

BELLEZZA & Benessere

STRATEGIE ANTI-ETÀ

I benefici di un rituale in&out

Aiutare la cute a restare giovane più a lungo si può, basta adottare terapie su misura che lavorano da dentro e da fuori per preservare elasticità, turgore e compattezza

di **Marta Pacillo**

Superata la soglia degli anta, il rituale beauty composto da siero e crema antiage può diventare un'arma più potente per acontrastare i segni dell'invecchiamento cutaneo se affiancato da gesti complementari, dalle sedute di dermoristrutturazione a base di acido ialuronico, antiossidanti, o aminoacidi, agli integratori, fino ai drink arricchiti di collagene, sali minerali o vitamine. Una buona strategia anti-age infatti lavora su più fronti. con un punto fermo: il parere del medico è imprescindibile, come afferma Maria Gabriella **Di Russo**, idrologa e medico estetico a Milano e Formia: «Ogni strategia funziona nel momento in cui ci si affida a un professionista che indica una terapia personalizzata. Il fai da te non sempre è vincente, per esempio, l'abuso (o la scorretta assunzione) di antiossidanti ha un effetto paradossale, stimolandola produzione di radicali liberi».

INTEGRATORI E COSMECEUTICI, AMICI PER LA PELLE

Il rituale *in&out* in due parole: cosmeceutici e nutraceutici, due prodotti utili e complementari. I cosmeceutici sono cosmetici, che contengono dei principi attivi, prodotti con tecnologie all'avanguardia, in grado di passare attraverso l'epidermide (la superficie cutanea) e di agire in profondità. Si trovano a metà tra l'azione di un cosmetico e di un farmaco. I nutraceutici, invece, oltre a possedere un effetto nutritivo presentano delle sostanze addizionate in grado di influenzare alcuni processi fisiologici dell'organismo. Sono la naturale evoluzione dei classici integratori alimentari. «Una valida beauty routine si basa su questo binomio: nutraceutici da assumere per bocca e cosmeceutici per uso topico, per contrastare l'invecchiamento cellulare, oltre che per sostenere il metabolismo e le attività biochimiche della pelle, poiché la cute reperisce tutte le sostanze

dalla circolazione sanguigna tramite il plesso dermico», spiega l'esperta. In base al tipo di pelle, all'età e allo stile di vita, il medico aiuterà a capire quali sono le sostanze più idonee per una strategia personalizzata. Tra quelle più efficaci troviamo innanzitutto il collagene, una proteina preziosa, che arriva a costituire il 90% della nostra pelle. Ha la funzione di collegare, sostenere e nutrire tessuti e organi. In una pelle matura, il normale metabolismo del collagene viene interrotto, causando una riduzione dello spessore cutaneo e la perdita di turgore e compattezza. Gli integratori di collagene, presenti sul mercato di diverse tipologie forniscono benefici utili se sono presenti carenze specifiche.

La vitamina C favorisce la produzione di collagene

Man mano che gli anni passano produciamo anche meno elastina, motivo per cui la pelle perde la sua elasticità, e meno acido ialuronico, prodotto naturalmente dai fibroblasti e localizzato sotto l'epidermide, che dona consistenza e resistenza alla pelle. Ricorrere all'integrazione di acido ialuronico per contrastare le rughe dall'interno può dunque essere d'aiuto.

ULTRA VITALITÀ CON GLI ANTIOSSIDANTI

Alleati di bellezza efficaci per il loro potere antiossidante sono i polifenoli, come il resveratrolo, che rinforza la barriera cutanea e modula la rigenerazione dello strato più superficiale dell'epidermide, e le vitamine: la A e i suoi precursori (carotenoidi), garantiscono la normale proliferazione delle cellule epidermiche e ostacolano la degradazione delle fibre di sostegno del derma; la vitamina C favorisce la produzione di collagene, protegge i capillari da alterazioni del microcircolo (couperose e rossori) e migliora la luminosità. Infine la vitamina E, in sinergia con la C, protegge la membrana cellulare e aumenta la barriera difensiva. ■

Le proposte specifiche

RETINOLO PURO

Grazie a un sistema avanzato di incapsulamento del retinolo puro, che consente di rallentare il rilascio per una maggiore tollerabilità della pelle, Retinol 0.3 di **SkinCeuticals** è una crema che corregge e riduce i segni visibili da invecchiamento cutaneo e foto-danneggiamento (€ 97,90).



CON ESTRATTI VEGETALI

Concediti un supplemento di bellezza quotidiano con Green Boost Skin Complex di **Naturadika**: questi integratori in capsule vantano concentrazioni ottimali di principi attivi a base di estratti vegetali, vitamine e minerali, per nutrire la pelle dall'interno, ripararla e idratarla (2 flaconi da 30 capsule, € 34,95).



IDRATAZIONE OTTIMALE

A base di acido ialuronico di origine vegetale, ottenuto attraverso un processo di fermentazione, Acido ialuronico Special Care

- Capsule vegetali di **Erbamea** contribuisce a fornire alla pelle sostegno e idratazione costante ed equilibrata, mantenendo un naturale turgore (24 capsule, € 20).



PREZIOSI FLACONCINI

Prendersi cura della pelle, con un'azione di stimolo dall'interno dell'organismo: è ciò che aiuta a fare Biocollagenix di **Esi**, un integratore a base di ingredienti come collagene marino idrolizzato di tipo I e III, acido ialuronico, vitamina C e resveratrolo, capaci di contrastare la perdita di tono ed elasticità e la comparsa delle rughe (10 drink da 30 ml, € 39).

