



ARRIVA IL CALDO e l'epi-
esperti perché l'acqua è così im-

Nella sua beauty routine Melissa Satta non rinuncia mai alla crema idratante e al mascara. La crema per la faccia cambia ciclicamente: un'ottima regola di "salute" per la pelle.

FATTORE H₂O

I SEGRETI DI UNA PELLE IDRATATA

l'epidermide rischia di diventare secca e segnata. Grazia ha chiesto a tre esperti per essere belle. Poi ha selezionato i prodotti più efficaci

DI Claudia Bortolato E Alice Capiaghi FOTO Bruno Juminer

Conoscete le percentuali ideali di contenuto d'acqua nei vari livelli della pelle? 80% nel derma, lo strato più profondo; 65-70% nell'epidermide, quello intermedio; 10-13% nello strato corneo, il più superficiale. Una media complessiva tra il 15 e il 20%. Con l'inizio della stagione estiva si tende però ad andare in riserva. Ecco i consigli degli esperti per offrire una pronta e costante "liquidità" alla pelle.

IL DERMATOLOGO

Risponde: Carlo Di Stanislao, dermatologo e allergologo, membro della Società abruzzese di Scienze mediche ed estetiche (Sasme).

- 1 Quali segni si devono valutare per capire se la propria pelle è bene idratata oppure no?
«Una pelle sana è morbida, tonica, liscia al tatto, di solito luminosa. E le rughetta che in debito d'acqua appaiono più profonde, sono meno evidenti. Al contrario, una pelle "assetata" è ruvida, tende a squamarsi e, quando viene premuta, s'increspa. Dal dermatologo si possono eseguire test più mirati con speciali apparecchi che valutano la velocità di perdita di acqua della pelle o il contenuto idrico».
- 2 Qual è la differenza tra pelle secca e disidratata e quale beauty routine adottare in ogni caso?
«A rendere secca la pelle è una scarsa produzione

di sebo. Questa può avere origine genetica o essere conseguenza dell'invecchiamento o dell'assunzione di alcuni farmaci, come i diuretici e gli anticolsterolo. La pelle disidratata, invece, pur mantenendo una corretta percentuale lipidica, ha perso più del 50% del suo contenuto medio di acqua a causa di una carente idratazione dietetica e/o cosmetica. La pelle secca ha bisogno di attivi cosmetici sia nutrienti sia idratanti, come burro di karité, olio di argan o d'oliva, urea, glicerina. Un trucco in più: aggiungere alla crema abituale qualche goccia di olio di mandorle dolci o d'iperico, nutrienti e disinfiammanti».

3 È vero che lo stress disidrata la pelle?
«Sì, perché gli ormoni come il cortisolo tendono a intaccare anche le riserve idriche della pelle e perché la tensione aumenta la sudorazione. Al contrario, il rilassamento stimola il rilascio di neurotrasmettitori, come adenosina, serotonina ed endorfine, che potenziano l'idratazione e la radiosità della pelle».

4 Con l'invecchiamento, la pelle diminuisce anche la capacità di mantenere una buona riserva d'acqua. Che cosa si può fare?
«Nella maturità vengono a mancare acqua e lipidi. Bisogna seguire i consigli che ho dato per chi ha la pelle secca. In più, sono utili i fitoestrogeni (o ormoni bioidentici) sia da assumere come integratori sotto controllo medico, sia da spalmare sulla pelle attraverso le creme che li contengono, come

**È LA
PERCENTUALE
D'ACQUA
IDEALE
NELLA
PELLE. DA
MANTENERE
SEMPRE
COSTANTE
PER
EVITARE
ARIDITÀ E
RUGHE**

200%

GRAZIE ALLA
TEXTURE IN GEL E
A UN DERIVATO
DAL MENTOLO,
AQUASOURCE
TOTAL EYE DI
BIOTHERM
(€ 33,90) REGALA
FRESCHENZA AL
CONTORNO
OCCHI, MENTRE
ATTIVI IDRATANTI
DA ALGHE
MARINE
RIDUCONO
BORSE E
OCCHIAIE.

DIECI MINUTI
FINO A TRE VOLTE
ALLA SETTIMANA,
LA MASCHERA
THRISTY MUD
HYDRATING
TREATMENT DI
GLAM GLOW
(€ 49,90, DA
SEPHORA)
DISSETA LA PELLE
CON UN MIX
IDRATANTE DI
ACIDI (CITRICO,
IALURONICO E
ACRILICO).

SPECIFICA PER LA
PELLE SENSIBILE,
PURETÉ
THERMALE
CREMA-MOUSSE
DETERGENTE
IDRATANTE DI
VICHY (€ 14, IN
FARMACIA)
ELIMINA IN
DOLCEZZA
TRUCCO,
IMPURITÀ E
SMOG.

PURETÉ
THERMALE

DIOR HYDRA LIFE
SERUM SORBET
HYDRATION
PRO-JEUNESSE
(€ 68,22)
FAVORISCE LA
CIRCOLAZIONE
DELL'ACQUA TRA
LE CELLULE DELLA
PELLE, MENTRE
LA SANGUISORBA,
POTENTE
ANTIOSSIDANTE,
NE STIMOLA LA
RIGENERAZIONE.

DEFENCE
BODY

HYDROTENSEUR
CONCENTRATO
IN GOCCE DI
RILASTIL (€ 45,40,
IN FARMACIA)
AUMENTA
L'ELASTICITÀ
DELLA PELLE
GRAZIE AD ACIDO
IALURONICO E
CERAMIDI.

RILASTIL

SÉRUM SÈVE
HAUTE
HYDRATION
LUMIÈRE DI
GIVENCHY
(€ 61,50) OLTRE A
IDRATARE, RENDE
LA PELLE PIÙ
LUMINOSA CON
LA LINFÀ DI
COMMIPHORA.

DA BERE
DURANTE IL
GIORNO: BIONIKE
DEFENCE BODY
DETOXHYDRA
(€ 21,90, IN
FARMACIA)
SVOLGE UNA
FUNZIONE DETOX
E DRENANTE,
PRESERVANDO
TONO ED
ELASTICITÀ DEI
TESSUTI.

PER PELLI MISTE E
IMPURE, CREMA
PURE ACTIVE DI
GARNIER (€ 8,99)
INOLTRE
NEUTRALIZZA
LUCIDITÀ E
IMPERFEZIONI
GRAZIE
ALL'ACIDO
SALICILICO.

PURE ACTIVE

Foto ENZO TRUCOCOLO

5 **5** **9**
quelle a base di estratti di luppolo, soia, piselli, salvia». **5** Anche la pelle grassa può essere disidratata? Come intervenire evitando l'effetto lucido? «Sebbene sia più protetta proprio grazie ai lipidi, quel tipo di epidermide può andare in riserva a causa, ad esempio, di una detersione aggressiva o di un ispessimento dello strato corneo. Oltre a bere la giusta quantità di liquidi, basta usare detergenti astringenti delicati e formulazioni dalle consistenze leggere (sieri e gel) a base di estratti botanici idratanti, ma anche antisettici e seboregolatori, come i frutti e le foglie di baobab, l'aloe, la papaia, l'alfa-alfa e le acque termali sulfuree».

6 **6** **7** **7** **10** **10** **10** **10**
Come idratare correttamente una pelle sensibile? «Preferite detergenti privi di tensioattivi e con sostanze emollienti come l'avena colloidale, oppure scegliete un olio detergente, più indicato a ripristinare il film idrolipidico spesso compromesso nella pelle sensibile. Poi bisogna applicare creme idratanti con pochi ingredienti, meglio se lenitivi e ricopelizzanti (cioè in grado di promuovere la formazione di nuovi strati di cellule cutanee) come le ceramidi, i fosfolipidi e gli attivi termali».

7 **7** **10** **10** **10** **10** **10** **10**
Quali sono i trattamenti di medicina estetica indicati per idratare la pelle? E quando vanno fatti? «Sono utili sia avanti (ultima seduta almeno 15 giorni prima) sia dopo le esposizioni al sole ed è meglio comunque prevenire l'effetto disidratante del clima estivo. Tra i trattamenti, consiglio le biorivitalizzazioni: microiniezioni a base di cocktail di sostanze nutrienti, idratanti e stimolanti il metabolismo cellulare (3-4 sedute, da 150 euro l'una); oppure l'Hydrobalance a base di acido ialuronico Nasha, che crea una vera e propria riserva d'acqua nella pelle (3-4 sedute, da 180 euro l'una). Per una reidratazione profonda e per rinnovare lo strato più superficiale della cute, utile anche la microidrodermoabrasione: un apparecchio veicola nella pelle ad altissima velocità (200 metri al secondo) ossigeno, soluzione fisiologica e sostanze biostimolanti (4-5 sedute, da 150 euro l'una)».

8 **8** **12** **12** **13** **13** **13** **13**
Occhi e labbra sono le aree del viso più a rischio: gli accorgimenti giusti? «Per il contorno occhi, applicare sempre un prodotto a intensa e prolungata azione idratante e con filtri Uv protettivi alti per il giorno. Per le labbra: stick o rossetti idratanti e nutritivi da stendere più volte durante il giorno».

9 **9** **10** **10** **10** **10** **10** **10**
La pelle del corpo è più o meno sensibile alla disidratazione di quella del viso?

«Anch'essa soffre la sete a causa della scarsa presenza di ghiandole sebacee, per lo sfregamento e l'effetto occlusivo degli indumenti, o per l'acqua della doccia troppo ricca di calcare, che compromette il film idrolipidico. Gli step base: almeno una volta al giorno, applicare creme "ricche", per esempio con glicerina e oli vegetali di cocco, d'avocado e di mandorle dolci (sostengono lo strato "barriera" della pelle che trattiene le perdite d'acqua), oppure con acido glicirretico (estratto dalla liquirizia), che è anche fotoprotettivo».

IL NUTRIZIONISTA

Risponde: Angelo Bianco, medico nutrizionista e termalista ad Abano Terme (PD).

10 **10** **10** **10** **10** **10** **10** **10**
Quanto bisogna bere durante il giorno e quale tipo di acqua è indicata di più per la bellezza e salute della pelle?

«Nei 2,5-3 litri totali al giorno di liquidi raccomandati, due terzi devono provenire dall'acqua. Ma meglio alternare le acque oligominerali, ossia con un residuo fisso compreso tra 50 e 500 mg di sali per litro (più diuretiche) a quelle minerali (residuo fisso tra i 500 e i 1500 mg per litro), così da assicurare un buon apporto di sali utili anche per la funzionalità delle cellule cutanee».

11 **11** **12** **12** **13** **13** **13** **13**
I tipi di frutta e verdura con più potere idratante?

«Quelli freschi e più ricchi in acqua come cetrioli, ravanelli, lattuga, anguria, pomodori da insalata, zucchine, finocchi. Ma, considerate le prossime esposizioni al sole, mai trascurare anche i vegetali che apportano betacarotene, come albicocche, pesche e melone. E preferire, in generale, quelli con più potere antiossidante come mirtillo e fragole. Inoltre non dimenticate che per bere l'equivalente di un bicchiere d'acqua, basta consumare una porzione di frutta o verdura di circa 200 grammi».

12 **12** **13** **13** **13** **13** **13** **13**
Troppi grassi animali nella dieta accentuano la secchezza cutanea?

«Sì, perché tendono a diminuire la produzione di sebo (e, di riflesso, l'idratazione), soprattutto se la dieta scarseggia di frutta e verdura e non si beve a sufficienza».

13 **13** **13** **13** **13** **13** **13** **13**
Quali altri alimenti dissetano la pelle?

«Gli oli ricchi di vitamina E, come quello di germe di grano, di semi di mais e di girasole, e le fonti di grassi acidi essenziali Omega 3 e 6, perché rinforzano l'azione barriera e il film idrolipidico. Occor-



**DI LIQUO
AL GIORNO
E QUANTO
BISOGNA
BERE SE CI
SI ESPONE
AL SOLE
E SE SI
FA MOLTO
SPORTE?**

**IBUKI MULTI
SOLUTION GEL DI
SHISEIDO (€ 40)**
SI USA COME
IDRATANTE O
SOPRA IL MAKE
UP PER UN
EFFETTO
LENITIVO
SU ROSSORI E
BRUFOLI.

**PERSONAL
HYDRA SYSTEM
IDRATANTE
LEGGERA ANTI-OX
DI EUPHIDRA
(€ 18,90, IN FARMACIA)
IDRATA E
RINFORZA
LE PELLI SPENTE
E STRESSATE,
DALLO SMOG.**

**VITAMINA E
CONCENTRATA
PER LE CAPSULE
MONODOSE
MONODERMA ES
DI GIULIANI (€ 25,
IN FARMACIA).
CONTRASTANO
I DANNI ALLA
PELLE PROVOCATI
DAL SOLE E
RADICALI LIBERI**

**HYDRANCE
OPTIMALE SERUM
HYDRATANT DI
EAU THERMALE
AVENE (€ 23,90,
IN FARMACIA)
È COMPOSTO PER
IL 77% DI ACQUA
TERMALE RICCA
DI SILICATI E
OLIGOELEMENTI,
CHE INFONDONO
AL VISO
PROFONDA
IDRATAZIONE.**

**SI ASSORBE
ALL'ISTANTE, LAIT
FLUIDE CORPS
HYDRATANT 24H
DI NUXE BODY
(DA € 20,50, IN
FARMACIA).
MANTIENE LA
PELLE DEL CORPO
AI GIUSTI LIVELLI
DI IDRATAZIONE
PER TUTTO
IL GIORNO.**

**I SUOI EFFETTI
IDRATANTI SONO
GARANTITI DAL
MIX DI OSSIGENO
ESTRATTO
DA ROCCIA
VULCANICA
E DI FOGGIE DI
VERNONIA.
HYDRAGENIST
CRÈME
HYDRATANTE
OXYGÉNANTE
REPULPANTE
DI LIERAC (€ 34,
IN FARMACIA).**

**MASQUE-CRÈME
HYDRATANT DI
CAUDALIE (€ 22)**
SI APPLICA SUL
VISO PER 15
MINUTI IN POSA
TUTTA LA NOTTE.
INVECE, SE
LA PELLE "TIRA"
O DOPO
UN OVERDOSE
DI SOLE.

**ACQUA
MICELLARE
ATTIVA
ANTISTRESS DI
CLINIANS (€ 3,90)
CON ESTRATTI
DI MALVA
EMOLLIENTE E
LENITIVA.
DÈTERGE SENZA
DANNEGGIARE
LA BARRIERA
IDROLIPIDICA.**

rono 6-10 grammi al giorno di Omega 6 e circa 2-4 grammi di Omega 3 in combinazione ideale: per esempio, circa 2 etti di sgombro o di sardine o di salmone conditi con un cucchiaino di olio extravergine di oliva, oppure 2 cucchiaini al giorno di olio di germe di grano o di lino e 4-5 noci».

14 *Il fabbisogno giornaliero di liquidi varia secondo condizioni particolari, inclusa l'età?*

«Sì, l'esposizione al sole e gli sbalzi di clima, per esempio, tendono a compromettere l'equilibrio idrico. E anche l'età: nella pelle matura la percentuale d'acqua scende dal 15% ottimale al 7% circa per il calo fisiologico degli estrogeni. In queste condizioni, per tutte è opportuno aumentare l'apporto di acqua (meglio 3 litri anziché 2). Anche l'attività sportiva richiede un "pronto intervento" liquido: durante l'allenamento, sorseggiare una bevanda contenente soluzioni saline e carboidrati fino a un massimo di mezzo litro l'ora».

15 *Integratori per la pelle: sono utili e quando vanno assunti?*

«Quando l'epidermide "tira" e pizzica, oppure durante le esposizioni al sole. Sono utili supplementi con acidi grassi essenziali (olio di borragine, di enotera e di ribes nero). Ideali anche gli antiossidanti come la vitamina E, che ha anche un buon potere idratante perché trattiene l'acqua a livello epidermico, e quelli specifici per proteggere l'acido ialuronico, come l'esperidina estratta dall'arancia o l'acido lipoico».

16 *Quali bevande per aumentare il tasso d'idratazione cutaneo?*

«Oltre ai tè, meglio se ricchi di antiossidanti come quello verde e di rooibos, sono indicate le tisane a base di malva, bardana, rosmarino. Ideali anche i centrifugati con frutta e verdura fresche, spezie e frutta secca a piacere».

IL COSMETOLOGO

Risponde: **Umberto Borellini**, cosmetologo e docente al Master di secondo livello in Medicina estetica all'Università di Pavia.

17 *La texture più indicata in base al tipo di pelle?*

«Le creme olio-in-acqua e i gel sono più adatti per idratare le pelli giovani, miste o tendenzialmente grasse, soprattutto in estate. Le emulsioni acqua-in-olio, più compatte e dense, sono indicate per idratare e proteggere la cute povera di sebo, tipica delle epidermidi secche e più mature».

18 *Le maschere servono? Quando e quante volte usarle?*

«Due volte alla settimana, tre o tutti i giorni nei momenti di massimo bisogno (abbronzatura in corso, per esempio). Completano e potenziano la routine idratante, ma non sostituiscono la crema notte, perché la pelle necessita di essere disidratata 24 ore su 24, sebbene durante il sonno la perdita d'acqua sia più contenuta. Solo in casi particolari può sostituire l'idratante prima di cosmetici contenenti retinolo, acido glicolico, alfa e beta idrossiacidi, che sono sensibili alla luce e che non possono essere applicati durante il giorno».

19 *La crema idratante: meglio al mattino, alla sera o sempre differenziando gli attivi?*

«Meglio sempre, per mantenere costante il 15-20% di contenuto d'acqua nella pelle. Nelle formule notte, sono spesso inclusi attivi con duplice proprietà, idratante e restitutiva, che rallentano l'evaporazione dell'acqua dalla pelle. Tra quelli più adatti per assecondare la rigenerazione cutanea notturna c'è l'acido lattobionico, che oltre a favorire il ricambio cellulare, idrata a fondo».

20 *Quale texture aumentano, al bisogno, l'idratazione della pelle?*

«I sieri o i fluidi con acido ialuronico (minimo al 3-4%) o aloe, da usare prima della crema idratante. In alternativa, si può applicare un olio vegetale puro: d'argan o di girasole se la pelle è grassa o mista, di jojoba se è secca o devitalizzata. Ma attenzione: sieri e oli rinforzano, ma non sostituiscono la crema idratante».

21 *È vero che per garantire un buon tasso d'idratazione della pelle è necessario anche esfoliarla regolarmente?*

«Sì, perché l'aumento di spessore e quantità delle cellule, che sono formate da cheratine prive di acqua, riduce la percentuale idrica dello strato corneo e compromette il continuo flusso d'acqua che dal derma attraversa l'epidermide e affiora in superficie. È indispensabile una regolare e delicata esfoliazione, una-due volte la settimana».

22 *Terra, fondotinta, crema colorata: quali e come in base ai problemi d'idratazione e i tipi di pelle?*

«Per le pelli secche, meglio utilizzare i fondotinta fluidi insieme alle BB cream, che fanno da primer, crema idratante e protezione anti-Uv, o alle CC cream, che correggono anche le discromie. Le terre sono più "affini" a una pelle mista o grassa, previa stesura della crema idratante. Fondotinta in crema (anche compatti) e creme colorate sono invece perfetti per le pelli sensibili, che tendenzialmente sono anche disidratate».