

Donna in forma

www.donnamoderna.com

► **In questo numero:**



DIETA

Hai mai provato la "magrobiotica"?

pag. 54



FITNESS

Sport in acqua: guarda cos'hanno inventato

pag. 76



MODA

Lo stile sexy delle arti marziali

pag. 104

Ferma il tempo sulla pelle



AMORE

Se è intelligente, dura di più

pag.141



CIBO

Dolci pannocchie, un pieno d'energia

pag. 156

Nemici per la pelle

di Giorgia Bentivoglio

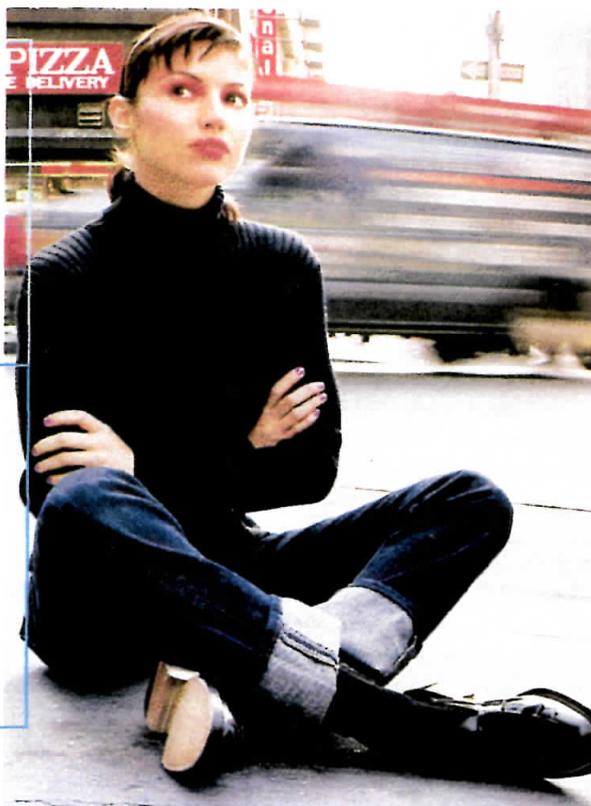
Piccoli vizi, cattive abitudini o solo alcune banali distrazioni. Ecco che cosa può invecchiarti

Sembra facile avere cura della pelle. Basta pulirla mattina e sera, esfoliarla con regolarità, idratarla e nutrirla ogni giorno. Come mai allora anche chi prende queste precauzioni può scoprire che le rughe avanzano? Conta molto lo stile di vita. Può capitare, infatti, che piccole disattenzioni met-

tano a repentaglio la giovinezza del viso con notevole anticipo rispetto alla vostra età. Una dieta poco equilibrata può cancellare la freschezza dal viso di una ventenne. E l'esposizione prolungata al sole può segnare la pelle molto prima dei 40 anni. Vediamo con l'aiuto di un esperto da quali nemici è bene difendersi.

Sì Sotto la doccia massaggiate il corpo con un guanto ruvido. «È perfetto per attivare la circolazione e ossigenare i tessuti» dice il dermatologo.

No L'acne non va presa con leggerezza. «Prima di usare creme specifiche, parlatene con il medico. Una cura sbagliata può lasciare le cicatrici» dice il dottor Di Pietro.



Il sole, anche d'inverno

«Non è il sole delle ore più calde, con i suoi raggi Uvb, il principale nemico della pelle» dice Antonino Di Pietro, dermatologo. «I raggi Uva, che sono attivi in ogni stagione e ora del giorno, sono ben più nocivi. Infatti, sono loro la causa principale del fotoaging». Cioè, penetrando nello strato più profondo della pelle e aggredendo le cellule, è come se facessero scorrere il tempo più in fretta, causando un invecchiamento precoce, di cui le rughe sono il segno più evidente. Per difendersi basta usare creme con filtri Uv in ogni periodo dell'anno, comprese le giornate invernali grigie e nuvolose.

(segue a pag. 44)

8,8

Nel 2002 la vendita di creme nutrienti e antiage è salita dell'8,8 per cento.

3

Tra i giovani di età compresa tra i 18 e i 26 anni, solo 3 su 10 usano le creme con i filtri per proteggersi dai raggi solari.

bellezza

(segue da pag. 43)

Le sigarette

Non è una novità che il fumo faccia male. Anche alla bellezza. La pelle perde luminosità, lo smalto dei denti si macchia e intorno alle labbra si formano piccole ma infinite rughe. «Le sigarette sono nocive perché la nicotina crea una specie di tappo che impedisce l'ossigenazione profonda dei tessuti. E senza ossigeno le cellule "affamate" si indeboliscono» spiega il dottor Di Pietro. Chi fuma, quindi, dovrebbe usare cosmetici che offrono un grande apporto di vitamine C ed E che aiutano a ossigenare la pelle.

Gli alcolici

Un bicchiere di vino può essere utile per stimolare la microcircolazione; l'alcol infatti provoca la vasodilatazione. «Se però si bevono spesso alcolici e superalcolici la continua dilatazione e costrizione dei capillari sfianca

le pareti» spiega il medico. «È come se gonfiassimo e sgonfiassimo un palloncino in continuazione: alla fine perde elasticità». Rossori diffusi e la couperose sono il prezzo da pagare. Per placare gli arrossamenti, non appena compaiono applicate una crema a base di avena o camomilla (sono sostanze lenitive), arricchita con estratti di frutti di bosco: mirtilli, more e lamponi hanno la capacità di rinforzare le pareti dei capillari.

Le diete

Anche se volete perdere peso, controllate che nella vostra dieta non manchino mai le proteine e i minerali. «Senza le prime la pelle perde tonicità» prosegue il dottor Di Pietro. «E, privata del-



le seconde, si disidrata e si screpola». Guardatevi allo specchio: se dopo aver pizzicato le guance sentite la pelle impoverita al tatto, significa che all'organismo mancano sostanze preziose. Parlatene con il dietologo e intanto usate un cosmetico ad azione intensiva che garantisca il rifornimento di proteine, vitamine e minerali.

Lo smog

Il problema dell'aria inquinata tocca soprattutto chi vive nelle grandi città. Lo smog danneggia lo strato protettivo della pelle su cui, allo stesso tempo, deposita sostanze nocive e polveri metalliche. Insomma, il viso è sempre in prima linea, aggredito dai radicali liberi. Le contromisure adeguate? Un'accurata pulizia giornaliera e l'uso di cosmetici a base di uva, frutta ricchissima di antiossidanti. ■



- 1 Labo Rugastir (92,96 euro) è un trattamento che rassoda, previene e riduce le rughe.
- 2 L'Erbolario Fluido Concentrato alla Camomilla (15 euro) placa gli arrossamenti.
- 3 Clarins Eclat du Jour (46 euro) fortifica e rivitalizza la pelle grazie alla formula ricca di vitamine e oligoelementi.
- 4 Sothys Source de Radiance Oxygenant (in istituto) è un siero multivitaminico che ossigena e illumina il viso.
- 5 MJP Cityzen Care SPF 10 (46 euro) è una crema anti stress e anti inquinamento.
- 6 Lancôme Vinefit Cool Gel (26,50 euro) idrata e combatte i radicali liberi con gli estratti d'uva.
- 7 RVB LightLife Proteine Sieri (in istituto) fornisce alla pelle un concentrato di proteine della soia.

7 Sette milioni di donne si prendono cura del collo, dedicandogli in tutto 38 minuti di tempo alla settimana.

400

Nel 2002 gli italiani hanno speso 400 milioni di euro alle terme e 100 milioni nelle beauty farm.