

La macchina del tempo

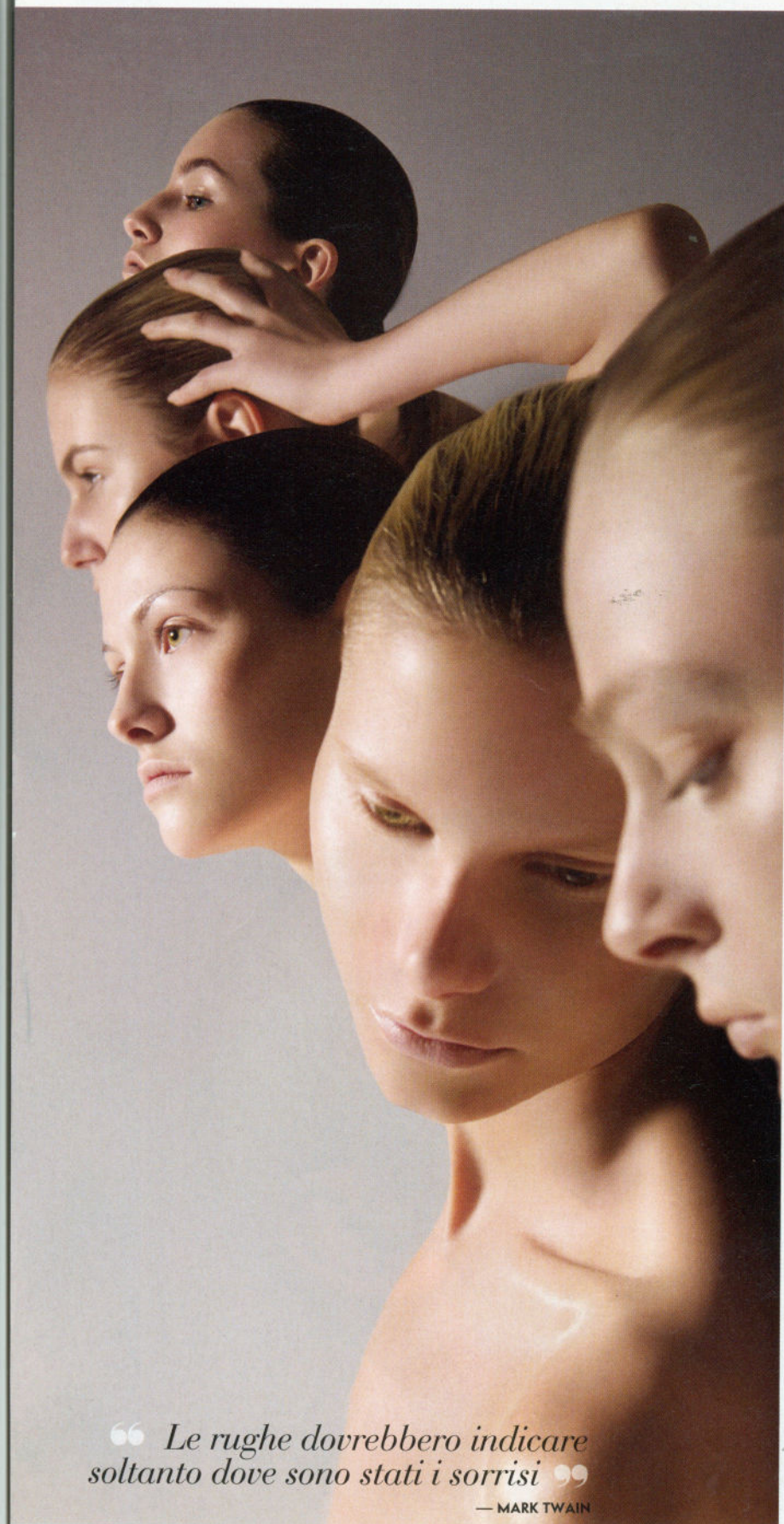
MOLTO SOLE, CATTIVE ABITUDINI, CIBI SBAGLIATI E QUALCHE IRRITAZIONE DI TROPPO. NON C'È UN MOTIVO PERCHÉ LA PELLE INVECCHIA: CE NE SONO CINQUE. SE VOLETE PRENDERE NOTA...

DI SABRINA BOTTONE - FOTO DAVID BYUN

Ormai, dell'invecchiamento, ci si preoccupa già a trent'anni. Età in cui, dicono gli esperti, cominciano i processi degenerativi se non più importanti, almeno evidenti (leggi primi cedimenti dei tessuti e improvvisa ostinazione dei segni d'espressione a non voler scomparire dal contorno occhi). E il tema è tanto sentito che l'*antiaging* è diventata una vera e propria disciplina medica in cui dermatologi, gerontologi e biologi collaborano con un solo scopo: se non fermare, almeno rallentare il tempo. Ma le cause dell'invecchiamento (soprattutto cutaneo) sono molteplici: alcune ineluttabili (come il patrimonio genetico), altre, come lo stile di vita, profondamente influenzate dalle scelte quotidiane. Le abbiamo analizzate una per una e abbiamo cercato, con i nostri esperti, di capire come contrastarle.







“ Le rughe dovrebbero indicare
soltanto dove sono stati i sorrisi ”

— MARK TWAIN

1 PHOTOAGING

C'è un momento della vita in cui la pelle deve fare i conti con il *photoaging*, l'invecchiamento indotto da raggi Uv, che procura danni visibili alla struttura della pelle già a partire dai 30 anni. Sono sempre più le donne che a quest'età mostrano già linee e rughe visibili, ma soprattutto macchie cutanee, dovute a overdose di radiazioni ultraviolette. Ma che cosa accade, esattamente, quando siamo al sole? «La pelle, esposta contemporaneamente ai raggi Uva (che agiscono in profondità arrivando al derma e al Dna) e agli Uvb, più superficiali, ma non per questo innocui, reagisce mettendo in atto alcuni meccanismi di difesa: lo strato corneo si ispessisce, creando una barriera che blocca e disperde le radiazioni, mentre la melanina agisce come filtro naturale», spiega Mariuccia Bucci, dermatologo plastico. «Nel momento in cui gli attacchi sono continui, questa protezione risulta insufficiente e la pelle diventa vulnerabile: i raggi Uv inducono una produzione di radicali liberi dell'ossigeno (detti Ros) che danneggiano i tessuti, provocando lo stress ossidativo che, nel tempo, dà origine all'invecchiamento precoce». Le contromisure? «Rinforzare la produzione naturale con integratori a base di sostanze antiossidanti», spiega Bucci, «che riescono a minimizzare i danni dei radicali liberi. L'efficacia di questi prodotti è potenziata se vengono utilizzati tutti i giorni, dai mesi primaverili alla fine dell'estate, e non soltanto da chi ha la carnagione chiara: il loro obiettivo primario non è quello di favorire un'abbronzatura uniforme, bensì di potenziare le difese antiossidanti, ritardando l'invecchiamento». Il programma di protezione più adatto? «D'estate, solari adeguati al fototipo, dotati di un sistema filtrante completo (raggi Uva e Uvb); tutto l'anno, creme e trucchi con filtri a prova di Uva (passano attraverso le nuvole e i vetri). Per chi ha problemi di macchie, invece, è indispensabile una protezione alta», conclude Mariuccia Bucci.

2 CARENZE DI ORMONI

La progressiva diminuzione di estrogeni, gli ormoni che a livello epidermico aumentano l'idratazione e mantengono attivo il metabolismo cellulare, è una delle cause dell'invecchiamento che, in questi ultimi anni, riguarda circa il 40 per cen-



le ultime formule

1. Una cura urto a base di estratti vegetali che riduce le rughe: **Déridium Concentré Végétal Sérum Anti-Rides** di Lierac (€ 34,60).
2. Rassoda le palpebre e riduce le borse con un effetto lifting: **Capture Sculpt 10 Yeux** di Dior (€ 47,27).
3. Due gocce su viso e collo riparano la pelle danneggiata da sole, vento e stress: **Advanced Night Repair Concentrate** di Estée Lauder (€ 115).
4. Ristruttura il viso con un mix di oli di rosa: **Temps Majeur Elixir de nuit** di Yves Saint Laurent (€ 320).
5. Estratto di orchidea per un'azione globale: **Orchidée Impériale Fluide** di Guerlain (€ 209,65).
6. Stimola il turn over cellulare: **Shiseido Bio-Performance Super Refining Essence**. Si usa con i dischetti esfolianti (€ 78).
7. Formula over 50 che riattiva la sintesi del collagene: **Crème Haute Exigence Jour Multi-intensive** di Clarins (€ 85).
8. Fornisce calcio alle pelli mature: **Age Re-perfect Pro-calcium** di L'Oréal Dermo Expertise (€ 19,90).

to della popolazione femminile italiana in età compresa tra i 45 e i 75 anni (dati Istat). La pelle diventa più secca, inizia a produrre meno collagene e, di conseguenza, perde elasticità e turgore. «Deficit che si può ridurre inizialmente utilizzando creme a base di soia, che forniscono un apporto locale di fitoestrogeni e di sostanze capaci di stimolare la produzione di collagene. Da abbinare a cicli di integratori contenenti isoflavoni, utili fin dai primi cicli mestruali saltati, anche per regolarizzare il flusso e ridurre le vampate di calore», spiega la dermatologa Magda Belmontesi. Alla carenza ormonale si aggiunge anche una perdita progressiva di calcio osseo, visibile anche su alcune zone del viso. «Dopo i 50 anni gli zigomi tendono ad appiattirsi, a perdere spessore e il cuscinetto di grasso naturale che li evidenzia, si assottiglia», continua Belmontesi. Il risultato: le pieghe naso labiali sono ancora più accentuate, mentre l'ovale del viso cede, perdendo tonicità. In questo caso si può intervenire a livello medico estetico con filler riassorbibili (durano dai cinque ai sei mesi) a base di macropar-

ticelle di acido ialuronico che, iniettati sopra l'osso dello zigomo, riescono a ridefinire i contorni.

LIFESTYLE


Uno stile di vita non propriamente corretto contribuisce ad accelerare il processo d'invecchiamento globale che coinvolge tutti gli organi del corpo, pelle compresa. Molto dipende anche da come ci si nutre. «Un'alimentazione corretta, ricca di frutta e verdura, cibi antiossidanti ricchi di vitamine C ed E e di acqua, che migliora gli scambi nutritivi», spiega Francesco Antonaccio, dermatologo plastico, «contribuisce a ridurre la produzione di radicali liberi e, quindi, a prevenire le rughe».

Anche il fumo fa la sua parte. Uno studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine* ha dimostrato che la pelle di chi fuma molto è cinque volte più segnata rispetto a quella di chi non ha questo vizio. Anche se molto dipende dalla capacità di recupero dell'organismo che è soggetta allo stile di vita di ognuno di noi. «Il fumo è un concentrato di radicali liberi perché provoca una continua vasocostrizione che,

gradualmente, impoverisce la pelle di collagene e fibre elastiche», dice Antonaccio. «A questo si aggiungono colorito spento e cute ispessita, provocati da un minor apporto sanguigno». I rimedi possibili per chi non vuole o non riesce a smettere? «Cicli periodici di bio-rivitalizzazione, ovvero iniezioni intradermiche di acido ialuronico fluido, ma anche peeling che provocano una duplice azione: rinnovano il turn over cellulare e, al tempo stesso, aiutano la pelle a stimolare sostanze come collagene ed elastina, utili a mantenere la elastica».

DNA

Molte ricerche svolte nel campo della medicina *antiaging* dimostrano che i danni causati al Dna dai radicali liberi, indotti da raggi Uv, stress e infiammazioni, accelerano il processo d'invecchiamento della cute. «Ognuno di noi ha scritto nel proprio codice genetico una programmazione di tempo precisa, che riusciamo soltanto a modificare, o meglio, a peggiorare, con una serie di errori», spiega Carla Sciesa, chimico e docente di



“Invecchiare è ancora
il solo mezzo che
si sia trovato
per vivere a lungo”

— CHARLES SAINT-BEUVE

Tecnologia e Formulazione cosmetica all'Università di Urbino e di Siena. «L'abuso di sole e di radiazioni Uv può provocare danni al Dna. Ma anche le cattive abitudini cosmetiche, prolungate nel tempo, come una pulizia sbagliata della pelle oppure una scarsa idratazione, riescono ad alterare l'equilibrio del film idrolipidico e quindi ad accelerare il formarsi delle rughe», continua Carla Sciesa. «La ricetta per ritardare l'invecchiamento? Proteggersi fin da piccoli dai raggi del sole e iniziare già a 30 anni a difendere la pelle dai danni dei radicali liberi con cosmetici a base di oli naturali ricchi di acidi gamma e omega linolenici, vitamine A ed E. Dopo i 40, quando è più evidente un rallentamento delle funzioni vitali della cute, occorre dare una sferzata di energia utilizzando creme o peeling a base di alfaidrossiacidi». Un dato confortante può essere questo: se esiste una buona trasmissione genetica, ci sono ottime speranze di ritardare l'invecchiamento della pelle. «Il consiglio per preservare questo tesoro è di non abbassare mai la guardia: anche le più fortunate dovrebbero seguire le stesse precauzioni di chi, invece, non lo è. Il nostro Dna è programmato, ma sicuramente, con una buona prevenzione si possono riparare costantemente i danni», conclude Carla Sciesa.

5 INFIAMMAZIONE

Una delle teorie più recenti dimostra che l'invecchiamento cutaneo può essere provocato anche da infiammazioni, reazioni di difesa della pelle (acute o croniche) nei confronti di agenti esterni o interni, in grado di alterare il sistema immunitario. Raggi Uv, smog, stress, squilibri patologici e alimentazione ricca di zuccheri sono alcune delle cause scatenanti, a cui si aggiungono irritazioni e allergie dovute all'uso improprio di cosmetici. «A volte per scatenare l'infiammazione», dice Carla Sciesa, «basta utilizzare cosmetici sbagliati: se, ad esempio, si continua a detergere la cute in maniera aggressiva, si produce un'irritazione che, nel tempo, provoca disidratazione e perdita di grassi». Un dato da non trascurare: l'infiammazione determina un aumento di radicali liberi che, a livello dermico, distruggono le fibre elastiche accelerando l'invecchiamento. I rimedi più efficaci in questo senso? «Alimentazione equilibrata e povera di zuccheri, unita a esercizio fisico costante, che ossigena la pelle e aiuta a bruciare i grassi», spiega Magda Belmontesi. «E, a livello cosmetico, protezione continua dagli Uv, abbinata a quattro o cinque sedute di terapia fotodinamica (nome tecnico Pdp): un trattamento che sfrutta l'azione di una banda di luce per stimolare la produzione di collagene e ridare turgore ai tessuti». □