

INSEGUI LA LUCE

Un viso radioso – in pieno inverno – è un sogno (o quasi). Ma non se minimizzi ispessimenti e opacità, causati da freddo e shock termici, con trattamenti flash come vitamina C, massaggi quotidiani ossigenanti e polveri assai preziose

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato

IN INVERNO IL VISO RARAMENTE SPLENDE. Incarnato opaco e trama ispessita sono, infatti, tra le costanti stagionali più diffuse.

«Freddo, vento e shock termici intaccano il film idrolipidico, rendendo la cute più secca», spiega Leonardo [Celleno](#), dermatologo, cosmologo a Roma e presidente di [Aideco](#). «Non solo. La costrizione di piccoli e grandi vasi dovuta alle temperature rigide comporta una riduzione dell'apporto di ossigeno alle cellule, che accentua il pallore». Rallenta anche la circolazione linfatica: questo significa più tossine nei tessuti e sistema immunitario meno efficiente. Il risultato? La pelle, oltre a essere spenta, è anche meno protetta dalle aggressioni esterne. Il

primo passo per regalarle nuovo sprint è puntare, dunque, sull'esfoliazione.

«Se sei giovane affianca al gommage settimanale un detergente quotidiano delicatamente levigante, per esempio a base di polifenoli come mirtillo nero o kombucha, il tè nero fermentato. Dai trent'anni in poi serve qualcosa in più: il turn over cellulare – già impigrato dall'inverno – non dura tre o quattro settimane, ma alcuni mesi, specie nelle over cinquantenni. Una soluzione è il peeling chimico. Il dosaggio migliore è dall'8 per cento in su in quanto, mentre esfolia in superficie, stimola in profondità la produzione di acido ialuronico e di collagene, rendendo la cute più polposa. ►

Riguardo alle formule – da applicare la sera in quanto fotoirritanti – opta per quelle con acido glicolico oppure salicilico per la pelle grassa. «Niente acidi o gommage, però, se soffri di couperose o iper sensibilità, meglio scegliere prodotti agli enzimi – vedi papaina – che eliminano le cellule morte senza alterare l'equilibrio del pH cutaneo», raccomanda Carlo Di Stanislao, dermatologo e medico agopuntore, presidente della Scuola di Medicina Classica Cinese Xin Shu.

Sieri, oli vegetali, maschere: alleati per un glow immediato

Dopo l'esfoliazione occorre un trattamento performante come i sieri, ancora meglio se oleosi, o gli oli vegetali puri che nutrono e idratano la pelle fino ai suoi strati più profondi, moltiplicando la radiosità. Da applicare rigorosamente prima della crema. Un aiuto extra per l'effetto radiosità immediata arriva dalle maschere illuminanti e idratanti in tessuto: grazie alla presenza di acido ialuronico, giglio di mare o liquirizia promettono un incarnato omogeneo in una manciata di minuti. «Ottime le maschere in hydrogel – materiale simile alla composizione cutanea – a prova di reattività», continua Leonardo Cel leno. «Quando fa molto freddo preferisci, invece, cosmetici ancora più ricchi di materie grasse, tra cui burro di cacao e olio di lino, che nutrono e leniscono le pelli più sensibili e irritate».

Vitamina C e niacinamide in inverno hanno una marcia in più

I veri protagonisti di un effetto *bonne mine*, anche in pieno inverno, sono ingredienti come vitamina C, niacinamide e bava di lumaca. La prima, detta anche "vitamina di luce", è un booster energetico che lavora sull'incarnato. «Uniforma e schiarisce l'epidermide, stimola il neo collagene e la microcircolazione cutanea, spazzando via radicali liberi e grigiore», dice il dermatologo Cel leno. Applicala sotto forma di siero, sia il mattino sia la sera, scegliendola nella versione più attiva dell'acido ascorbico, meglio se supportata da principi attivi come resveratrolo, curcuma e tè verde, tutti dalle caratteristiche illuminanti.

Un altro elemento in *pole position* è la niacinamide. «Multitasking, non solo leviga e illumina il viso, ma schiarisce le macchie scure senza dare problemi di fotosensibilizzazione come fanno, per esempio, gli alfaidrossiacidi. Inoltre vanta una forte azione antiossidante e antinfiammatoria che regola la produzione di sebo, tant'è vero che è consigliata per la cute grassa, impura oppure a tendenza acneica».

Sempre più gettonata la bava di lumaca: il suo punto di forza è l'elicina, che contiene in forma naturale acido glicolico, elastina e altri principi attivi anti-età.



Concentrato al 15 per cento, il siero combina la vitamina C agli estratti di frutta per uniformare e illuminare, Beauté Eclair Vitamin C Complex Cure Éclat Clarins Paris (40 euro).

Con oro, perle, diamanti l'effetto soft-focus è garantito

Notevole il finish radioso che regalano sostanze preziose come oro, perle, polvere di diamante. Il primo – contenuto in maschere, sieri, creme – in sinergia con acido ialuronico, isoflavoni, peptidi, vitamine favorisce la produzione di collagene ed elastina e stimola il *turn over* cellulare. Oltre a essere antinfiammatorio, l'oro dona un istantaneo effetto soft-focus perché rifrange la luce. Lo stesso discorso vale per perle, diamanti e cristalli che, grazie alla rifrazione, rendono meno evidenti i piccoli difetti dell'incarnato. Le perle, poi, apportano proteine e amminoacidi perché derivano da una struttura organica e, in particolare, sono antiage e rischiarano.

Massaggi quotidiani al viso favoriscono l'ossigenazione

Importante anche l'automassaggio per illuminare l'incarnato e ossigenarlo. «Grazie a sfioramenti e carezze, anche solo sul viso, i recettori nervosi cutanei trasmettono delle stimolazioni al cervello, favorendo la produzione di ossitocina ed endorfine e migliorando idratazione, irrorazione e ossigenazione dei tessuti», sottolinea Carlo Di Stanislao. «Tutti i giorni – specie quando sei stanca e tirata – fai un massaggio leggero ispirato alla tradizione cinese, che coinvolge i meridiani del volto lungo i quali scorre il Qi, l'energia vitale». Con le dita esegui dei movimenti circolari, iniziando dalla zona orbitale per schiarire le occhiaie, prima di passare alle guance, sopra l'arco di Cupido e lungo la mandibola. Quando metti la crema fai una breve sequenza iniziando dal centro della fronte, per proseguire verso tempie, zigomi e palpebre: con indice e medio uniti, massaggia prima la parte sinistra del viso, dal mento al lobo dell'orecchio, poi dalle labbra alla parte superiore dell'orecchio e dal naso alle tempie. Procedi, poi, con la parte destra. **F**