



La perdita di
uniformità
dell'incarnato
inizia presto.
Per un colorito
omogeneo e
luminoso basta
una crema
come Vinoperfect
Crème Nuit
Glycolique
Anti-taches
di Caudalie.

1 / Prevenzione

Per sempre giovani.

La nostra pelle? Un patrimonio da salvaguardare.
Con una beauty routine che si comincia da ragazze (sotto la guida degli esperti).
E ci accompagna tutta la vita

di Clara Giacconi - foto di Florian Sommet

Si fa così

1 / Prevenzione

Non è mai troppo presto per pensare a come potrebbe essere il proprio viso, una volta superata la soglia degli ottant'anni. Anzitutto per ragioni statistiche: se gli over 65 di adesso sono un quarto della popolazione italiana, secondo le proiezioni Istat nel 2050 diventeranno più di un terzo (vale a dire 20 milioni di persone), di cui oltre 4 milioni avranno più di 85 anni. Ma è possibile arrivare alla veneranda età con un aspetto fresco e il piacere di guardarsi allo specchio. Se fino a poco tempo fa la prevenzione all'invecchiamento cutaneo si fermava intorno ai 40 anni, con il primo appuntamento dal medico o dal chirurgo estetico, oggi nuove metodiche permettono di giocare d'anticipo sulla prima ruga e addirittura di allontanarla nel tempo.

Non aspettate che il tono si abbassi

Cerchiamo di capire quali sono i primi segnali d'allarme. «In realtà la pelle inizia a invecchiare quando si nasce, ma i primi sintomi considerati a livello medico si evidenziano a partire dai 30 anni» chiarisce la dermatologa Magda Belmontesi, docente alla Scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano. C'è una base genetica ineluttabile, chi ha una pelle che invecchia prima e chi dopo, e su questo aspetto non si può intervenire. In ogni caso, i segnali sono di due tipi: le micro grinze di espressione dovute alla mimica facciale, che possono essere più o meno accentuate, e inizialmente si evidenziano solo con l'espressività per poi ridistendersi. Il secondo indizio è una lieve perdita di uniformità nella pigmentazione, legata in genere al fototipo (più è scuro, più è a rischio), alla terapia contraccettiva ormonale o alla gravidanza. In pratica, non parliamo ancora di rughe ma di "grinzosità", di una minore uniformità del colorito, di una riduzione della luminosità e di una perdita di turgore.

Strategia cosmetica in quattro atti

«Se a cinquant'anni hai la pelle che ti meriti», come affermava Coco Chanel, quando e come occorre attivarsi per ottenere un aspetto radioso a ogni età? Il consiglio della dermatologa è iniziare dai 25/30 anni con la cosmesi, non tanto a scopo correttivo, quanto come igiene dermatologica quotidiana. Significa praticare con costanza detergenza, idratazione, azione antiossidante e fotoprotezione: quattro step indispensabili da eseguire ogni giorno, declinati in base al proprio tipo di pelle. In particolare, di giorno, l'azione antiossidante può essere affidata a un siero che serve a proteggerti dall'inquinamento ambientale e atmosferico. Per la fotoprotezione, è necessario un idratante da utilizzare costantemente anche nel periodo invernale. Di notte, un leggero esfoliante per riattivare il turnover epidermico, assicurando luminosità e colorito uniforme al risveglio.

Attenzione alla luce blu

«Una problematica peculiare per questa fascia di età è il danno prodotto dalla luce blu dei display di computer e smartphone, che ha dimostrato una marcata azione sul fotoinvecchiamento, fino a causare lesioni precancerose, purtroppo in aumento» avverte la dottoressa Belmontesi. «Per chi si espone a questa luce, l'azione di un siero antiossidante diventa davvero indispensabile. Un pool di vitamine C ed E, acido ferulico e floretina sono gli attivi che lavorano in questa direzione. Quindi non è più solo il sole da cui dobbiamo tutelarci, ma anche le tecnologie che illuminano per molte ore le nostre vite».

SEGUE



1. Rose Quartz Facial Roller per massaggi facciali rivitalizzanti BEAUTYBIO.
2. Multirepair H.A. Siero Detox protegge dai danni provocati dalla luce blu RILASTIL 79,90 euro.
3. Age Protect Fluide Multi-Action, con fattore di protezione 30 per pelle da normale a mista URIAGE 36,90 euro.
4. Sisleyouth Anti Pollution, uno schermo protettivo contro ogni tipo di inquinamento e aggressione esterna SISLEY 158 euro.
5. Hydra Zen Rose Sugar Scrub, un peeling confortevole per asportare le cellule morte LANCÔME 32,20 euro.
6. Hydra Life Glow Better Fresh Jelly Mask, peeling delicato agli acidi della frutta e gomme meccanico DIOR 58,72 euro.

Acido ialuronico
puro per riempire
e rigenerare la pelle
senza muoversi da
casa? Provate con
Patch Filler Microaghi
di Collistar, cerotti
da applicare su
qualsiasi zona del viso.



1 / Prevenzione

Mix di vitamine, oligominerali, antiossidanti. E con una pastiglia si ferma il tempo



1. Concentré Éclat & Anti Age Express J14, integratore alimentare da bere con principi attivi anti-età LPG (14 monodosi x 10ml) 32 euro. 2. Aknet Pro>Skin, probiotici e biotina per pelli a tendenza acneica BIONIKE (30 capsule) 7,90 euro.
3. Acido ialuronico Special Care, con vitamine e zinco per contrastare lo stress ossidativo ERBAMEA (24 capsule) 20 euro. 4. Vinexpert, con Resveratrolo, olio di vinaccioli d'uva e di borragine. CAUDALIE (30 capsule) 23,20 euro.
5. Immun'Âge, integratore in polvere con papaya fermentata Fpp contro i danni dell'invecchiamento precoce NAMED (30 bustine) 54,95 euro.
6. Premium Les Capsules, un cocktail di attivi naturali che rafforza la pelle dall'interno LIERAC (30 capsule) 43,90 euro.

SEGUITO **Aiuto in pillole**

Accanto alle cure cosmetiche, una integrazione mirata nutrizionale: al di là di una corretta alimentazione, l'assunzione di integratori per via orale può essere d'aiuto nella prevenzione delle macchie. In particolare: antiossidanti nel periodo estivo per ridurre il danno da sole, e precursori dell'acido ialuronico per combattere lo stress ossidativo durante la stagione invernale.

Una buona combinazione

Se la medicina estetica a scopo preventivo è il futuro dell'anti-età, la parola d'ordine del dermatologo è "protocollo sequenziale combinato". «Non esiste un trattamento che da solo possa rispondere a tutte le esigenze della pelle, perciò si cerca di pianificare in base alle caratteristiche di ciascuno» spiega la dottoressa Belmontesi. I peeling di nuova generazione, biostimolanti, non particolarmente esfolianti, mirano a dare tono, luminosità, compattezza e una riduzione dei pori dilatati. Sono a base di acido tricloroacetico tamponato con acqua ossigenata e si alternano ai nuovi peeling effetto plumping al retinolo al 3 per cento, dall'azione rimpolpante, rigenerante e di rinnovamento cellulare (se ne fanno quattro: uno ogni sei settimane, da adesso fino alla primavera). Accanto ai peeling, gli skin booster: micro iniezioni di acido ialuronico biostabilizzato che vanno a rimpolpare e tonificare la qualità della pelle senza dare volume. Possono essere effettuati sul viso ma anche sul collo e sul décolleté, dove il sole ha lasciato qualche segno, oppure nelle cicatrici dell'acne.

Una frenata all'invecchiamento

La medicina estetica a scopo preventivo è la strada per le donne che chiedono di avere una pelle luminosa e tonica, senza sacrificare l'espressività e la naturalezza del viso (che sono la maggior parte, assicurano gli specialisti). E proprio questo concetto è alla base dell'approccio del dottor Marco Iera, specialista in chirurgia plastica e ricostruttiva a Milano, tra i primi a introdurre in Italia la Human Preservation, ovvero l'importanza della prevenzione per rallentare i processi di invecchiamento.

Di che cosa si tratta? «I filler di nuova generazione possono essere usati non solo per produrre alterazione volumetrica, tendenza ormai superata, ma soprattutto per rallentare l'invecchiamento fisiologico agendo sui *trigger points of beauty*, ovvero i punti d'innesto dell'invecchiamento che sono la tempia, il solco lacrimale, la mandibola e la guancia. Partendo da questo presupposto, anticipare l'età del primo trattamento diventa fondamentale se si vuole conservare un aspetto giovane» dice il dottor Iera. «Viceversa, ricorrere a tecniche più invasive in età avanzata penalizza inevitabilmente la naturalezza del volto. Si agisce su pazienti nella fascia dei 22-30 anni, andando a trattare le aree dove si inizia ad avere un deficit di tessuto sottocutaneo in seguito a invecchiamento fisiologico. Attraverso infiltrazioni locali in quei punti, si apporta una sostanza nutritiva e naturalmente presente nel corpo come l'acido ialuronico, con lo scopo di colmare il deficit e di attivare una bio-ristrutturazione delle zone che per prime andrebbero incontro a cedimenti» conclude lo specialista. Per consolidare e mantenere i risultati si consigliano sedute distanziate di 6-7 mesi o almeno una volta l'anno (costo dai 300 ai 600 euro l'una). **io**