



Conosci i numeri della tua pelle?

3 le vitamine che servono per stimolare la produzione di collagene e proteggere dai raggi, 25 i giorni che ci vogliono per avere un viso luminoso, più del 60 per cento le macchie causate dal sole (lo scorrere del tempo è una causa secondaria), 50 grammi di oli nobili per una cute ben nutrita e idratata. Non dare tutto per scontato, la bellezza è una questione matematica. Scopri come

di Simona Fedele

testi di Claudia Bortolato

Se la bellezza è soggettiva, la matematica non è certo un'opinione. Succede, però, che anche il benessere e la salute della pelle si basino su "dati certi" e inconfutabili come percentuali, proporzioni e soprattutto numeri, preziosi perché aiutano a orientarsi nell'intricato labirinto della protezione dall'invecchiamento e di altre problematiche cutanee. Specie nella stagione estiva, che vede la cute particolarmente impegnata a salvaguardare la sua integrità e quella del film idrolipidico (la "barriera" che la protegge dalle aggressioni esterne) messa a dura prova dal sole, ma anche dagli shock termici tra ambienti indoor climatizzati e le temperature torride dell'esterno, e dai lavaggi più frequenti e magari con detergenti aggressivi. Tutti fattori che tendono a disidratare e a sensibilizzare l'epidermide, in maniera più incisiva rispetto ad altri periodi dell'anno. Ecco quali sono i numeri giusti, se vuoi una pelle che, ora e in futuro, non faccia una grinza.

3 *gli strati cutanei e i livelli d'idratazione ottimale*

Le percentuali ideali di contenuto d'acqua nei vari strati cutanei sono: 80 per cento nel derma, il più profondo, 70 per cento nell'epidermide che è intermedia, tra il 10 e il 13 per cento nello strato corneo, quello più superficiale. Livelli che, però, in estate tendono ad andare "in riserva". «Quando la pelle è troppo impegnata a reintegrare le riserve idriche, trascura spesso altri processi di riparazione fondamentali per il suo benessere con conseguenze negative su morbidezza, tono e luminosità», ricorda Marcella Ribuffo, dermatologa dell'Istituto Dermatologico dell'Immacolata di Roma. Per preservare le percentuali ottimali d'idratazione ci vogliono creme, sieri e oli a base di attivi dissetanti, da selezionare in base al proprio tipo di pelle. «Per le secche sono ►

3-6 gli Omega per una barriera più forte

indicati ingredienti con duplice attività nutriente e idratante, come burro di karité, olio di argan e di oliva. Per quelle grasse, altrettanto bisognose di idratazione, meglio puntare su estratti botanici naturalmente antimicrobici o seboregolatori. In questo caso sono perfetti i frutti e le foglie di baobab, l'aloè, la papaia, l'alfa alfa. Infine, per la cute più sensibile meglio scegliere sostanze lenitive e riepitelizzanti, ovvero ceramidi, fosfolipidi e attivi termali».

2,5-3 litri di acqua al giorno per una pelle sana

È questa la quantità di liquidi da fornire quotidianamente all'organismo, anche per mantenere un'idratazione ottimale dal derma allo strato corneo. «I due o tre litri si riferiscono all'acqua. Il consiglio è quello di alternare le oligominerali, il cui residuo fisso varia tra 50 e 500 milligrammi di sali per litro (più diuretiche), alle minerali con un residuo fisso tra i 500 e i 1.500 milligrammi per litro, così da assicurare un buon apporto di sali minerali, indispensabili per la buona funzionalità delle cellule cutanee», consiglia Angelo Bianco, specialista in Scienza dell'alimentazione e medicina termale ad Abano Terme.

Ma un terzo dei liquidi deve provenire da frutta e verdura, fonti di fibre, minerali e vitamine antiossidanti. «Scegli prodotti freschi e di stagione come albicocche, pesche e melone ricchi di betacarotene. Importanti anche i vegetali con spiccate virtù antiossidanti, calcolate secondo il sistema Orac: mirtilli (3.480 U/tazza) e fragole (1.170 U/tazza), e quelli più ricchi d'acqua, cocomeri, cetrioli, ravanelli e lattuga». Tieni presente che l'equivalente di un bicchiere d'acqua è una porzione di frutta o verdura di circa 200 grammi.

Gli Omega 3 e 6, acidi grassi essenziali che si trovano sempre più spesso nelle formule cosmetiche, sono importanti per la pelle anche in questa stagione. E per varie ragioni. «Funzionano, infatti, come neurotrasmettitori capaci di rinforzare l'azione barriera e il film idrolipidico dell'epidermide, riducendo così lo stress da esposizione al sole», spiega la dermatologa Ribuffo. Naturalmente è con l'alimentazione che si forniscono sostanze fondamentali a tutto l'organismo, pelle compresa. «Introduci nella tua dieta pesce, fonte di Omega 3, almeno due volte alla settimana variando la qualità e includendo pesce azzurro e salmone selvatico, e condisci verdure e insalate con mix di oli vegetali nobili di oliva e di semi di arachidi, vera riserva di Omega 6», dice il nutrizionista.

2% di acido ialuronico nei sieri

È la percentuale minima ideale di acido ialuronico nei sieri che, applicati sotto le creme da giorno o la protezione solare, rinforzano lo scudo idratante cutaneo. Nei cosmetici l'acido ialuronico ha una duplice funzione: serve a riepitelizzare la

cute e a creare un film protettivo che aiuta a diminuire la costante perdita d'acqua, che avviene naturalmente e soprattutto d'estate.

3 le vitamine top (anche in estate)

«Dal punto di vista dermatologico le vitamine più interessanti sono A (betacarotene), C ed E, soprattutto se associate. Si tratta di una combinazione che, oltre ad avere un'ottima capacità antinfiammatoria, interviene nella regolazione del turnover cellulare, stimola la produzione di collagene e protegge dai raggi», afferma Marcella Ribuffo. In particolare, è nota l'azione anti-tietà della vitamina A, presente nei cibi sotto forma di retinolo (di origine animale in tonno, uova e latticini) e di carotenoidi (quello vegetale è nella frutta e verdura colore arancio). Della vitamina C, che stimola la produzione di collagene, ed E conosciamo le proprietà antiossidanti, ma il compito della vitamina E di favorire l'assorbimento della A è altrettanto importante. Le vitamine sono spesso presenti da sole o associate nelle creme, oppure reperibili come mono attivi, da usare come base prima dell'idratante. A tavola cerca di mangiare, tra frutta e verdura, la gamma più completa di colori».

1. Riserva d'idratazione in texture fondente anche per il viso più sensibile, Aqualia Thermal Vichy (29 euro).
2. Aloe vera del Messico certificata bio per il latte corpo Yves Rocher (6,50 euro).
3. Il siero concentrato ad alta idratazione stimola il processo di autoriparazione, Active-Hydration Repairing Force Shiseido (80 euro).
4. Estratti vegetali puri e burro di karité per la crema corpo tutta naturale, Liz Earle (20,75 euro, sul canale QVC).
5. Aloe e burri vegetali per pelli irritate e arse dal sole, Hydrabody Bakel (95 euro).



per far incetta di tutti gli antiossidanti, betacarotene, vitamina C ed E comprese. «Sappi che 400 grammi di albicocche o 350 di melone apportano i sei milligrammi di betacarotene consigliati giornalmente, mentre per soddisfare i 60/75 milligrammi di vitamina C bastano due kiwi o due arance. Per avere una dose giusta di vitamina E condisci con olio extravergine d'oliva misto a oli di germe di grano, di semi d'uva e soia», conclude il nutrizionista.

60% *le discromie provocate dal sole*

A causare le iperpigmentazioni che compaiono su viso, mani e décolleté è soprattutto la "cattiva gestione" della protezione dagli Uv, per questo il 60 per cento delle macchie è attribuibile al photoaging e solo il 13 per cento allo scorrere del tempo.

«Per prevenirle, in spiaggia, usa filtri adeguati al tuo fototipo e al grado di tintarella raggiunto, ma metti sempre l'Spf alto nelle zone più a rischio», sostiene la dermatologa. E anche in città, tutto l'anno, ci vogliono creme o fondotinta dotati di filtri fotostabili: Spf 15 per proteggere dagli Uvb e Ppd pari a 25/30 per gli Uva». E se il danno è stato fatto e le macchie già affiorate? Se sono poche e non evidenti e l'incarnato è chiaro o medio chiaro, metti creme con basse concentrazioni di acido cogico (all'1 per cento) o con lipo idrossiacidi estratti dall'acido salicilico. Meglio, però, rimandare tutta "l'operazione" a fine estate. «Altre formulazioni indicate per le discromie sono quelle a base di acido fitico o azelaico, arbutina, andrografolide, estratto dalle foglie dell'echinacea indiana, o glabridina derivata dalla liquirizia. Tutti principi attivi che rallentano l'azione della tirosina, precursore della melanogenesi, e frenano la produzione di melanina». Per le macchie degli incarnati più mediterranei sono indicati i trattamenti che combinano le sostanze funzionali agli antiossidanti come licopene, resveratrolo, acido lipoico e

vitamine A, E, e C, utili per favorire il ricambio cellulare e donare luminosità, di solito carente nelle pelli più scure.

2 mg *filtro Uv per cm quadrato di cute*

È la quantità minima di solare da spalmare con frequenza e dopo ogni bagno (anche se il prodotto è waterproof), corrispondente a circa 5 tocchi di crema sul viso, 8 su décolleté e pancia, 6 per le gambe e altrettanti per le braccia, 8 per spalle e schiena. «Attenzione, calibrare i tempi di esposizione è la prima e più importante forma di prevenzione per i danni causati dai raggi, soprattutto Uva e infrarossi che, penetrando nel materiale genetico cutaneo, aumentano lo stress ossidativo. Per tutti, indipendentemente dal fototipo, anche a tintarella raggiunta è meglio non esporsi più di quattro ore al giorno e sempre con un filtro protettivo adeguato», ricorda la dermatologa.

1. Trattamento schiarente e nutriente per la notte che attenua le macchie e previene le nuove, Anti-Taches Notte Rilastil (25,50 euro).
2. Vitamina C ed estratto di Bellis Perennis, più nota come margherita, per Exfoliant Crème Douceur Pure White Eisenberg Paris (60 euro).
3. Uniforma, illumina e riequilibra la produzione di melanina, Crema Viso Spf 15 Defence B-Lucent BioNike (27,75 euro).
4. Rivitalizzante il mix di vitamine A, C, E, F, Concentrati Puri IncaRose (19 euro).
5. Coccola nutriente e sensoriale per la pelle del corpo secca con olio di argan, cartamo e cocco, Argane Galénic (35 euro).

25-28 *giorni per il turnover cellulare*

Le cellule della pelle nascono, crescono e muoiono risalendo dallo strato basale verso la superficie, in un continuo incessante rinnovamento che prende il nome di turnover. Nelle pelli giovani questo avviene in circa tre, quattro settimane. «Con l'avanzare dell'età, soprattutto dopo gli anta, il ricambio cellulare rallenta perché i corneociti, le cellule risalite in superficie a ciclo vitale concluso, faticano a lasciare il passo alle "neonate". Il risultato è una cute che appare più asfittica, spenta e opaca». Per favorire il turnover arrivano in soccorso gli scrub. «Per il corpo, l'ideale è fare il gommage sotto la doccia due volte a settimana, utilizzando prodotti ultra delicati, meglio se con ingredienti botanici (ottimi il salice bianco, il pino mugo e la betulla), e applicare dopo una bella crema idratante o nutritiva». Per il viso ci vogliono prodotti gentili che contengano microsfere di olio di jojoba. Oppure puoi sfruttare il riposo notturno (e dunque il buio) per un siero rigenerante dalla leggera azione esfoliante e uniformante, per esempio alla vitamina C. Durante l'esposizione al sole, però, è meglio sospendere sia lo scrub sia il peeling, anche se leggero», afferma Marcella Ribuffo. ▶

