

PSYCHOLOGIES

COPPIA

**IL GRANDE
AMORE ESISTE
VERAMENTE?
(o invece...)**

EMOZIONI
Superare
la vergogna

Test

**MISURA IL TUO
POTENZIALE
EROTICO**

*Mi amo,
dunque mi curo*
I gesti beauty che
migliorano la nostra
autostima

DOSSIER

**Soddisfatti
al LAVORO**
3 PERCORSI PER MIGLIORARE

**SPECIALE
GREEN**

*Pensare verde,
vivere eco,
consumare bio.
Le più belle
esperienze
in Italia. Per
conoscere,
capire,
scegliere*

**GIULIA
BEVILACQUA**

“La psicoterapia
mi ha dato una
grande mano
a essere me stessa.
È stata questa
la scoperta
che mi ha permesso
di crescere”



A tu per tu col proprio VISO

Occuparsi della propria pelle
vuol dire anche mettersi all'ascolto
delle sue esigenze specifiche.
Per scegliere il meglio da offrirle

(Di LAURA TACCANI,
foto di GUILLAUME REYNAUD)

SKIN-CARE, LETTERALMENTE CURA DELL'EPIDERMIDE. Nella parola c'è già tutto il significato dell'azione. Mettersi una crema infatti non dovrebbe voler dire solo spalmare qualcosa di cui non si conoscono le caratteristiche. Ma piuttosto prendersi in carico realmente (*care* appunto) il benessere della pelle. Bisogna cioè sapere prima di tutto di cosa ha bisogno, a maggior ragione quando si tratta di anti-rughe: una formula studiata per una fascia d'età diversa, e quindi diverse esigenze biologiche, può creare uno stress che accentua i processi di invecchiamento, invece di prevenirli. Spesso però non è facile individuare la scelta giusta in un mercato saturo di *soins* super-accessoriati. E infatti in Italia la grande maggioranza di creme viene acquistata in farmacia o profumeria e non nella grande distribuzione: segno che sentiamo la necessità di un consiglio su misura. Con una tendenza invertita: mentre per idratanti e nutrienti farmacia-batte-profumeria 116 milioni di euro a 61, per gli antiage il primato è inverso: 156 milioni contro 212 (dati Unipro). Gianandrea Positano, che dirige il Centro studi dell'associazione di imprese cosmetiche, legge così il dato: "La differenza è nella percezione del prodotto. L'antietà è considerato più una pratica di bellezza/benessere che di cura/prevenzione. E soprattutto per i consigli sugli *haut de gamme*, le donne preferiscono rivolgersi alla profumeria selettiva". Ecco quello che bisogna sapere. ►

**UNA CAREZZA
PER FERMARE
IL TEMPO**

Si consumano col passare degli anni le sostanze che lavorano nel backstage della pelle. Le fibre elastiche piano piano cedono le loro qualità. Il viso assume l'aspetto di un libro troppo letto, una piega, una macchia qua e là. Age Perfect Nutrition Supreme Notte di L'Oréal è carezza che porta, nel sonno, sollievo al corso del tempo

►
30 E DINTORNI

È il momento in cui la pelle inizia a mostrare i primi segni del tempo. È ancora giovane ma il suo potenziale di recupero diminuisce e dobbiamo agire su più fronti: prime rughe, luminosità, idratazione. Lo spiega la dermatologa Corinna Rigoni: "I problemi che possono presentarsi sono legati al fatto che l'epidermide inizia a essere leggermente più secca e ad assottigliarsi. Ha già ricevuto una dose importante di radiazioni solari, e possono comparire delle macchie, ancora impercettibili, legate a diversi fattori tra cui l'uso della pillola anticoncezionale o di prodotti foto sensibilizzanti". A questa età, quindi, servono soprattutto cosmetici che ne prolunghino il più possibile la giovinezza, senza lo stress di stimolazioni eccessive. In linea di massima è anche inutile indirizzarsi su creme a effetto tensore, che diventano utili quando ci si avvicina ai 40. Una buona abitudine, infine, è quella di cambiare la texture in base alla stagionalità: "Nei mesi invernali o nei periodi di stress intenso sono indicate creme più curative, per esempio all'acido glicolico".

TRAI 40 E I 50 ANNI

Diventano più aggressivi gli effetti dello stress ossidativo (responsabile del 90% dei segni dell'invecchiamento) e neutralizzare i radicali liberi non basta più. Bisogna agire dall'interno delle cellule riparando i danni che hanno già subito, e nello stesso tempo è ora di rilanciare i meccanismi che tendono al letargo. Spiega ancora la dottoressa Corinna Rigoni: "All'invecchiamento cronologico e biologico si somma quello ormonale dovuto al calo degli estrogeni. L'epidermide si assottiglia ulteriormente, il microcircolo diventa più superficiale e i tratti del viso si rilassano. Guardare con attenzione gli ingredienti delle creme diventa sempre più importante. Servono moltissimo i peptidi che risvegliano le funzioni della pelle matura, stimolando la crescita dei fibroblasti e quindi la produzione di collagene. E naturalmente l'acido ialuronico che garantisce la morbidezza". Inoltre, la minore elasticità fa sì che i segni d'espressione vengano memorizzati in modo stabile, e molti prodotti per questa fascia d'età sono formulati per un effetto botox like.

QUANDO LE LANCETTE FANNO LA DIFFERENZA

Rispettare le esigenze della nostra pelle significa anche assecondare il suo ritmo giorno-notte, scegliendo formulazioni studiate per seguire il metabolismo. Non è una questione inventata dal marketing delle aziende per differenziare le vendite dei *soins*. Di giorno l'epidermide è infatti impegnata a combattere le aggressioni esterne (sole, smog, caldo o freddo eccessivi) e ha quindi bisogno di creme che le diano una giusta carica di energie. La notte invece costituisce un momento di grazia per il rinnovamento cellulare, che è più veloce, e bisogna aiutare l'epidermide a fare il pieno di quanto ha bruciato nella giornata, a cominciare da proteine e da antiossidanti.

**SCRITTO...
CON CURA**

Età cronologica, età biologica, età psicologica. E ancora: che cosa sono i cosmeceutici e come si possono aumentare le difese immunitarie per prevenire i "difetti" e i disturbi dell'età. Sono solo alcuni degli argomenti affrontati da Giulia Penazzi nel volume *Cosmesi anti-age* (Tecniche Nuove). Sottotitolo: *La nostra pelle parla di noi. Facciamole raccontare il meglio. Tre schemi how to do*



• **INFO** GIOVANI CON UN'APP: DA QUELLA CON GLI ESERCIZI PER IL VISO (A *Facial Yoga*) A QUELLA PER IMPARARE LE DIGITOPRESSIONI ANTIAGE (*Beauty Massage*)



ALLEATI NEL TEMPO

1 SÉRUM CAPITAL LUMIÈRE di Clarins, concentrato anti-età e antimacchia agli estratti di piante pioniere rigeneranti, 30 ml, 79 euro

2 THE REGENERATING SERUM di La Mer cura le rughe, micro cicatrici della pelle causate da infiammazioni, con alghe fermentate, estratti di oro e lime, 30 ml, 267 euro

3 CRÈME LIFTING DIVINE di Darphin usa l'aromaterapia e estratti naturali per attenuare i segni del tempo, 50 ml, 180 euro

4 FUTURE SOLUTION LX REGENERATING SERUM di Shiseido contrasta l'azione della proteina causa dell'invecchiamento cutaneo, 30 ml, 262,17 euro

5 PEARL di Rephase, siero rassodante pelle compatta anti-età: stimola le pelli rilassate e giù di tono, si usa mattina e sera, 30 ml, 121,90 euro

6 CORRECTIONIST di Korff, crema anti-rughe riparatrice per pelli normali e secche, stimola la produzione di collagene ed elastina, sostegno della pelle, con protezione Spf 15, 50 ml, 50 euro, in farmacia

7 CREMA ANTIRUGHE di Aloedermal, studiata per le zone più fragili come contorno occhi e labbra, a base di aloe vera, fitosteroli e coenzima Q10 anti-rughe, 30 ml, 28 euro in farmacia

ZONE CRITICHE SOTTO CONTROLLO

Labbra perfette portano meglio il rossetto. Vanno curate con la stessa costanza del viso ma con prodotti diversi. Volumizzante Filler Labbra e contorno di Pupa si preoccupa di prevenire le rughetto del contorno labbra ("il codice a barre") e giorno dopo giorno ne aumenta il volume e le rende più piene e definite (15 ml, 23 euro).

Il collo non mente. La sua pelle povera di sebo perde tono più in fretta, rivelando età e mancanze di cure. Instant 3D Lifting Neck Area di HighTech Cosmetics, ridona in poche ore un aspetto sostenuto e compatto, grazie a acido ialuronico, elasticizzanti e polimeri che mascherano i difetti con la luce (30 ml, 45 euro).

Prendersi cura del contorno occhi richiede attenzione se la pelle è sensibile. Equilydra Contorno Occhi Borse-Occhiaie di Lichtena è un'emulsione che si assorbe velocemente, contiene flavonoidi e caffeina per aiutare il microcircolo, attenua gonfiore e occhiaie e lascia la pelle idratata e distesa (15 ml, 21,50 euro in farmacia).

