

Folio-ID

bellezza

di Laura D'Orsi

Elimina le cellule morte, esagera con il pesce ma limita gli zuccheri, fai un bagno turco e affidati all'Ayurveda: così disseti la cute e la mantieni morbida e giovane

Pelle secca

**LE SOLUZIONI
CHE NON TI ASPETTI**

STARBENE 41

bellezza strategie

Per tutto l'inverno l'hai protetta con creme ricche e corpose, ma adesso, con la bella stagione, vuoi dissetare la pelle senza soffocarla. Ecco le strategie suggerite dalle nostre esperte.

Cambia dieta

La pelle si disseta anche dall'interno: oltre a bere due litri di acqua al giorno fai attenzione a quello che mangi. «Un eccesso di sale, per esempio, richiama acqua dai tessuti, disidratandoli», spiega la dermatologa Magda Belmontesi. Se proprio devi aggiungerne a quello contenuto naturalmente nei cibi, non superare i 5 grammi al giorno, come raccomanda l'OMS. Anche lo zucchero è un sorvegliato speciale se hai la pelle secca. «Quando è troppo, causa la *glicazione*, cioè il deterioramento delle fibre di collagene ed elastina che mantengono giovane la pelle. Inoltre si crea uno stato di infiammazione nei tessuti, che fanno più fatica a trattenere l'acqua all'interno». Controlla l'alimentazione e non introdurre più di 25 grammi di zucchero al giorno. Corrispondono per esempio a 5 frollini e un po' di ketchup, una tazza di yogurt alla frutta o una barretta proteica. «La pelle secca ha bisogno anche di grassi buoni per mantenere sana la barriera idrolipidica che la protegge», aggiunge la dermatologa.

L'ACQUA DI MARE TI AIUTA

● Verrebbe da pensare che mare e sole non fanno bene a chi ha la pelle secca. Invece no. «I raggi Uv, presi con le dovute precauzioni, ossia proteggendosi con un filtro adatto e nelle ore meno calde, rinforzano la pelle secca, che spesso è fragile e delicata, perché irrobustiscono lo strato corneo», spiega Magda Belmontesi. «Anche i bagni in mare hanno un'azione rigenerante: i sali contenuti, come calcio, fosforo, zinco, magnesio, silicio, rimineralizzano la cute. Se la pelle è molto secca, una doccia di acqua dolce dopo l'immersione è consigliata. E, a fine giornata, è d'obbligo curare l'idratazione con creme adeguate».

Contour - Figaro - Getty



scegli il prodotto per te

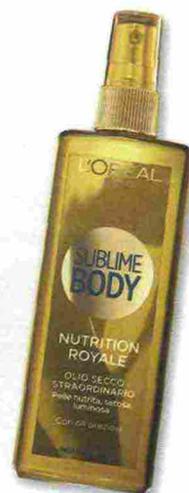


Superemolliente:
con estratto
di plantule
d'avena
Rhealba®,
Exomega di
A-Derma idrata
a lungo. 400 ml,
27,50 €.
In farmacia.



Favorisce il benessere della pelle
l'Olio di borragine di Erbavita,
titolato al 20% in acido gamma-
linoleico. 45 perle 17,40 €.
In farmacia.

**Si massaggia sulla cute umida
per eliminare le cellule morte
e prepararla ai trattamenti
nutrienti: Scrub corpo hammam
Tesori d'Oriente,
300 ml, 5,07 €, nei super.**



**Una texture che non unge,
con olio di coriandolo, di
viperina azzurra, di semi di ribes
nero e di albicocca: Nutrition
Royale di L'Oréal Paris, 150 ml,
10,89 €. In profumeria.**

«Tre volte alla settimana porta in tavola del pesce, soprattutto quello azzurro e il salmone, per il suo contenuto di acidi grassi Omega 3. E tutti i giorni mangia una manciata di frutta secca: aiuta a fare il pieno di lipidi e vitamina E che combattono l'eccessiva secchezza cutanea».

Fai lo scrub

L'esfoliazione non rende la pelle ancora più secca, anzi: permette di liberare lo strato "fresco" di epidermide, eliminando le cellule in superficie che si sono già staccate. Però fai passare almeno una settimana tra l'una e l'altra, scegliendo un prodotto oleoso e con granuli fini. Puoi usare anche una spazzola morbida e, per un'azione più dolce, inumidisci prima la cute.

Metti l'olio prima della doccia (tiepida)

Se usi l'acqua della doccia troppo calda, la pelle si secca e si desquama di più. La temperatura ideale è intorno ai 35-37 °C, così non si aggridisce il film che la

protegge. Ma puoi fare di più: applica un olio vegetale prima di lavarti, soprattutto sulle zone più disidratate, come gambe e braccia. «Il tepore dilata i pori, fa penetrare le sostanze grasse assicurando maggior protezione e nutrimento», chiarisce la dottoressa Belmontesi. Un'alternativa sono i balsami da spalmare direttamente sotto il getto della doccia: quando esci la pelle è idratata e morbida.

Vai all'hammam

Il bagno turco è un vero toccasana per le pelli disidratate, in particolare per quelle più rovinata e ispessite dal sole. «Il vapore di cui è satura l'aria dell'hammam imbibisce la pelle, idratandola e ammorbidendola», spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in medicina estetica e idrologia. «Non solo: il sudore, a causa della forte umidità, non riesce a evaporare e impregna la pelle. Così le proteine presenti sullo strato corneo fanno il pieno di liquido e la cute si idrata». Quante volte concedersi il bagno turco? Un paio di volte al mese è l'ideale.

Prova l'Ayurveda

Secondo la tradizione ayurvedica, chi ha la pelle secca appartiene al dosha (costituzione) Vata, e sulla pelle deve utilizzare un olio specifico. «Si ottiene miscelando 400 millilitri di olio di sesamo, 100 di olio di germe di grano, un pizzico di basilico e lavanda essiccati, e un po' di buccia di limone e di zenzero grattugiati», spiega Annamaria Previati, estetista esperta in rimedi naturali. Intiepidisci a bagnomaria l'olio e massaggialo sulla pelle tre volte alla settimana.

Prendi gli integratori giusti

Due volte all'anno, regala alla tua pelle una cura rivitalizzante assumendo per tre mesi integratori specifici con vitamine A ed E, selenio, zinco, acidi grassi Omega 3-6, olio di borragine. Hanno tutti un'azione rinforzante sulle difese della pelle e attivano la produzione di ceramidi, molecole lipidiche che funzionano come il "cemento" per le cellule cutanee, perché le mantengono unite e compatte, evitando perdite d'acqua.