

di Angelica Amodei

Pelle rinnovata e luminosa: LE CURE AUTUNNALI



MANUELA CARRERA

Dottorssa Manuela Carrera,
Specialista in Dermatologia,
Venereologia, Dermatologia
Oncologica e Medicina
Estetica www.manuelacarrera.com

Parola d'ordine: detersione mattina e sera, idratazione e rigenerazione. Come fare una corretta beauty routine a casa e i trattamenti dal dermatologo. La scelta giusta dei cosmetici e gli ingredienti che devono contenere. E poi... capelli.

È arrivato l'autunno ed è tempo di prenderci cura della nostra pelle, farla risplendere dopo lo stress estivo. La tintarella, che regala quel colorito ambrato che tanto ci piace, è ormai svanita e sulla cute notiamo in modo più evidente i segni dello stress da esposizione solare, malgrado le attenzioni e la protezione. "Il sole, il caldo, la salsedine, gli sbalzi di temperatura mettono a dura prova l'epidermide, che si presenta disidratata e ispessita", dice la dottorssa Manuela Carrera, dermatologa. "È fondamentale seguire una beauty routine, fatta di gesti quotidiani e settimanali

costanti. Fondamentale non solo l'idratazione, ma anche la corretta detersione, la scelta di cosmetici che siano anche nutrienti. È bene poi stimolare il rinnovamento cellulare, tramite scrub e peeling meccanici".

Andiamo quindi per gradi: come dobbiamo impostare la beauty routine quotidiana?

"La pelle va curata mattino e sera, bastano pochi minuti, ma sono fondamentali se vogliamo rallentare l'invecchiamento cutaneo e regalarci un aspetto luminoso e sano. La pulizia va fatta al mattino e alla sera, a qualsiasi età. Serve non solo a rimuovere l'eccesso di secrezioni (sebacee e sudorali), lo

sporco ambientale ed i corneociti desquamanti, ma anche a contenere la flora microbica che abitualmente colonizza la nostra cute e mantenere in uno stato di benessere il film idrolipidico di superficie. Consiglio di scegliere il detergente in base al proprio tipo di pelle: secca, normale o mista o grassa. La ricerca cosmetologica si orienta verso la creazione di prodotti adatti a ciascuna esigenza e anche con un ridotto potere irritante. Mai andare a dormire senza struccarsi o con la pelle non correttamente pulita. Di notte la pelle si risveglia, attiva il processo di rigenerazione, ricrea la barriera protettiva, migliora il flusso sanguigno, aumenta l'eli-

minazione delle cellule morte e la formazione di nuovi cheratinociti. Diventa più permeabile e recettiva".

Passiamo ora all'idratazione: come scegliere il cosmetico giusto?

"La crema idratante non deve solo idratare, ma anche proteggere la pelle dalle aggressioni esterne. Via libera quindi a creme che contengono acido ialuronico, glicerina, sorbitolo, acido lattico, elastina, ma anche ceramidi e antiossidanti quali vitamina C e vitamina E, resveratrolo, utili a contrastare i radicali liberi responsabili del fotoinvecchiamento e della fotocarcinogenesi. Tra gli antios-

A woman with a green towel wrapped around her head like a turban. She has her eyes closed and is applying a red, crescent-shaped eye patch under her left eye. She is holding a pink, heart-shaped sponge over her right eye. The background is a solid light pink color.

sidanti, l'acido ferulico è tra i più potenti, perché neutralizza i radicali liberi. È un meraviglioso fotoprotettore, da utilizzare tutto l'anno. L'acido ferulico inoltre preserva l'efficacia delle altre molecole antiossidanti, quali la vitamina C e la vitamina E. Un altro prezioso ingrediente da cercare nella crema idratante è l'alga nori, ricca di amminoacidi, vitamine A, B, C, D e sali minerali che ne fanno uno splendido anti-age. La crema idratante va applicata mattina e sera a viso deterso e asciutto. Ideali quelle per il giorno con fotoprotezione. "Alla sera, invece dobbiamo anche nutrire e utilizzare ingredienti anti-age. Si all'acido retinoico, che però è fotosensibilizzante in estate, mentre può essere usato in autunno e inverno. È il principe degli antiaging, un cheratoregolatore, fa sì che non si accumulino le cellule morte. Inoltre, è un fortissimo stimolante a livello dermico, quindi favorisce il rinnovamento cellulare.

E il siero? Sì o no?

"Ogni pelle ha la sua esigenza. Le pelli seborroiche sopportano meno la crema e in questi casi consiglio il siero, che idrata senza dare quella sensazione di "unto". Chi, invece, ha pelle più secca e segnata suggerisco di applicare prima il siero e poi anche la crema. Non dimentichiamo, infine, un buon contorno occhi, che sia oftalmologicamente testato. La pelle in questa zona del viso è più delicata e ha bisogno di un cosmetico specifico. Mentre collo e décolleté vanno idratati con gli stessi prodotti che utilizziamo per il viso. La pelle anche qui ha bisogno di essere curata costantemente".

Parlava di rinnovamento cellulare anche tramite lo scrub. Quando va fatto?

"Una volta a settimana: serve a eliminare le cellule morte che si depositano sulla superficie cutanea, attraverso l'uso di sostanze granulari, sferule