

26 FEBBRAIO 2019 - N. 11

La tua abitudine al benessere

Starbene

**SAI QUAL È
L'ORA
GIUSTA
PER LA TUA
MEDICINA?**

**7 ESERCIZI
2 PESI
E SEI IN FORMA**

**DIMAGRISCI
CON CARLA
LERTOLA
LA DIETA
DI MARZO**

**Dossier
PELLE
SENSIBILE
LE ULTIME
SCOPERTE
SU COME
PROTEGGERLA**

Festati per voi
QUINOA

SELLINI PER CITY BIKE

NON FARTI
SORPRENDERE
DAL TUO
**CORPO CHE
CAMBIA**

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI



→ sveglie, così non si usano troppi ingredienti», consiglia Magda Belmontesi. «In caso di pelle più matura o in presenza di irritazioni e secchezza, si a un'emulsione più nutriente (per esempio acqua in olio), calmante e lenitiva. Per placare i rossori si possono fare impacchi con infusi di camomilla o di malva a temperatura ambiente, e due volte alla settimana è utile una maschera decongestionante».

Quali sono gli ingredienti cosmetici più indicati? «In primo luogo quelli che aumentano l'idratazione. Più acqua c'è nella barriera cutanea, più i segnali di infiammazione si riducono», spiega la dottoressa Ferri. «Fosfolipidi e acido ialuronico, quindi, che assicurano una costante riserva idrica. Ci sono poi principi attivi più specifici per ridurre l'infiammazione, come i grassi essenziali Omega 3 e 6, che sono in grado di modulare la reazione delle cellule cutanee. I prodotti per le pelli sensibili devono avere anche proprietà lenitive: calendula, bisabololo, aloe, avena, malva, althea svolgono bene questa funzione». Ma gli ingredienti più nuovi nei cosmetici per la pelle sensibile sono i pre e i probiotici. «Nutrono e rinforzano i microrganismi buoni che compongono la flora batterica cutanea, il microbiota, che ha una funzione di difesa», aggiunge la dottoressa Sorbellini.

L'acqua termale è utile? «Uno spray all'acqua termale è un must have per

① **L'ACQUA TERMALE**
È caratterizzata da una particolare mineralizzazione che la rende ancora più delicata sulla cute sensibile e soggetta a irritazioni. **Acqua Termale Avène**, 8,90 €, 150 ml (11,90 €, 300 ml), in farmacia.

② **L'IDRATANTE**
Ripara e rimpolpa la pelle sensibile con l'azione stimolante dell'acido ialuronico a doppio peso molecolare e il 5% di vitamina B5. **Hyalu B5 Crema di La Roche-Posay**, 34 €, 40 ml, in farmacia.

③ **L'OLIO**
Da usare come pronto soccorso

per le zone del viso più delicate e portate agli arrossamenti, lenisce e aiuta a ripristinare l'equilibrio lipidico della pelle. **Remedy Oil di Comfort Zone**, 49 €, 30 ml, comfortzone.it

④ **IL GEL**
Con mannitolo, ramnosio e xilitolo, mentre deterge idrata la pelle e calma le irritazioni. **Sensibio Gel Moussant di Bioderma**, 14,90 €, 200 ml, in farmacia.

⑤ **IL DETERGENTE**
Soltanto 9 ingredienti e un attivo lavante di origine vegetale che rispetta il pH fisiologico della pelle. **Gentle Wash di Bakel**, 42 €, 150 ml, bakel.it



1

I CAPI IN LANA

Sciarpe, berretti, dolcevita in lana possono irritare la pelle sensibile. Meglio seta, cotone e viscosa. Occhio anche ai detersivi: tensioattivi, profumi e basi lavanti aggressive possono causare irritazioni. Meglio quelli formulati per la pelle sensibile.

2

IL CLORO

Piscina e pelle sensibile non vanno molto d'accordo. Il cloro infatti tende a disidratare e può scatenare irritazioni, prurito, desquamazioni. Per proteggere il viso la soluzione è una crema barriera: contiene cere e oli che creano una pellicola impermeabile all'acqua.

3

SAUNA E HAMMAM

Il calore della sauna tradizionale e l'umidità del bagno turco non fanno bene: i capillari si dilatano e la sudorazione irrita la pelle. Prova la biosauna: ha temperature più basse (circa 40 °C) e un'umidità non elevata (intorno al 60%) ma sufficienti a eliminare le tossine.

L'ACQUA TERMALE, GRAZIE AI SUOI SALI MINERALI, RIATTIVA IL METABOLISMO CUTANEO E RINFORZA LE DIFESE DELLA PELLE.

chi ha la pelle sensibile: i sali minerali presenti nella sua formulazione, come magnesio, ferro, potassio, aiutano a riattivare il metabolismo cutaneo e rinforzare le difese della pelle», consiglia la dottoressa Magda Belmontesi. «Da usare anche come trattamento di emergenza, per calmare irritazioni e rossori improvvisi».

L'inquinamento può sensibilizzare la pelle? «Sì, è uno dei fattori scatenanti. L'aria inquinata contiene contaminanti microscopici, come alcuni idrocarburi, che favoriscono la produzione di radicali liberi. Questi danneggiano la barriera lipidica superficiale e la pelle diventa così più vulnerabile e sensibile», spiega Elisabetta Sorbellini.

La pelle sensibile è sempre secca? «No. Tutti i tipi di pelle possono essere o diventare sensibili. Anche quella grassa, che appare la più "robusta" e idratata, può avere un'elevata reattività. In questo caso spesso la causa è legata all'utilizzo di prodotti troppo aggressivi, nel tentativo di eliminare il sebo in eccesso. Così la cute appare arrossata e secca, anche se in realtà non lo è», chiarisce l'esperta.

Cos'è la pelle atopica? «È un tipo di pelle sensibile. Alla base vi è una infiammazione cronica che provoca sintomi quali rossore, desquamazione, secchezza e prurito. Colpisce prevalentemente i bambini ma può manifestarsi anche in età adulta, spesso in persone che ne hanno sofferto nell'infanzia. La barriera naturale cutanea è alterata e la pelle reagisce in modo "esagerato" agli stimoli esterni. Talvolta si accompagna a problematiche di tipo allergico, respiratorie o alimentari», dice Sorbellini.

La couperose è legata alla pelle sensibile? «Sì perché la pelle con couperose è

sensibile, reattiva a stimoli quali gli sbalzi di temperatura ma anche l'assunzione di alcuni cibi, soprattutto quelli piccanti, e di alcol che provocano vasodilatazione», continua la dermatologa.

Arrossamento e couperose sono sinonimi? «No. L'arrossamento è indicativo di un'irritazione, ma in genere non è persistente», puntualizza Simona Ferri. «La couperose si manifesta con una dilatazione permanente dei capillari. È caratterizzata dalla presenza di un rossore molto evidente, che parte dagli zigomi e può raggiungere altre parti del viso. Ed è considerata anche una prima fase di un disturbo più complesso, l'acne rosacea».

L'allergia a un cosmetico può portare alla sensibilizzazione della pelle? «Sì, l'uso di creme sbagliate può sensibilizzare la pelle. Tipico è il caso di cosmetici che contengono retinolo: un ingrediente ottimo per combattere le rughe perché ha un'azione levigante, ma troppo aggressivo per chi ha la cute delicata», spiega la dottoressa Sorbellini.

Si può effettuare un'esfoliazione in caso di cute sensibile? «Dipende molto dal tipo di pelle. Se è normale, grassa o mista, un'esfoliazione con prodotti studiati per le pelli delicate, per esempio con microgranuli naturali di argilla bianca, uniforma il colorito, elimina le impurità e stimola il turn over cellulare», dice la dottoressa Belmontesi. «Un'alternativa sono i tonici o sieri che agiscono "sciogliendo" i legami tra le cellule più superficiali dell'epidermide, stimolandone il rinnovamento. Contengono basse concentrazioni di acidi e/o enzimi della frutta. Se la pelle invece è ultrasensibile, meglio invece evitare sia lo scrub sia il peeling».

Si può fare il peeling chimico dal medico estetico? «In linea di massima no. Solo in casi particolari, per esempio in presenza di acne, il medico può decidere di utilizzare un peeling, modulandone l'effetto e utilizzando solo alcuni tipi di sostanze, per ottenere un'esfoliazione profonda. In ogni caso occorre valutare attentamente il rapporto tra costi e →

Scegli cosmetici con pochi ingredienti, per limitare la possibilità di reazioni infiammatorie