

BELLEZZA

L'acqua rigenera, modella, sgonfia. E ci rende felici

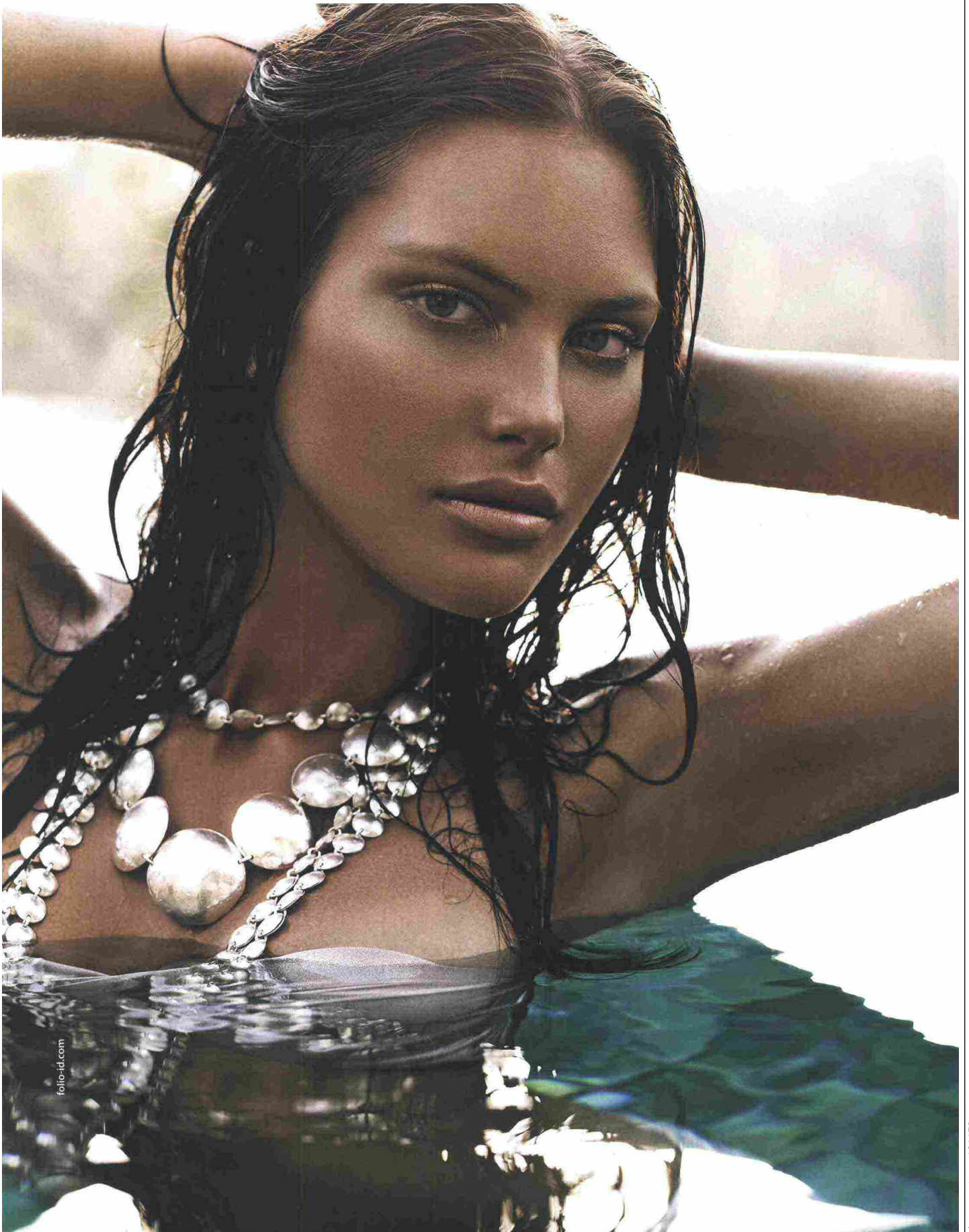
Secondo le ultime ricerche nasconde perfino il segreto della gioia ma, e questo è un dato certo e sperimentato da tutti, l'acqua regala da sempre benessere. Non soltanto quella di mare che leviga, purifica e elimina ristagni e tossine, ma anche la termale idratante, emolliente o calmante a seconda del tipo di oligominerali sciolti in essa, e perfino l'acqua di piscina, che può diventare il miglior coach per un corpo scattante. Senza dimenticare la sua più grande virtù: quella di farci rinascere

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI PAOLA ORIUNNO

S econdo Wallace Nichols, ricercatore associato presso l'Accademia delle Scienze della California e fondatore dell'associazione ecologista Ocean Revolution, nell'acqua si nascondono sostanze come dopamina, serotonina e ossitocina, che favoriscono la felicità. Certamente è un elemento che regala benessere sia quando ci immergiamo nel mare o nuotiamo in piscina, sia quando la beviamo o la utilizziamo nei cosmetici per idratare e rimpolpare la pelle. Ecco, dunque, le migliori cinque strategie per fare il pieno di tutti i suoi preziosi benefici.

IN PISCINA TONIFICA

S e le vacanze sono ancora lontane, ma disponi di una piscina vicino casa approfittane subito. Nuotare in vasca ha molti vantaggi perché l'acqua è più ferma e stabile rispetto al mare o al lago, quindi assicura un allenamento ottimale visto che permette di concentrarsi sul gesto tecnico. Quando nuoti in vasca puoi seguire un ritmo regolare, sai perfettamente quante bracciate fare e quando tornare indietro. Così puoi programmare un training completo, magari alternando gli stili, e tonificare gambe, braccia e schiena tutte le volte che vuoi. Devi tenere conto, però, del cloro e delle docce frequenti che aggrediscono la ►



folio-id.com

BELLEZZA



folio-ital.com

pelle. «Il pH cutaneo varia dai 4,2 ai 5,5, uno scarto che dipende dalla zona corporea, dalle fasi del ciclo, dalla sudorazione, dalle stagioni e dai detergenti. In ogni caso, mantenere questi valori significa assicurarsi un'epidermide sana e idratata», spiega Chiara Galloni, dermatologa a Milano. «In più, la doccia dopo la piscina rilassa i muscoli contratti dallo sforzo e ha un piacevole effetto ristoratore, ma attenzione ai detergenti: per ripristinare il pH già alterato dal cloro devi evitare i tensioattivi troppo aggressivi, che asportano i componenti lipidici dello strato corneo. Altrimenti il risultato sarà un aumento della secchezza che, in certi casi, può provocare anche prurito e irritazioni». Il consiglio? Scegli detergenti a base oleosa che eliminano il cloro senza aggredire eccessivamente la pelle, idratano a fondo e rispettano il pH. Lo stesso discorso vale per lo shampoo. Se vai spesso in piscina, usa prodotti delicati e per lavaggi frequenti. «È importante poi ricostituire il film idrolipidico e ripristinare la barriera cutanea, alterata dall'acqua della piscina e della doccia, con una crema corpo idratante e nutriente. Per esempio, a base di oli e burri vegetali apportano lipidi affini alla cute come ceramidi e acido ialuronico, che, in più, hanno un effetto rimpolpante e idrotensore».

AL MARE SNELLISCE

Basta immergersi, muoversi tra le onde e galleggiare per avere benefici su pelle, metabolismo e vie respiratorie. L'acqua di mare è un concentrato di benessere per tutto l'organismo. Ricchissima di oligoelementi che rilanciano le funzioni cutanee, è anche levigante e purificante. Sodio, bromo, iodio, sali di magnesio, di calcio e di potassio riducono acne e seborrea, rinforzano il film idrolipidico e tonificano i tessuti, ma sono ottimi anche per distendere i muscoli. Se ami nuotare in acque libere sai quanto può essere faticoso rispetto alla piscina, devi guardare spesso il fondo, controllare la direzione, concentrarti sulla tecnica, ma in mare poche bracciate bastano per regalare al corpo una marcia in più. Prima di tutto sulla ritenzione idrica. «La circolazione linfatica trae grandi benefici dal sale marino che sgonfia, leviga e richiama in superficie i ristagni di liquidi carichi di tossine, poi smaltiti per via metabolica. Ecco perché dopo una settimana al mare ti senti più snella e asciutta. Inoltre, l'acqua marina agisce sul sistema immunitario e la tiroide, rilassa il sistema nervoso e regala un totale senso di benessere», sostiene Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e Formia, specializzata in idrologia medica.



1. Contiene il 60 per cento di acqua purificata, isotonica e ricca di oligoelementi, Hydraliane Creme Légère SVR (17,90 euro).
2. Concentrato di idratazione per lo sguardo, Stick Express Hydra Sparkling Givenchy (36,50 euro).
3. Edizione limitata per la Giornata Mondiale degli Oceani, Blue Heart Crème de la Mer (420 euro).
4. Si nebulizza sul viso, Eau des Lagons Idéal Hydratation Carita (44 euro).
5. Idrata e lenisce la cute più sensibile con vitamina B3, acido ialuronico e acqua termale, Extrasensitive Aqualia Thermal Vichy (25 euro).



ALLE TERME CURA

Spa, letteralmente *salus per aquam*, è sinonimo di benessere e bellezza, ma scegliere l'acqua termale giusta per il proprio tipo di pelle e orientarsi nel vasto patrimonio termale italiano non è semplice. «Le sorgenti termali sono cariche di elementi che svolgono azioni diverse. Per esempio, per la cellulite sono perfette le acque salse in cui prevalgono sodio e cloro, perché regolano assorbimento ed eliminazione dei liquidi. Le oligominerali sono le più usate in campo cosmetico per le proprietà idratanti ed emollienti, mentre le sulfuree sono indicate per problemi di acne, dermatite seborroica e psoriasi. Le salsobromiodiche, infine, vanno bene in caso di rosacea, eczemi e micosi. Tutte le acque termali, comunque, hanno un effetto antiossidante e antiage». Un bagno alle terme, infatti, ►

BELLEZZA

leviga, purifica e rinforza lo strato corneo superficiale. Ma qual è la temperatura giusta per approfittare dei benefici delle spa?

«Se è simile a quella corporea stimola il microcircolo nei tessuti cutanei, favorendo lo scambio di sostanze nutritive e lo scarto di scorie. Passando in una vasca più calda ottieni un effetto miorelaxante e calmante del sistema nervoso, oltre alla sudorazione abbondante che riduce le tossine, deterge a fondo e migliora l'incarnato», conclude Maria Gabriella Di Russo.

A TAVOLA IDRATA

L 70 per cento dell'organismo è composto d'acqua, per questo un corpo idratato funziona bene: assimila meglio i nutrienti del cibo, espelle gli scarti e mantiene sani i tessuti. Idratarsi dall'interno è indispensabile anche per la bellezza della pelle, perché aiuta a espellere le scorie, responsabili di colorito opaco e mancanza di elasticità. La prima cura è dunque bere circa un litro e mezzo di acqua al giorno. Secondo uno studio condotto all'Università di Siena le oligominerali favoriscono il ricambio intra ed extra cellulare e migliorano l'idratazione cutanea.

In realtà non esiste un'acqua migliore in generale, e va ricordato che l'idratazione dei tessuti passa anche attraverso l'alimentazione, soprattutto frutta e verdura. Fruibili pure sotto forma di succhi. «I succhi non sostituiscono le cinque porzioni di frutta e verdura raccomandate ogni giorno, ma possono integrarle. Non contengono zuccheri aggiunti, sono ricchi di vitamine e minerali. Bere 200 millilitri di succo di frutta puro prima dei pasti aiuta a regolare l'assunzione degli altri alimenti e quindi a mangiare meno», assicura Alessandra Bordon, nutrizionista della Società Italiana di Nutrizione Umana.

Frutta e verdura, però, non bastano. Per nutrire la pelle sono fondamentali gli acidi grassi essenziali, gli omega 3 e 6, presenti in pesce azzurro, frutta in guscio, avocado, olive, che rinforzano le difese cutanee e limitano la perdita d'acqua dalle cellule, quindi la disidratazione.

NEL PROFUMO RINFRESCA

Gli oli essenziali sono ricchi di oligoelementi e composti organici. Un vero e proprio concentrato di energia. Ecco perché ne bastano poche gocce racchiuse in un'acqua profumata per avere i massimi vantaggi sia psicologici sia



1. Ritorna, dopo 10 anni, a collaborare con l'acqua minerale più nota la Maison Christian Lacroix, Facial Spray Evian* (10,90 euro). 2. Celebra i 25 anni dell'acqua termale lenitiva e protettiva, Eau Thermale Uriage (9 euro). 3. Sale marino della Riserva di Trapani e Paceco, Scrub Corpo Posidonia MareSentia (5,50 euro). 4. Con laminaria digitata e vitamina C per idratare e dare sollievo alla cute, Algo Mist Repêchage (40 euro). 5. Tonifica il corpo e drena con alghe e finocchio marino, Toning Body Oil Seathalasso Home Spa Douglas (13,95 euro).



dermatologici», rivela Barbara Santucci, cosmetologa a Roma. Sono ormai tante le acque, senza alcol, da utilizzare in estate e a ciascuna vengono riconosciute proprietà specifiche. «In generale rinfrescano, idratano e, attraverso l'inalazione degli aromi, favoriscono la distensione muscolare, e migliorano l'ossigenazione rendendo il colorito più luminoso e attenuando le rughe d'espressione».

Per sceglierle segui l'istinto del piacere. «Più regalano sensazioni positive, più produci endorfine benefiche», dice la cosmetologa. Ma l'ultima scoperta arriva dai ricercatori dell'Università di Münster, in Germania: la pelle sarebbe dotata di un particolare «naso», un recettore che, stimolato con l'aroma giusto, attiva processi di rigenerazione dei tessuti. Una scoperta che apre le porte a nuovi meccanismi d'azione dei cosmetici e dei profumi. ■