

CORRIERE DELLA SERA

**Moda** / NEWS

BENESSERE

## Prepararsi per le vacanze: i trattamenti beauty da fare prima e dopo le ferie

La guida di esperti e medici estetici per affrontare al meglio l'estate. Dagli ultimi ritrovati della medicina come i peeling di acidi funzionali o i rimedi fai da te (come banana e yogurth)

di Giancarla Ghisi

1 di 7



### Prima della partenza per le ferie

Complici i giornali di gossip che mettono in mostra il fisico perfetto di Maria de Filippi alla soglia dei 60 anni mentre si diverte a fare sport acquatici, o il viso giovanile di Paola Perego e Barbara D'Urso, in molte si scatena la voglia di essere in forma. Non è certo il periodo però, alcuni trattamenti medico-estetici, si possono ancor fare. «Nelle poche settimane che restano prima della partenza -dice Maria Gabriella di Russo, idrologo e medico estetico a Milano e Formia- possiamo sottoporci a tutte le metodiche non foto sensibilizzanti. Per il viso ci sono i peeling di nuova tecnologia, a base di una combinazione di acidi multi funzionali, ac. mandelico 20%, ac. lattico 15%, ac. fitico 1%, ogni acido ha sue proprietà specifiche adatte a correggere un particolare inestetismo, la combinazione permette un effetto terapeutico sinergico. Il peeling si presenta in forma gel, agisce a livello del rinnovamento dell'epidermide, in assenza di downtime, consente una vera e propria rivitalizzazione. Il botulino, tanto demonizzato ma che, in assoluto, dà più soddisfazione alle pazienti. La biostimolazione con acido ialuronico e complesso dermoristrutturante (vitamine e aminoacidi) per idratare e nutrire. La biostimolazione senza aghi, un gel, che si applica con guanti in nitrile e un particolare massaggio, a base di acido tricloracetico al 33% tamponato con il perossido d'idrogeno e in combinazione con acido cogico al 5%, idrata a fondo e tonifica la pelle di viso, collo e décolleté. L'ossigenoterapia una soluzione preziosa indicato per combattere il crono ed il foto invecchiamento, che rendono la pelle bisognosa di respirare. L'azione principale è erogazione di ossigeno che permette la veicolazione di sieri contenenti acido ialuronico, antiossidanti e vitamine con un processo delicato, non invasivo e rilassante, oltre che indolore».



1 di 7



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



2 di 7



## Quello che va evitato

«Tutti i trattamenti fotosensibilizzanti - spiega il medico estetico - che lasciano la pelle fragilizzata e iper-sensibile, senza uno strato cheratinico sufficiente: peeling medio profondi, laser e piccoli interventi, come per esempio quelli per le macchie, la couperose, l'acne, le cicatrici. Non bisogna dimenticare che il sole è nemico delle cicatrici, delle medicazioni e della pelle ipersensibilizzata, pertanto vanno eseguiti quando si è sicuri di non esporsi al sole o di potersi proteggere accuratamente dall'esposizione ai raggi UV, pena antiestetiche discromie. Prima di poter esporre al sole le zone trattate con peeling aggressivi e laser devono passare necessariamente due-mesi: in caso contrario, con l'esposizione diretta si rischia quella che viene definita iper pigmentazione, cioè la colorazione più scura della parte interessata e una guarigione più lenta. Per quel che riguarda il body contouring, quindi liposuzione e simili, con il caldo ci si sgonfia meno facilmente, è più fastidioso anche mantenere una guaina e in più ci sono piccole cicatrici che non vanno esposte al sole quando sono recenti».





3 di 7



### Cosa fare ( e non fare) a casa

Evitare gli struccanti oleosi o dalla texture ricca e cremosa, che possono lasciare tracce di untuosità, da sostituire con acqua micellare o mousse che si risciacquano, emulsioni fluide e antirossori e gel, tutti a base di sostanze naturali, decongestionanti e lenitive, come aloe e camomilla. Proseguire poi con creme idratanti optando per la texture più congeniale in base al tipo di pelle, all'età e alle condizioni ambientali: in gel, fluido, crema o siero, a base di acido ialuronico, antiossidanti ed estratti vegetali elasticizzanti, in grado di stimolare la sintesi di collagene ed elastina. Maschera per idratare e nutrire in profondità la pelle secca: la banana, ricca di potassio e betacarotene, olio extravergine di oliva dalle proprietà emollienti ed elasticizzanti e, infine, lo yogurt bianco che dona freschezza e morbidezza. Si schiaccia la banana e si aggiunge pian piano un cucchiaino di olio e due cucchiaini di yogurt. Una volta pronta, si applica sul viso e la si tiene in posa per 15/20 minuti. Scrub e gommage si possono fare senza problemi meglio la sera però perché a ridosso dell'esposizione solare possono rendere la pelle troppo sensibile.



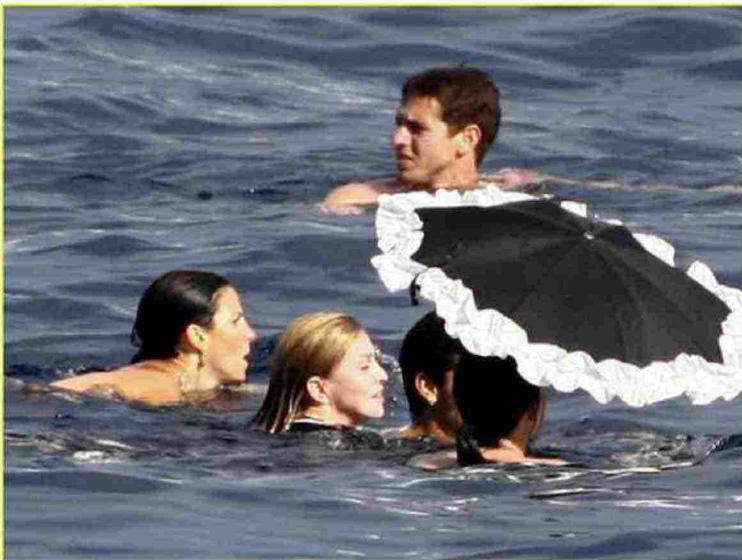


4 di 7



## La protezione sempre

Senza esagerare come Madonna o altre star d'oltreoceano a pure la nostra Monica Bellucci che, in estate, non escono di casa senza cappello, e al costume preferisco un abbigliamento coprente anche al mare. «Nei confronti del sole -spiega Annalisa Arcese, dermatologo a Roma- non bisogna abbassare la guardia, neppure in Toscana: i raggi solari colpiscono lo stesso. Ci sono utili formulazioni cremose e nutrienti, ad azione idratante, protettiva ed anti-età ideali per un'abbronzatura progressiva durante l'esposizione al sole all'aperto in piscina. Particolarmente utili sono i prodotti barriera UV che garantiscono una protezione fisica nei confronti delle radiazioni UVA ed UVB, preservando la pelle dal fotoinvecchiamento, contribuendo a ridurre il rischio di allergie. Se arricchiti di vitamina E aiuta a combattere i radicali liberi. Al mare preferire formule waterproof e alta protezione per resistere al riverbero sull' acqua, ma anche spray non grassi e a rapido assorbimento. Gli spray solari sono ideali perché sono facili e comodi da applicare. Basta vaporizzare generosamente la pelle ed il gioco è fatto. Un spf 30 protegge la pelle dalle scottature, preservandola da potenziali danni futuri. Importante: riapplicare la protezione solare regolarmente durante la giornata, poiché la brezza marina inganna, in particolare dopo i bagni. Quando il sole è al suo picco è consigliabile indossare una t-shirt, un cappello a falda larga e gli occhiali da sole. Indicato è il tipo di protezione idrorepellente "waterproof" per chi va in barca, infatti, il vento e l'acqua danno una sensazione di fresco, ma non attenuano minimamente gli effetti dell'esposizione ai tassi solari.





5 di 7



## La protezione in montagna

Protezioni alte anche in montagna. Essendo la temperatura, specie al di sopra dei 1500 m., di almeno dieci gradi più bassa che in ambiente marino, è più facile, nella ricerca di una abbronzatura bella e veloce, esporsi al sole per un tempo superiore a quello che quel dato tipo di pelle richiede. La radiazione solare in montagna, in modo particolare quella a più corta lunghezza d'onda e sopra i 2000 m., è molto intensa e superiore. Si avverte meno, perché la temperatura è molto più bassa, ma brucia in modo molto più veloce. Ma la radiazione solare intensa e prolungata produce un anticipato invecchiamento della pelle e, soprattutto al di sopra dei 3000 m, favorisce la produzione di epitelioni e melanomi oppure riattiva quelli silenti”.





6 di 7



## Cosa fare al rientro

Prima di fissare l'appuntamento dal medico estetico si può affidarsi al "fai da te". "Detergere - spiega Di Russo - con microgranuli delicati che rimuovono le cellule morte e rende la pelle più luminosa e attenua l'aspetto chiazzato maculato dell'abbronzatura che squama. Subito dopo maschera vitaminizzante ideali vitamina C e vitamina E che ha effetto anti ossidante e illuminante. Poi crema notte ricca di acido ialuronico azione idratante che va a ridurre perdita di acqua trasepidermica. Si possono usare scrub leggeri o guanti esfolianti per asportare delicatamente lo strato di cellule morte superficiale. E' da preferire l'acqua tiepida. Per recuperare rapidamente i danni indotti dall'esposizione ai raggi ultravioletti è importante puntare su una dieta ricca di antiossidanti naturali e di bere tanta acqua».

