

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

Viviversani

& BELLEZZA

SPECIALE
€ 0,50

*più toniche
in 15 giorni*

UN PROGRAMMA LAMPO
PER GLUTEI, BRACCIA,
GINOCCHIA

*tendenze
moda*

UN'ESTATE A
TUTTO COLORE

ADDOMINALI

*4 sport per un
effetto tartaruga*

immersioni

SONO DAVVERO
PERICOLOSE?

SALDI

*miniguida
all'acquisto
conveniente*

*risparmio
benzina*

10 REGOLE PER FARE
IL PIENO A BASSO PREZZO

MAL DI TESTA

*prima di tutto
scopri la causa*

agriturismo

ATTENTI
QUELLI "FINI"

*dieta
dell'estate*

perdi 2 kg in 7 giorni
e vinci il caldo

IN VACANZA

*i rimedi verdi per
ogni emergenza*



L'acqua è l'elemento indispensabile del benessere cutaneo. Costituisce circa il 30% dell'epidermide ed è presente sia all'interno delle cellule sia negli spazi interstiziali. Le aggressioni esterne, dal vento ai raggi solari all'aria condizionata, e quelle interne, dall'alimentazione carente di vegetali e liquidi al passare degli anni, ne alterano la percentuale. Le creme mantengono o ricreano il corretto equilibrio

l'idratazione naturale

È il film idrolipidico o Natural moisturizing factor (Nmf) che, in modo naturale, provvede a mantenere la pelle morbida e umettata. Prodotto dalle ghiandole sebacee e sudoripare è ricco di elementi (urea, acido ialuronico, allantoina, glicerina e vari lipidi, zuccheri e aminoacidi) che favoriscono la presenza di acqua sulla pelle.

■ Al di sotto dello strato corneo (il più superficiale), una serie di elementi provvedono a trattenere l'acqua nella "matrice extracellulare" del derma e negli spazi interstiziali, e a permetterne il passaggio all'interno delle cellule.

■ Gli elementi più noti sono l'acido ialuronico, una molecola zuccherina che si comporta da "spugna", gonfiandosi dell'acqua interstiziale e trattenendola nel tessuto cutaneo, le ceramidi, che fanno parte del "cemento" che lega le cellule dello strato corneo (che funge da barriera) e le acquaporine, le proteine sulle membrane delle cellule che permettono il flusso e il deflusso dell'acqua.

*la pelle
si tuffa nell'acqua*

le sostanze dissetanti in superficie

I principi attivi idratanti si ricavano per via biotecnologica da sostanze naturali, come lieviti o batteri, chimicamente o da estratti vegetali. Per l'idratazione di superficie, si tratta soprattutto di analoghi delle sostanze naturali che costituiscono il Natural moisturizing factor. Ecco i più usati.

L'acido ialuronico a catena lunga, cioè "ad alto peso molecolare", che resta in superficie. È la sostanza forse più usata e certamente efficacissima per trattenere sulla pelle la sua naturale umidità e anche per assorbirne dall'ambiente, così da circondarla con un "micro-clima" umettante.

L'urea è il maggior componente dell'Nmf. Viene assorbita dallo strato corneo, dove affiora con il sudore ed è importantissima per la reidratazione, in genere fino al 5% di concentrazione.

Le ceramidi e altri lipidi (grassi) come gli sfingolipidi ripristinano la barriera difensiva dello strato corneo, favorendo la giusta idratazione.

L'allantoina accelera la rigenerazione delle cellule e il miglioramento delle lesioni, favorendo l'idratazione dello strato corneo.

La glicerina o glicerolo ha una forte capacità di assorbire l'acqua e svolge un notevole effetto umettante sulla pelle.

i principi attivi che lavorano in profondità

Per l'idratazione profonda, i principi attivi utilizzati "mimano" le sostanze naturali della pelle, ma necessitano della biotecnologia per superare la barriera cutanea e agire nel derma. Ecco quali sono.

■ **L'acido ialuronico a catena media e, soprattutto, quello a catena corta**, cioè a medio e basso peso molecolare, non solo apportano acqua, comportandosi da "spugna biologica", ma migliorano l'attività dei fibroblasti e la qualità del collagene e dell'elastina che essi producono.

■ **I saccaridi o i glicosaminoglicani**, che svolgono anch'essi la funzione di concentrare l'acqua nel derma.

■ **Il gluco-glicerolo (derivato del glicerolo)** che stimola la formazione di nuove acquaporine sulla parete delle cellule.

■ **I fosfolipidi**, che sono i grassi a cui l'acqua si "lega" per entrare nelle cellule.

Servizio di Maria Fiorella Camurati.
Con la consulenza della dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto S. Giovanni (Mi), vicepresidente Ispad (International-Italian Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology).

l'idratazione cosmetica

Per mantenere o restituire alla pelle l'idratazione ottimale, la cosmetica ha messo a punto prodotti per tutte le pelli e per tutte le età, che non alterano il film idrolipidico.

■ **Le creme viso** spesso aggiungono al principio attivo idratante, o al pool di idratanti, le sostanze che danno al prodotto anche altre caratteristiche specifiche (antietà, nutrienti, ristrutturanti, rimpolpanti, opacizzanti, lenitive eccetera).

■ **Tradizionalmente**, idratare significava mettere sulla pelle sostanze capaci di impedire la dispersione dell'acqua dal film idrolipidico. Oggi si arriva a idratare anche al di sotto dello strato corneo, con principi attivi che riescono a penetrare in profondità, aumentando la disponibilità d'acqua nel tessuto cutaneo. È facile, quindi, che un prodotto destinato soprattutto a dissetare la pelle unisca sostanze "di superficie" ad altre "di profondità" per un'azione il più efficace e completa possibile.

GLI INGREDIENTI NATURALI

ALL'EFFETTO UMETTANTE E DI RIPRISTINO DELL'EQUILIBRIO IDRICO DELL'NMF CONCORRONO ANCHE ALCUNI AMINOACIDI, ESTRATTI E LINFE DI ORIGINE NATURALE, TRA CUI IN PARTICOLARE L'ALOE VERA, IL BURRO DI KARITÉ, L'OLIO DI JOJOBA E L'ACQUA DI HAMAMELIS. PUÒ ESSERE PRESENTE ANCHE IL DELTALATTONO, UNA SOSTANZA OLEOSA CHE SI RICAVA DAI SEMI DI LIMNANTHES ALBA, CHE RIDUCE LA PERDITA D'ACQUA TRANSCUTANEA.

1 **Optiva Crema Giorno** Protezione Quotidiana

Boots Laboratories Dermacare - Formula leggera, non untuosa, ipoallergenica, per pelli normali e grasse. Con estratto di *Althaea officinalis*, lenitiva, allantoina (ingrediente dell'Nmf), glicerina e burro di karité. Con il nuovo filtro solare Uvr schermo anche le radiazioni ultraviolette al 91,5% (farmacia, 40 ml, € 19,90).

2 **Aloedermal Crema Viso** Idratante-Nutriente Esi

Per pelli giovani e sensibili, naturale al 100% con aloe vera, acido glicirretinico, burro di karité e *Chondrus crispus* (alga marina ricca di calcio e magnesio), ha un'azione idratante, lenitiva, antiarrossamento e protettiva contro gli ossidanti (farmacia ed erboristeria, 50 ml, € 21).

3 **Siero Superidratante**

Korff - Per tutte le pelli di ogni età, è a base di acido ialuronico, che penetra negli strati epidermici e rilascia acqua negli spazi intracellulari. In più, sodio ialuronato, pantenolo, betaglucano, antirughe, ed estratto di elicriso (farmacia, 28 ml, € 47,50).

4 **Aqua Fluido**

Normalizzante Rilastil Limita l'eccessiva produzione di sebo nella zona T, opacizzando il viso con Capryloyl glycine, hamamelis virginiana e *Corallina officinalis*, mentre ripristina il giusto tasso di idratazione con acido ialuronico a basso e alto peso molecolare (farmacia, 50 ml, € 27,50).

5 **Defence Hydra** Crema Idratazione Ottimale BioNike

A rilascio prolungato per pelli sensibili e irritabili. Con ceramide 2 e altri lipidi per ristrutturare la rete lipidica intercellulare, aminoacidi per riequilibrare l'Nmf, l'olio di jojoba e il burro di karité, emollienti, idrata la pelle e ne rinforza la funzione barriera (farmacia, 50 ml, € 22,25).

6 **Aqua 24 Hydro Clima**

Venus - L'acido ialuronico fissa l'idratazione sulla pelle, le aquaporine permettono i flussi di idratazione intracellulare con un'azione a tre livelli: immediata, profonda e continuativa (grande distribuzione, 50 ml, € 8,60).

7 **Equilydra Reidratante**

Ricca Spf 15 Lichtena Per pelli sensibili e irritabili. A base di "biogaba", un aminoacido naturale e biodisponibile, che aumenta la produzione di acido ialuronico e di filaggrina (proteina fondamentale della barriera cutanea) e migliora la capacità dello strato corneo di trattenere l'acqua (farmacia, 50 ml, € 22,50).

