

Guida al benessere

Piano d'azione

Le mosse giuste per preparare la pelle del viso ai mesi freddi

Cambio di stagione Curare e proteggere

Ecco cosa mettere in calendario

Il cambio di stagione? È (anche) una questione di pelle. Tempo di bilanci e ripartenze, perché a settembre, sul viso, si leggono i segni degli stress estivi — caldo, sole, disidratazione — e ci si arma per i mesi freddi. L'autunno appena cominciato è il momento delicato del passaggio: difficile ma, se ben sfruttato, uno dei migliori per prendersi cura del nostro viso. Ma come scegliere e programmare i trattamenti adatti?

La scelta dei tempi

Cominciamo dalle basi. «La prima regola da tenere a mente al momento di affrontare un trattamento estetico — spiega Federico Fiori, medico chirurgo specialista in Chirurgia generale presso lo Studio dietologico italiano di Milano — è che la pelle deve, preferibilmente, non essere abbronzata: altrimenti lo stress termico o chimico del trattamento si andrebbe ad aggiungere a quello causato dal sole e, magari, anche dal cibo e dal fumo se in vacanza abbiamo esagerato un po'». Quindi,

3 **I settori** in cui viene idealmente suddiviso il nostro volto. Si tratta dei cosiddetti «terzi» superiore (occhi e fronte), medio (zigomi, guance, naso, bocca) e inferiore (contorno mandibolare e mento)

meglio aspettare qualche settimana se siete appena tornati da mare o montagna, e poi dare il via al calendario autunnale.

Il check up cutaneo

Regola numero due, non improvvisate. Me-

glio, prima di fare qualunque trattamento, fare una visita e scegliere, con l'aiuto di un esperto, le mosse da intraprendere. «Con il check up cutaneo, un esame non invasivo, si valuta l'equilibrio fisiologico e il grado di benessere della cute, per prevenire e controllare l'invecchiamento cutaneo, in particolare quello indotto a qualsiasi età dall'esposizione solare», spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia medica e medico estetico a Milano e Formia (mariagabrielladirusso.it). Il check up, continua Di Russo, «è un ottimo presupposto per approdare a una scelta corretta dei trattamenti di medicina estetica cosmetologica e una procedura indispensabile per conoscere il proprio "biotipo cutaneo": pelle secca, pelle grassa o seborroica, pelle sensibile e così via». Non solo: «Un esame di questo tipo è utile per stabilire il grado di invecchiamento della pelle e contrastarlo con quanto la medicina estetica può offrire, per formulare una prescrizione cosmetica idonea a normalizzare eventuali alterazioni eviden-

ziate dall'esame e, in seguito, anche per valutare, con misurazioni di controllo, l'efficacia delle cure proposte».

Le due fasi

«Curare e correggere» ricorda Maria Gabriella Di Russo: stabilite le condizioni del nostro viso, sono queste le due principali azioni settembrine. La prima ripara i danni degli stress estivi, la seconda — solo se necessaria — corregge eventuali imperfezioni. Per la fase di cura, via libera a peeling soft non invasivi (da ripetere a distanza di circa 20 giorni l'uno dall'altro) per liberare la pelle dalle cellule superficiali, poi laser e ossigeno per rivitalizzare e stimolare la rigenerazione cellulare. Infine, pensiamo (molto) all'idratazione: in questa stagione, avendo meno da preoccuparci della protezione dai raggi solari, possiamo dedicarci a nutrire e ridare turgore alla pelle. Dopo la cura, ripristinato lo stato ottimale della cute, si può passare al riempimento, con filler ad hoc.

Effetto lifting

Tentazione lifting? Attenzione: «Dopo l'estate — avverte Federico Fiori — quando la pelle è secca e disidratata, si può avere facilmente l'impressione che palpebre e guance abbiano bisogno di un intervento. Ma spesso non è così». Un intervento chirurgico, avverte il medico, non è legato alla stagione ma va pianificato con cura e preparato. E se la tentazione è forte? «Optate per un biolifting».

Giulia Ziino

@giuliazino

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Curiosando

di Giancarla Ghisi

Il siero che illumina dall'interno

Come ridare luminosità alla pelle sopra i trent'anni? Luminescence Bright Regenerator Serum di Giorgio Armani è un nuovo trattamento quotidiano che ha il compito di sfruttare, avvalendosi di una tecnologia innovativa, il potere naturale della luce per illuminare l'epidermide dall'interno. «La pelle — dice Véronique Guillou direttrice dei laboratori Giorgio Armani skincare — ha la capacità di assorbire ed emettere luce



secondo un percorso molto preciso. Questo è un processo naturale e permette di avere un colorito e un incarnato perfetto in un viso giovane. Con l'età, però, il flusso di luce subisce degli intralci, complicità un ispessimento dello strato corneo, le rughe e i pori dilatati». Per facilitare il passaggio della luce si sono così affidati agli estratti di acidi della frutta, che svolgono un'essenziale quotidiana, a un attivo anti-age che stimola il collagene e all'Actyl-C, la nuova molecola schiarente, da non confondere con la vitamina C, «che ha le capacità di riequilibrare l'epidermide se esposta eccessivamente al sole, combattere il processo di ossidazione e regolare la melanogenesi». Completa la formula l'estratto di gelsomino dalle note proprietà antiossidanti. Nella linea oltre al siero anche un Primer e la Bbcream.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Stimola il turnover cellulare, migliora lentigo, rughe, macchie, inestetismi causati da photo e cronoaging. In caso di pelle sensibile è consigliabile un test preventivo. È indolore, può essere ripetuto ogni 15-30 giorni

Con uno speciale apparato che dilata i pori e tramite una macchina a onde elettromagnetiche fanno penetrare nella pelle acido ialuronico e vitamine. L'effetto è quello di un lifting temporaneo. Servono 5 sedute

In autunno ci si può concentrare di più sull'idratazione, diversamente dall'estate in cui, nelle formulazioni, si punta sulla protezione dai danni solari: in questa chiave si può optare per l'acido ialuronico puro, somministrato tramite preparazioni a lento rilascio

Trattamento curativo, mini invasivo. Consiste in una serie di microiniezioni di acido ialuronico naturale a bassissimo peso molecolare associato ad amminocidi, coenzimi, minerali e vitamine. I risultati sono visibili a distanza di una settimana circa

Consiste in «punturine» di anidride carbonica medicale. Riattiva la circolazione, richiama ossigeno nelle cellule, stimola la naturale rigenerazione della pelle. Ha un effetto tonificante che permette di ridisegnare il contorno dell'ovale

Microiniezioni di una particolare formulazione di acido ialuronico Nasha, previene l'aging dermico e protegge dai danni dei radicali liberi. Utilizza microcannule flessibili manovrabili a 360 gradi che sostituiscono le infinite piccole iniezioni con gli aghi tradizionali

Trattamento medico-estetico non invasivo, veicola ossigeno molecolare ad alta pressione negli strati cutanei vitali per aumentare l'idratazione, il tono, la densità cutanea e la luminosità, in maniera dolce e indolore perché in assenza di iniezioni

Preceduto da un trattamento con laser frazionale a bassa potenza che prepara la pelle, si basa sulla penetrazione dell'ossigeno. Nutre la pelle e ne stimola il rinnovamento. Una seduta dura circa 40 minuti, da ripetere 5-8 volte

Vanitas

di Eva Cantarella

L'amore come la fame e la sete Il desiderio spiegato dai poeti



Come assicurarsi la felicità? Problema eterno, di cui si occupò, tra i tanti, anche il poeta filosofo Lucrezio. Per lui, di fede epicurea, la felicità consisteva nel perseguire il piacere naturale. E in campo sessuale sosteneva la seguente teoria: il desiderio è un impulso naturale, un bisogno fisico esattamente come la fame e la sete. Quando si fa sentire, dunque, va soddisfatto. Ma va tenuto ben separato dall'amore, che può trasformarsi in ossessione. Chi ama vuole possedere l'oggetto d'amore, si fa

travolgere da folli gelosie, a volte arriva a causare la propria rovina anche economica: «Non perde il frutto di Venere chi evita amore/ al contrario, ne prova le gioie e ne evita i tormenti» scrive. Meglio soddisfare gli impulsi sessuali in modo casuale, non impegnativo. Una teoria che certamente gran parte dei suoi concittadini non condivideva.

I versi di Lucrezio

«Non perde il frutto di Venere chi evita amore
Al contrario, ne prova le gioie ed evita i tormenti»



Insieme Amore e Psiche visti da Antonio Canova

Assai più condivisa, invece, per non dire universalmente condivisa, la parte successiva del ragionamento: nel rapporto il sesso del partner è indifferente. Il piacere infatti è la soddisfazione che si prova unendosi alla persona che ha provocato quel desiderio: e questa persona può essere indifferentemente un giovane o una donna: quando uno «è colpito dai dardi di Venere poco importa che questi siano stati scagliati da un ragazzo dalle membra femminili o una donna il cui corpo irradia amore». La vittima anela solo a unirsi alla creatura da cui è stato ferito. Una volta di più non resta che constatare quante cose, idee, principi sono cambiati e cambiano nel tempo: ivi compresa l'etica sessuale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Uomini

di Maria Teresa Veneziani



Yiftach Klein

«Senza barba mi sento nudo»

Yiftach Klein, attore. A Venezia con il film «Fill the void» in giacca e t-shirt nera con scollo a «V».

Come si vede quando si guarda allo specchio?

«Sto per compiere 40 anni e quando la mattina giro per casa in underwear mi preoccupa. Comincio a vedere qualche capello bianco e penso: che cosa posso fare oggi per me?».

Fa ginnastica?

«Quando la faccio sto meglio. Lo scorso anno per un film dovevo allenarmi cinque giorni la settimana e mi sentivo decisamente bene. Oggi se arrivo a due è tanto...».

Fa attenzione al cibo?

«Oh sì. Arrivo da due settimane ne-



Smoking
Yiftach Klein, 39 anni, attore, al Festival di Venezia

gli Stati Uniti dove ho mangiato patine, hamburger e schifezze varie. Una cosa orribile. Io di solito seguo un'alimentazione sana: molti vegetali, alimenti leggeri, adoro il cibo italiano».

Nel suo armadio prevale il nero?
«No, il completo scuro è il mio abito da festival. Normalmente vivo in jeans e t-shirt bianca (in giro si fa vedere anche con pantaloni arabeggianti bianchi a righe e giacca in lino ecru, ndr)».

La t-shirt è più sexy della camicia?

(Ride) «Ho tolto la camicia per venire a fare le foto».

Usa sempre scarpe stringate?

«No, preferisco le sneakers».

Perché tiene la barba?

«Perché quando mi rado mi sento troppo vulnerabile. Mi sento nudo».

Se fosse possibile che cosa cambierebbe del suo aspetto?

«Vorrei ritornare a vent'anni fa».

© RIPRODUZIONE RISERVATA