termale, che contiene sostanze lenitive e per questo è particolarmente indicata per dare sollievo e benessere alle pelli sensibili o arrossate.

Solitamente in spray, si vaporizza sul viso dopo averlo struccato, si lascia agire qualche istante, poi si tampona con un batuffolo

di cotone, per eliminare i residui di trucco e detergente e per asciugare la pelle.

Ci sono anche bombolette in formato pocket, comode da portare in borsa o, ancora una volta, da mettere nella valigia dell'ospedale, per sentirsi fresche in ogni momento della giornata. Curiosità: vaporizzata a una certa distanza dopo essersi truccate, aiuta a fissare il maquillage.

## Panni in microfibra: valida alternativa

Sono particolari panni in tessuto che si passano inumiditi sul viso con un po' di detergente, di acqua micellare o termale, massaggiando delicatamente: il panno non solo rimuove efficacemente il trucco, ma trattiene tra le

Consulenza di **Mariuccia Bucci**, dermatologa e vicepresidente ISPLAD (International Italian Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology).