

**Prepararsi** Gli integratori da prendere subito e i trattamenti molecolari rigenerativi. Come idratarsi in profondità

# Verso l'estate in cinque mosse

## Così la pelle resta giovane

**P**rotezione solare, in questo periodo dell'anno il messaggio arriva da più parti. Ma, questo gesto da solo, non basta. «La pelle — spiega Magda Belmontesi, dermatologa e docente al master di medicina estetica all'università di Pavia — va preparata ad affrontare la stagione estiva con grande attenzione, anche se si resta in città perché l'inquinamento aumenta gli effetti negativi dei raggi UV. Due sono i tipi di approccio alla prevenzione: per evitare scottature ed eritemi ma soprattutto per contrastare l'invecchiamento cutaneo».

Imparare a prendere dimestichezza con i filtri solari, utilizzando quello più adatto in base al proprio fototipo senza dimenticare integratori, trattamenti mirati e dieta. «A tavola — dice Maria Gabriella Di Russo, idrologa e medico estetico a Milano e Formia, docente in medicina estetica al master università di Pavia — è importante scegliere alimenti ricchi di acqua, sali minerali e vitamine poiché aiutano a mantenere l'epidermide idratata. Preferire frutta fresca e verdura di stagione da consumare cruda o cotta al vapore a cui va aggiunto olio extravergine d'oliva, molto utile perché aumenta l'assorbimento di betacarotene, un antiossidante che aiuta a ridurre l'azione dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cutaneo».

Vietato abbassare la guardia. «Proprio ades-

so — aggiunge Belmontesi — è utile affidarsi ad integratori specifici che favoriscono la protezione cellulare. Contengono, oltre a betacarotene, anche selenio, omega 6 vitamina E e C, luteina. Quest'ultima, estratta dal cavolfiore, svolge un'azione mirata sugli occhi, soprattutto in chi li ha chiari. Non si deve dimenticare che gli UV colpiscono la melanina degli occhi e possono dare irritazione e foto sensibilizzazione. Inoltre, gli integratori, oltre a fare da scudo al processo di foto invecchiamento, sono utili a chi soffre di herpes labiale perché i raggi solari abbassano le difese locali».

In aiuto anche i trattamenti mirati. «Uno scrub o gommage — dice Belmontesi — serve per ridurre lo spessore dello strato corneo e stimolare il turnover epidermico». Dall'estetista si possono scegliere programmi per un'idratazione intensa. «Suggerisco — dice Mariabruna Zorzi ([mariabrunabeauty.it](http://mariabrunabeauty.it)) — la novità vitamin face & body firming, trattamento molecolare rigenerativo creato da un'azienda americana, paese dove c'è grande attenzione nei confronti della protezione solare, serve a tonificare e levigare le piccole imperfezioni di seno, ginocchia, spalle, nuca. Viene fatto su uno speciale lettino ad acqua che favorisce il relax ed è abbinato alla cromoterapia. Dura un'ora e mezza si lavora cuoio capelluto, viso e corpo con prodotti vegetali tra cui cardo mariano, utile per le proprietà anti-infiammatorie, passiflora, liquirizia e altri quaranta attivi che vanno a idratare in profondità la pelle. E si conclude con una maschera a base di glutazione, un antiossidante che fornisce elementi essenziali come

acidi grassi, vitamina B che partecipano alla rigenerazione, preparano a difendersi dagli attacchi atmosferici e dagli UV».

Dal medico estetico le soluzioni per idratare in profondità e rivitalizzare. «La pelle — aggiunge Di Russo — ha bisogno di essere ristrutturata. Si possono effettuare due-tre sedute, di cui una al mese di acido ialuronico con complesso dermo ristrutturante, composto da otto aminoacidi, tre antiossidanti due minerali e una vitamina. Gli aminoacidi stimolano la produzione delle fibre di collagene contribuendo al rimodellamento dei tessuti. Gli antiossidanti proteggono dai danni dei radicali liberi, zinco e rame sono importanti per la creazione di nuove cellule, la vitamina B6 è essenziale per la produzione di energia necessaria al metabolismo del derma. Si ha complessivamente un miglioramento dell'idratazione, turgore, aumento della compattezza e dell'elasticità della pelle».

E, come suggerisce Belmontesi, «non bisogna dimenticare che per gli infrarossi non c'è protezione solare specifica e sono i maggiori responsabili del foto invecchiamento. È consigliabile un siero antiossidante prima di una protezione solare anche in città, per prevenire e rallentare isono solo le rughe ma anche le macchie, le discromie, le lassità. Questo perché le protezioni solari se sono associate a filtri chimici e schermi fisici possono bloccare fino al 96% delle radiazioni ultraviolette ma solo il 55 per cento dei radicali liberi prodotti dai raggi solari. Un pool anti ossidante può aumentare l'efficacia sino ad otto volte».

**Giancarla Ghisi**

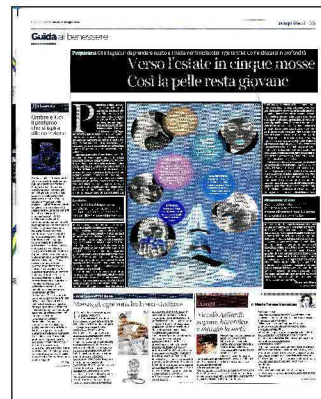
© RIPRODUZIONE RISERVATA

### La dieta

«L'olio d'oliva è importante perché aumenta l'assorbimento del betacarotene, utile contro radicali liberi e invecchiamento»

### Attenzione al viso

«La maschera al glutazione fornisce al viso elementi essenziali contro i raggi Uv come acidi grassi e vitamina B»





**A CASA**

Scrub al corpo, almeno un paio di volte la settimana, per eliminare le cellule morte insistendo su gomiti e ginocchia a cui far seguire una crema idratante

**DAL MEDICO ESTETICO**

Un mese prima dell'esposizione un paio di sedute a base di acido ialuronico per idratare in profondità

**INTEGRATORI**

Un mese prima e durante tutto il periodo di esposizione. Sono utili quelli a base di licopene, sostanza che si trova nei pomodori, vitamina C e beta-carotene, perché hanno una funzione protettiva e anti-infiammatoria

**DALL'ESTETISTA**

Pulizia del viso, aiuta ad eliminar le sostanze inquinanti, prepara la pelle ai trattamenti successivi molto importanti come le maschere nutrenti

**A TAVOLA**

Preferire alimenti ricchi di vitamine e sali minerali e soprattutto frutta e verdura di stagione