

Movida – SuperBlog

Francesca Caetani Lovatelli

Francesca Caetani Lovatelli bis

Tgcom 24

Cerca nel blog:

[HOME](#)

Scopri i nostri blog

[FEED RSS](#)

17 set

I partiti della pelle e i consigli dell'esperto



Sì, esistono proprio due partiti, quello della pelle diafana e quello dell'abbronzatura tutto l'anno. Spesso **abbronzatura** è sinonimo di salute e bellezza, ma negli ultimi anni gli scienziati ci hanno messi in guardia contro l'eccessiva esposizione al sole e i **pericoli delle lampade e docce solari**. Tra l'altro proprio la tintarella di luna ha numerosi fans, **come Taylor Swift**, stella del country prestata al pop, **carnagione perfetta e chiarissima** proprio per la **lontananza dal sole e dai solarium**, sin dall'adolescenza, o Nicole Kidman, solo per citare alcuni esempi. Chi ha fatto dell'abbronzatura, invece, quasi uno stile è Carlo Conti, che non può proprio farne a meno, appena può si sdraia al sole e in mancanza di questo, si concede una lampada. Scelte personali a parte, dopo l'estate, però, la domanda sorge spontanea: come curare la pelle?

Abbiamo chiesto alcuni consigli utili per tutti/e, vip, o no, a Camilla D'Antonio, direttore scientifico Miamo Physycal Care.

“Durante l'estate, in seguito a una maggiore esposizione al sole, i sistemi biologici sono impegnati nella protezione dai danni provocati dai raggi UV solari e la pelle subisce una riduzione di molte sostanze indispensabili per l'elasticità e l'idratazione. Proprio per questo è fondamentale, ritornati dalle vacanze, iniziare un percorso rigenerativo e nutritivo, che riattivi la produzione di tutte le sostanze implicate nell'impalcatura cutanea, come il collagene e l'elastina e delle sostanze nutritive, come l'acido ialuronico, ristabilendo così le condizioni fisiologiche corrette della propria pelle. Un consiglio su tutti, esfoliare la pelle con esfolianti chimici, come ad esempio acido glicolico o acido salicilico, ridona alla pelle luminosità e aiuta a riattivare il turnover cellulare, indispensabile per il rinnovamento cutaneo”.

Le temerarie che si sono esposte e ora, dopo la scomparsa dell'abbronzatura, si ritrovano piene di macchie cosa possono fare?

“Le macchie solari sono una spiacevole conseguenza di un'abbronzatura su una pelle di base non sana. Per evitare questo problema innanzitutto bisogna chiarire la causa dell'insorgenza di macchie scure, che possono dipendere da squilibri ormonali e/o assunzione di farmaci o integratori. In tal caso è indispensabile, per ottenere un colorito omogeneo, interromperne l'assunzione di queste sostanze o verificare il problema latente. In generale, è importante seguire un'alimentazione sana con molta frutta e verdura ricca di acqua, che idrata la cute, e antiossidanti per contrastare l'invecchiamento e il danno solare e nutrire e proteggere la pelle applicando creme idratanti ed emollienti. Basilare è l'esfoliazione cutanea, per rimuovere l'eccesso di melanina che compone la macchia cutanea rimuovendo gli strati superficiali cellulari e si possono anche utilizzare prodotti a base di acido cogico che riducono l'intensità delle macchie preesistenti inibendo la produzione di melanina in eccesso e degradando enzimaticamente quella già formata”.

Ci sono ormai due partiti della pelle, chiamiamoli così, quelle fanatiche dell'abbronzatura e quelle appassionate della pelle bianca, tu cosa ne pensi, in medio stat virtus?

“Il sole rappresenta, ad oggi un “amico-nemico”. Un sempre maggiore numero di ricerche scientifiche dimostra come un'esposizione solare “intelligente” possa esercitare effetti positivi sull'intero organismo, stimolando la produzione di vitamina D3, grande alleata contro l'osteoporosi, riducendo il rischio di molti tipi di cancro, portando al miglioramento di molte patologie dermatologiche e dell'umore. Il risvolto della medaglia, però, è che un'eccessiva esposizione ai raggi solari, in condizioni non protette, può portare a un rischio aumentato di melanomi e può comportare un precoce invecchiamento cutaneo, ossia il fotoaging, l'invecchiamento indotto dai raggi ultravioletti solari. E' di primaria importanza, dunque, esporsi al sole seguendo due regole di base fondamentali per un'esposizione sicura: fare attenzione agli orari in cui ci si espone e utilizzare una protezione solare adeguata al proprio fototipo di pelle. Consiglio, infatti, prima di esporsi al sole per lunghi periodi, di recarsi dal proprio dermatologo di fiducia per farsi fare un check-up della pelle completo, sia per controllare i nevi, sia per comprendere il proprio fototipo e farsi consigliare la protezione più adatta”.

Macchie a parte quali sono i consigli che vuoi dare a tutte le donne per mantenere una pelle sana e bella sino ai 200 anni?

“Pochi consigli semplici e veloci per una pelle perfetta. Innanzitutto, consiglio di non lavare la pelle la mattina con saponi: questi, infatti, alterano il film idrolipidico, rendendo la pelle maggiormente esposta a tutti gli agenti stressanti e inquinanti; esfoliare perfettamente il viso con una garza sterile, meccanicamente, rimuovendo le cellule morte e le impurità, o con esfolianti chimici, che oltre a rimuovere le impurità stimolano un rinnovamento cutaneo profondo; infine assolutamente bandisco la crema da notte che, oltre ad occludere i pori, impedisce l'espulsione delle tossine che fisiologicamente avviene di notte, indispensabile per la salute della pelle. Per la notte, quindi, consiglio l'utilizzo di sieri che penetrano il derma e nutrono in profondità senza impedire la naturale ossigenazione notturna.”