

L'IMPORTANZA DELLE vitamine

La medicina popolare insegna che contro la stanchezza ci vuole una bella cura ricostituente. Funziona così anche per la pelle. «Supportarla non serve solo a ridarle vitalità in questo delicato periodo dell'anno ma anche a prepararla perché possa affrontare più forte e resistente una stagione particolarmente stressante che l'aspetta come quella estiva» commenta l'esperta. «Questo

anche in ragione del fatto che il freddo dell'inverno prima, i continui sbalzi termici della primavera poi, hanno stressato in maniera decisa le strutture barriera della cute. Usare gli stessi cosmetici di sempre non funziona: il rituale di skincare deve adattarsi al momento preciso che la pelle sta affrontando così che possa assecondarne al meglio le necessità». «Ora il viso ha bisogno di ricaricare

le batterie e le vitamine sono sicuramente preziose in questa direzione sia in versione cosmetica che sotto forma di integratori mirati» commenta la dottoressa Alessandra Vasselli, cosmetologa del direttivo Aideco, Associazione italiana dermatologia e cosmetologia.

la **C** PER DARE LUCE

Non è certo una new entry della cosmetica ma rimane un attivo chiave per la vitalità e la freschezza della pelle. E questo grazie alle sue numerose virtù. «La vitamina C, innanzitutto, stimola la produzione di nuovo collagene, la fibra che insieme all'elastina crea l'impalcatura di sostegno della cute dandole così maggior turgore» precisa la dottoressa Carlotta Gnavi, coach del benessere. «Agisce poi come potente antiossidante arginando i radicali liberi, molecole che producono danni all'elastina, alle membrane cellulari fino al nucleo delle cellule accelerando il processo di invecchiamento».

TONO E UNIFORMITÀ

Oltre ad essere protettiva, antiossidante e antinfiammatoria, in questo momento dell'anno la vitamina C risulta di grande utilità anche perché in grado di intervenire nei processi di melanogenesi e tirosinasi che portano alla comparsa di macchie e discromie: le rende quindi meno evidenti regalando all'incarnato radiosa uniformità. Tutto a patto che la vitamina C venga resa stabile nelle formule con innovative strategie cosmetiche.

la **E** PER PROTEGGERE

I radicali liberi non solo nemici della giovinezza. Anche l'energia della pelle cala sotto l'attacco di queste molecole dannose che creano una condizione di infiammazione cronica responsabile di una perdita di equilibrio. «La vitamina E è uno dei più potenti antiossidanti da cui anche la pelle può trarre beneficio» commenta Gnavi. Il suo scudo protettivo argina i danni dei raggi Uv ma anche quelli dello smog che non abbandona le grandi città neppure in primavera. «Attenzione in ogni caso che da questo momento in avanti i raggi solari crescono di intensità: il sole primaverile non

va mai sottovalutato e suggerisce di alzare la protezione» precisa la dermatologa.

ATTENZIONE AL SOLE

Accanto alle formule vitaminiche servono per il giorno creme con filtri Uva e Uvb con SPF non inferiori al 20 che volendo possono essere sostituite da creme colorate e BB cream uniformanti, sempre a patto che contengano un sistema filtrante. «Senza dimenticare che i maggiori benefici alla pelle arrivano dalla vitamina E assunta con l'alimentazione, in particolare attraverso gli oli vegetali, la frutta secca, il tuorlo d'uovo» conclude Gnavi.

Se le ragioni di ordine psicologico sono preponderanti, mai dimenticare che le condizioni oggettive del vivere moderno possono avere ricadute importanti sulla qualità della pelle. «Basti pensare allo smog, un fattore che non solo determina un'accelerazione dell'invecchiamento cutaneo ma provoca anche uno stato costante di infiammazione che favorisce la comparsa delle imperfezioni» commenta il professor Leonardo Celleno, dermatologo e presidente Aideco, Associazione italiana dermatologia e cosmetologia.

riprogrammare i gesti cosmetici

Accettare che la perfezione non è di questo mondo è il passaggio chiave per guardarsi con serenità allo specchio. **Ciò non toglie che una corretta skincare possa fare molto per tenere a bada il formarsi delle imperfezioni.** «A partire dalla detersione che deve essere profonda e puntuale, mattina e sera, con prodotti adatti al proprio tipo di pelle per liberare il viso non solo da sebo, cellule morte e residui di trucco ma anche dalle particelle inquinanti che si depositano in superficie» commenta l'esperto.

in base al tipo di pelle nonché alla stagione. Modulando poi la cura vera e propria sulle esigenze specifiche del viso, che sia controllare brufoletti e punti neri oppure minimizzare rughe e macchie per preservare tono, definizione e luminosità.

anche il trucco aiuta

Serve un cambio radicale di prospettiva che permetta di interpretare il make up non tanto come ciò che permette di nascondere i punti deboli, quanto l'aiuto prezioso per mettere in luce i propri punti di forza.

DALL'IDrataZIONE AL TRATTAMENTO

Segue l'imprescindibile step dell'idratazione, da declinare



1 Con carbone detossinante, Garnier PureActive Gel Micellare Purificante porta via gli inquinanti senza irritare (grande distribuzione, 5,99 euro). **2** Per viso e occhi, anche sensibili, Avène Acqua Micellare Struccante con attivi idratanti naturali (farmacia, da 13,90 euro). **3** Per una pelle più levigata

e luminosa la formula esfoliante di Kiehl's Ultra Pure High-Potency Serum 9.8% Glycolic Acid (negozi monomarca, kiehls.it, 35 euro). **4** Dalla linea Acque Unicellulari di Nature's, la Maschera Esfoliante Viso rinnovatrice e illuminante (erboristeria e farmacia, 17 euro). **5** Miamo Hyaluronic Acid L.H, siero all'acido

ialuronico puro ad alto e basso peso molecolare per un'idratazione profonda e duratura (farmacia, miamo.com, 78 euro). **6** Matis Réponse Préventive City-Protect, acqua spray anti-inquinamento con aloe vera rinfrescante (istituto, matis-paris.it, 25 euro). **7** Lo scrub Punti Neri Stop della linea Young di

Verdeoasi Milano grazie all'effetto riscaldante aiuta a rimuovere le impurità senza irritare la pelle (arcocosmetici.com 33 euro). **8** Formula vegan con il 96% di ingredienti naturali per la crema viso idratante Mulac Cherry Charge (mulaccosmetics.com, 28,90 euro).

Alberta Mascherpa