

Linea, moda, bellezza,

benessere, psicologia

€1,90

Silhouette

donne

**SPECIALE
CAPELLI**
*proteggerli
e dare luce*

**BENESSERE
HAMMAN
EFFETTO ICE**

**LINEA E TONO CON IL
5 FACTOR
FITNESS**

**Mode
ON THE
BEACH**

**CELLULITE
CARBOSSITERAPIA**

**SALUTE
LE NOVITÀ SULLA
PREVENZIONE SENZA**

**IN FORMA PER L'ESTATE CON LE
OTTO DIETE TOP**



PIÙ TONO PER IL VISIO

Ridare definizione ai lineamenti e compattezza alla pelle si può usando integratori mirati e cosmetici rassodanti



Lineamenti meno definiti, pelle meno compatta, più povera e fragile. Spesso è la mancanza di tono che fa apparire spento e meno giovane il viso, ancora più delle rughe. Mantenere la pelle del viso tonica però richiede delle cure mirate, perché molti fattori incidono, in modo profondo, sulla compattezza della cute.

● Per intervenire in modo completo la soluzione migliore è agire dall'interno e dall'esterno. Dall'interno attraverso l'azione di nutriceutici specifici, cioè di integratori in capsule o bustine studiati per agire come un cosmetico sulla pelle, con azione rassodante e ridensificante, dall'esterno con creme dalle formulazioni che aumentano l'idratazione e l'elasticità.

Un processo lento e naturale

Inizia da giovani

La diminuzione del tono della pelle è in parte fisiologica: con il passare degli anni il turgore del viso, massimo nella prima giovinezza, comincia progressivamente a diminuire già a partire dai 25 anni.

- I primi segni di questo processo interno sono visibili già intorno ai 30 anni e diventano via via sempre più evidenti.
- Questo accade perché con il trascorrere del tempo le cellule producono quantità sempre minori delle sostanze che fanno da elasticizzante della pelle: il collagene e l'elastina. Due sostanze fondamentali per il tono della cute che vengono prodotte dai fibroblasti.
- In contemporanea anche il turn-over cellulare epidermico rallenta. La pelle si rinnova meno, tende a ispessirsi perché le cellule morte non vengono eliminate con rapidità, e questo la rende anche meno compatta.
- Infine sul tono della pelle incide anche la perdita di idratazione che aumenta negli anni. Una pelle poco idratata, secca è

anche poco tonica perché la tonicità è data anche dalla giusta presenza di acqua negli strati più superficiali.

- Accanto al fattore età ci sono però molte altre concause: variabili che agiscono in modo diverso e individuale e che non vanno sottovalutate.

Il ruolo dell'alimentazione

Anche l'alimentazione sbagliata può influire sulla tonicità della pelle. In particolare sono a rischio i vegetariani, che riducono drasticamente carne, pesce e uova. Quando si segue una dieta vegetariana o semplicemente ipoproteica il rischio è che l'organismo cominci a consumare le proteine dei suoi tessuti, fra cui la pelle.

- Infatti, solo attraverso un corretto apporto di aminoacidi dall'esterno, e quindi attraverso il consumo di cibi proteici, il corpo riesce a sintetizzare nuove proteine e quindi a rinnovare i suoi tessuti.



I danni del sole

Amico della bellezza, perché regala attraenti sfumature dorate, ma nello stesso tempo nemico pericoloso, perché accelera l'invecchiamento, il sole è anche uno dei fattori negativi che determinano la perdita di tono.

- Il fotoinvecchiamento, infatti, non agisce solo provocando il formarsi e l'accentuarsi delle rughe ma anche rendendo la cute meno compatta ed elastica.

Questo è visibile soprattutto sul viso: un volto troppo esposto al sole, senza l'ade-

guata protezione è disidratato, le guance perdono definizione, le pelle diventa più sottile e meno tesa.

- Questo fenomeno è il riflesso visibile del danno interno che i raggi UV producono. I raggi solari, come confermano anche gli studi più recenti, arrivano a danneggiare il sistema immunitario della pelle stessa, rendendola più debole, più fragile e meno difesa e interferendo perfino con le strutture genetiche del DNA. Anche per questo progressivamente viene meno il tono naturale della pelle.

Fumo

La pelle nelle donne che fumano perde tono perché le sostanze chimiche contenute nelle sigarette fanno aumentare la produzione di alcuni enzimi, le metalloproteinasi, che alterano e consumano il collagene, la sostanza che dà elasticità alla cute.

- Il fumo, inoltre, aumenta la necessità di vitamina C nell'organismo, perché ne accelera il consumo e lo rende meno disponibile per le funzioni del corpo. E la vitamina C è indispensabile alla produzione delle fibre elastiche (collagene ed elastina).

CHE COSA FARE

I trattamenti esterni, con creme specifiche, e quelli interni con gli integratori si completano e potenziano fra loro. Ecco i più utili.

GLI INTEGRATORI

Le nuove formule rassodanti prevedono componenti diverse e sono mirate sui vari aspetti del problema: ci sono quindi nutriceutici che danno direttamente un plus di collagene, altri anti-ossidanti, indicati per chi fuma o prende molto sole, altri a base di aminoacidi utili soprattutto a chi segue un'alimentazione con poche proteine.

● Tutti gli integratori riportano sulla confezione le modalità d'uso. Per una maggiore personalizzazione dei risultati l'ideale è, però, seguire le indicazioni del medico dermatologo che studierà i tempi e le modalità ottimali dell'integrazione in base all'alimentazione e allo stile di vita.

Collagene: più vitalità alla pelle del viso

I nutriceutici a base di collagene sono la novità più recente fra gli integratori tonificanti e rassodanti. L'obiettivo è proprio ridare all'organismo le sostanze che nel tempo viene a perdere e di cui in alcuni momenti può avere particolarmente bisogno.

● Questi integratori, in bustine o in capsule, contengono collagene idrolizzato associato a vitamine ad azione antiossidante. L'integrazione di collagene, che viene assorbito e quindi fornito ai tessuti cutanei, è utile per stimolare la ridensificazione dei tessuti di sostegno (dove l'azione del collagene è fondamentale). Un'integrazione di collagene è indicata già a 30/35 anni per contrastare la naturale diminuzione di queste sostanze nel corpo

● Da provare: **Collagenvit di Sirc** è un integratore a base di collagene in bustine. Il collagene è associato a vitamine E e C che ne potenziano l'azione. In farmacia, 40 euro.



Aminoacidi per le carenze proteiche

Quando si segue una dieta vegetariana si può ricorrere agli integratori che forniscono gli aminoacidi, necessari all'organismo, in bustine o compresse, da acquistare in farmacia.

● Gli aminoacidi in polvere o capsule, a differenza dei cibi proteici, non devono essere digeriti e non producono scorie azotate quindi non affaticano stomaco, fegato e reni. Cinque capsule hanno un contenuto proteico equivalente a quello di 300 grammi di carne o pesce e forniscono soltanto 52 calorie.

● Da provare: **Son Formula di Guna** è un integratore di aminoacidi essenziali utile

per integrare le carenze nutritive. Il barattolo da 50 compresse, 30 euro in farmacia.

Antiossidanti anti-age

Per aiutare il tono della pelle e contrastare i danni del fumo, dell'eccessiva esposizione a raggi solari e di un'alimentazione povera di frutta e verdura possono essere utili gli integratori anti-ossidanti, venduti in farmacia il più delle volte in mix, in capsule o bustine, che comprendono più sostanze.

Vitamine e minerali

Utili in particolare l'integrazione con la vitamina A, indispensabile per l'integrità

dei tessuti e per mantenere morbida la pelle, di vitamina C, coinvolta nella produzione di collagene e antinfiammatoria e di vitamina E, che protegge i tessuti. Importanti anche i sali minerali, dal rame allo zinco, al manganese, che stimolano il naturale rinnovamento dell'epidermide.

● Molto usati il coenzima Q10, un principio attivo con azione stimolante sulle cellule e l'acido alfa-lipoico, anti-age.

● Da provare: **Defence Age di BioNike** è un integratore in compresse con coenzima Q10, euro 29,50 in farmacia.

Innéov Fermeté contiene isoflavoni di soia, l'esclusivo lactocopene antiossidante e vitamina C. In farmacia, 26,50.

► I TRATTAMENTI COSMETICI

La ricerca cosmetica negli ultimi tempi ha focalizzato l'attenzione sul problema del tono della pelle. Sono nati quindi diversi cosmetici ad azione mirata, a base di principi attivi diversi, ognuno con un suo differente meccanismo d'azione.

Come un filler

Una delle novità cosmetiche sono i prodotti in crema o fluido che si ispirano ai "filler" della medicina estetica per riempire i vuoti e i cedimenti che la mancanza di tono sembra creare nel viso.

● Senza ovviamente arrivare ai risultati del vero filler, i cosmetici "filler like" di questo tipo hanno un ottimo effetto "plumping" ovvero di tonificazione e "aumento di volume" delle parti meno compatte del viso e un effetto tensore evidente.

● Per ottenere questi risultati le formulazioni "filler like" sfruttano nuove texture di grande assorbimento e utilizzano come principi attivi biosfere di collagene e altri estratti vegetali con azione idrofila che attirano e trattengono l'acqua, aumentando di volume.

● Questi principi attivi gonfiandosi danno una sensazione di maggiore compattezza della pelle.

● Spesso al collagene e ai fitoestratti vengono associate sostanze che migliorano il film idrolipidico della pelle in superficie e che quindi rinforzano la barriera naturale che difende la cute. Fra questi molto efficaci sono le ceramidi.

● Questi prodotti sono pensati per essere usati selettivamente e solo dove serve nelle parti del volto che appaiono "svuotate": devono quindi essere usati in abbinamento agli altri trattamenti anti-age e idratanti e alle formule "botox-like".

● Da provare: **Décontract Rughe Filler Collagene** di L'Oréal Paris con biosfere di collagene contro le rughe profonde. Nella grande distribuzione e in profumeria, 21,60 euro.



*azione sempre intensiva, efficace e mirata
con le nuove creme rassodanti per il viso*

Effetto botox

Per un miglioramento immediato del tono del viso e delle piccole rughe, si possono provare i cosmetici "botox like", che fin dal nome richiamano l'idea di un forte effetto tensore. Sono a base di esapeptide e di eptapeptide.

● Queste formule particolari riescono grazie a principi attivi come l'argirelina una sostanza che agisce sui muscoli del viso con un'effetto simile a quello del botox, subito visibile anche se temporaneo.

● Vanno applicati da due volte a settimana a tutti i giorni, a seconda delle necessità, anche alternandoli ai cosmetici "filler like".

● Da provare: **Botuline Visage** di Covermark è una crema da giorno botox-like che migliora l'elasticità dell'epidermide e contrasta la formazione delle rughe, 44,10 euro in farmacia.

Super-idratanti

Una buona idratazione e un giusto rinnovamento cellulare è fondamentale per mantenere il tono del viso. Ecco perché molti dei cosmetici rassodanti sono soprattutto degli energizzanti e dei super-idratanti ad azione emolliente intensiva.

● Per ottenere un aumento dell'idratazione si usano principi attivi di origine vegetale e animale. Fra i più efficaci l'acido ialuronico, i derivati vegetali come l'aloè, la cartilagine di squalo.

● Come stimolanti e rivitalizzanti vengono utilizzati principi attivi che agiscono sulla micro-circolazione e incrementano il naturale "turn-over" delle cellule della pelle.

● Fra gli altri molto usati il ginseng e gli oli essenziali di rosmarino entrambi con spiccate proprietà rivitalizzanti ma anche la vitamina C, che ha un'effetto levigante e schiarente e che per questo motivo dà un aspetto più compatto e vitale alla pelle.

● Molti di questi prodotti utilizzano anche estratti di soia, che hanno una sperimentata azione elasticizzante.

● Da provare: **Modelliance Rassodante Viso** di Eucerin, una formulazione in crema pensata per dare tono alla pelle e rivitalizzarla in modo visibile, in farmacia, 32 euro. ■

Lucia Fino

Consulenza della dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologo plastico a Sesto San Giovanni (MI).