

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

www.donnamoderna.com

DONNA MODERNA



**5 borse di studio
in regalo** → Master in pubblicità → Master in marketing → Master in management sportivo → Corso di visual merchandising → Corso di formazione e sviluppo risorse umane pag. 209

Moda pratica *Le giacche antipioggia che stanno in borsetta* pag. 64

Medicina moderna
I metodi per fare la colonscopia e la gastroscopia senza dolore pag. 217

una soluzione per te

Qui ti rigeneri
21 beauty farm dove ritrovare bellezza ed energia
Dossier pag. 123

Franciacorta

Trentino

Austria

Sardegna



**Questa settimana
CASA IDEA**

Dal salotto alla camera da letto segui la tendenza: il rosa

14 MARZO 2007
Anno XX N. 10

€ 1,90
MONDADORI

Viva l'8 marzo Oggi la mimosa si regala così: in un profumo, in un dolcetto, in un vestito... pag. 150

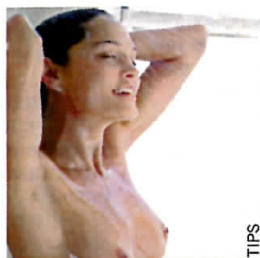
Periodico Italiano - Sped. in A.P. D.L. 35/2003 art. 1 comma 1, DCP Verona - AUSTRIA € 2,70 - BELGIO € 2,50 - FRANCIA € 3,20 - GERMANIA € 3,40 - GRECIA € 2,70 - LUSSEMBURGO € 2,50 - PORTOGALLO (CONTI) € 2,30 - SPAGNA € 3,80 - SVIZZERA CHF 3,50 - SVIZZERA C.T. CHF 3,80 - UK LIS 2,10 - UNGHERIA HUF 600,0

(il piacere
di farti bella

Salva la pelle (con il nostro test)

È vero, l'alternarsi di caldo e freddo di questo periodo non aiuta. Ma non è il solo motivo per cui la tua pelle è secca. Leggi la domanda, scegli la risposta a sinistra, e scopri cosa fare per risolvere il problema

di Laura D'Orsi still life di Luca Donato



- TIPS
- a) veloce
 - b) molto lunga
 - c) faccio il bagno

Che doccia fai al mattino?

«La doccia, al mattino, è la scelta migliore per chi ha la pelle delicata» dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «A patto che sia veloce, perché in questo modo si limita l'azione disidratante del calcare contenuto nell'acqua». Quindi, se tra le risposte a sinistra hai scelto B o C, metti a rischio la tua pelle. «È indispensabile, comunque, usare un prodotto dolce, che faccia poca schiuma» avverte il dermatologo. «Troppi tensioattivi, ossia le sostanze contenute nei detergenti che producono le "bollicine", seccano ancora di più la cute. Dopo la doccia, la pelle va tamponata delicatamente e, quando è ancora umida, va massaggiata con un olio per il corpo. In questo modo, si ricostruisce subito la barriera protettiva naturale».



- Doccia Schiuma Carezza Rilassante di Neutro med (2,29 euro) ha pH neutro 5,5.



- CORBIS
- a) no mai
 - b) si sempre
 - c) solo di sera

Esci senza calze anche con la gonna?

È vero, la moda lo impone anche se fa freddo: con le gonne ci vogliono gambe nude e sandali col tacco alto. Però, se hai risposto B, sappi che non hai fatto la scelta giusta. «Le gambe nude presentano un inconveniente: le temperature basse disidratano la pelle, perché i vasi sanguigni si restringono e arriva meno nutrimento in superficie» dice il dermatologo. «Inoltre, il sebo si indurisce e non è più in grado di proteggere la cute». Anche se hai scelto C sei un po' a rischio. Per una serata speciale, puoi lasciarle scoperte. Però, proteggile con dell'olio, che le rende lucide e setose. Nella vita di tutti i giorni, invece, è meglio indossare le calze e idratare la pelle mattina e sera con una crema per il corpo.



- Crema Idratante Silk Sensation di Lycia (15 euro) è perfetta per satinare le gambe.



- MAS
- a) più di dieci sigarette
 - b) meno di dieci sigarette
 - c) no

Fumi?

La risposta giusta, ovviamente, è C. Perché, oltre a tutti gli altri danni, le tossine prodotte dal fumo creano dei cambiamenti nel colorito e nella consistenza della pelle. «Quando i componenti chimici della sigaretta entrano in circolo, si restringono i vasi sanguigni, compresi i piccoli capillari che si trovano sulla superficie cutanea» spiega Di Pietro. «Diminuisce, così, l'apporto di ossigeno e aumenta il monossido di carbonio prodotto dal fumo, che dà all'incarnato il tipico colore grigiastro. In più, l'esposizione diretta al fumo irrita e disidrata». La soluzione è smettere di fumare. Se proprio non si riesce, si può combattere l'invecchiamento precoce mangiando ogni giorno alimenti ricchi di vitamina C, come agrumi e kiwi.

(segue a pagina 93)



- Superdefense di Clinique (49 euro) difende la pelle dall'inquinamento.

(segue da pagina 90)



GETTY

- a) no perché mi secca ancora di più la pelle
b) una volta alla settimana
c) due volte alla settimana

Fai lo scrub?

Tra quelle qui a sinistra, l'unica risposta sbagliata è la A. Lo scrub, infatti, non secca la pelle. «Anzi, permette di liberare lo strato "fresco" di epidermide, eliminando le cellule in superficie che si sono già staccate» spiega Di Pietro. «Ecco perché, dopo questo trattamento, la pelle appare più liscia e luminosa. Inoltre, stimola la produzione di collagene ed elastina, che sono le proteine di sostegno della cute». Se, però, da una parte lo scrub è un toccasana, dall'altra non si deve ripetere troppo di frequente perché l'epidermide rischia di inaridirsi. L'ideale è una volta ogni tre giorni per le pelli normali, ogni sette giorni per quelle delicate. Sul corpo si può usare una spazzola morbida, o un guanto di crine, o una crema specifica, oppure un olio vegetale mescolato a sale o zucchero. Per il viso, invece, è meglio scegliere un cosmetico esfoliante delicato.



GETTY

- a) acqua e sapone
b) latte e tonico
c) crema o olio detergente

Cosa usi per struccarti?

Se non vuoi seccare la pelle, la risposta giusta è C. «Togliere il trucco con acqua e sapone, non solo non assicura l'eliminazione di tutti i residui del make up, ma inaridisce l'epidermide» spiega il dermatologo. «Va bene, invece, un latte detergente per pelli delicate, per esempio all'avena, o meglio ancora una crema o un olio da massaggiare con un batuffolo di cotone». Per gli occhi, si può scegliere un'acqua struccante ipoallergenica. Niente tonico invece, che potrebbe contenere alcol e seccare la cute. A fine operazione, per chiudere i pori e idratare allo stesso tempo, si può spruzzare su viso e collo dell'acqua termale. Si tampona l'eccesso con una velina e, infine, si stende la crema idratante.



TIPS

- a) con la ceretta
b) con il rasoio
c) con la crema

Come ti depili?

Se, tra le risposte di sinistra, hai scelto A o B, fai attenzione. «Quando la pelle è secca, sarebbe meglio rinunciare allo strappo, che rappresenta uno stress intenso per una cute già sensibile» avverte Di Pietro. «Al massimo, si possono usare cerette delicate a freddo. E dopo, per due o tre giorni, bisogna stendere mattina e sera una crema lenitiva». Anche se ti depili con il rasoio devi usare qualche accorgimento. «La parte va bagnata con acqua calda, sapone neutro o qualche goccia di olio d'oliva e, dopo, bisogna applicare una crema alla camomilla» suggerisce il dermatologo. La soluzione migliore è una mousse depilatoria ricca di sostanze idratanti e lenitive, come l'aloè e la vitamina E. È meglio della crema perché si elimina più facilmente, evitando risciacqui o sfregamenti prolungati.



TIPS

- a) sì
b) a volte
c) no, uso la terra

Metti sempre il fondotinta?

Se hai risposto A, fai la cosa giusta. «Soprattutto quando c'è molto smog nell'aria e nelle giornate di vento, bisogna rinforzare le difese della pelle. Il fondotinta è un prezioso alleato, perché fa da schermo contro le aggressioni esterne» spiega l'esperto. Ma quale fondotinta scegliere? «Vanno bene i tipi fluidi o cremosi. Generalmente, sono un'emulsione di sostanze grasse in una soluzione acquosa» spiega Di Pietro. «Esiste poi il tipo cosiddetto colato: è una miscela di polveri e lipidi, si presenta in forma compatta ed è molto adatto anche per le pelli più secche». Non vanno bene, invece, i fondotinta in polvere o wet and dry e neppure le terre, perché seccano la pelle e mettono in evidenza le rughe.

(segue a pagina 94)



- Gommage Microperlé Hydratation di Chanel (35 euro) esfolia dolcemente il viso.



- Skin Adapt Latte Detergente di Olaz (5,20 euro) pulisce e idrata la pelle.



- Eight Hour Cream Body di Arden (29 euro) è ideale dopo la depilazione.



- Aqua-D+ Doré di Lierac (18 euro) è un fluido per il viso idratante e colorato.

(segue da pagina 93)



- GETTY
- a) tra i 20 e i 30
 - b) da 30 a 45
 - c) più di 45



- a) circa un litro al giorno
- b) più di un litro
- c) meno di un litro



- a) sì, una normale monofasica o trifasica
- b) no
- c) sì, una a base di estrogeni e antiandrogeni



- CORBIS
- a) piena di smog
 - b) abbastanza inquinata
 - c) tutto sommato pulita

Quanti anni hai?

Qui non c'è una risposta giusta da scegliere, ovviamente, ma solo alcune cose da fare che valgono a ogni età. E cioè, detergere la pelle in modo delicato e usare sempre acqua appena tiepida (il calore eccessivo scioglie il sebo). Poi, mettere ogni mattina una crema che contenga sostanze molto idratanti, come l'acido ialuronico, che siano in grado di trattenere l'umidità nei tessuti. «La pelle dei bambini è ricchissima di acqua e, infatti, è morbida e compatta» spiega il dermatologo. «Ma, già a partire dai 25, 30 anni, diminuiscono i legami tra una cellula e l'altra e si creano tante piccole falle, cioè dei punti di passaggio da cui l'acqua che si trova nella pelle evapora. E, se non si fa nulla per impedirlo, si va incontro alla disidratazione: non solo superficiale ma, soprattutto, profonda».

Quanta acqua bevi?

«La pelle non si nutre solo dall'esterno, ma anche e soprattutto dall'interno, attraverso quello che beviamo e mangiamo» dice Di Pietro. «Gli ambienti secchi, il freddo, il vento, prosciugano le riserve d'acqua dell'organismo, e la pelle ne risente subito». Per questo, se hai risposto A o C, bevi troppo poco. «Se si vuole mantenere un equilibrio idrico ottimale, occorre bere un litro e mezzo di liquidi al giorno» continua lo specialista. «E poi, bisogna fare attenzione all'alimentazione. Mangiando uova, carne e pesce, che contengono zinco, indispensabile per prevenire la secchezza cutanea. Importanti anche latte e latticini, perché sono ricchi di vitamina A, un vero elisir di giovinezza. Mentre la vitamina E (è negli ortaggi verdi e nella frutta secca), previene l'ossidazione delle cellule».

Usi la pillola?

Se hai risposto A, puoi stare tranquilla. Perché, contrariamente a quanto si crede, la pillola "tradizionale" non ha azioni negative sulla pelle. Se, invece, hai risposto C, forse la tua cute è secca proprio a causa di questo tipo di anticoncezionale che, oltre agli estrogeni, contiene ormoni antiandrogeni, come il ciproterone acetato o il clormadinone. «Non a caso questa pillola viene usata anche per combattere acne e untuosità» spiega il dermatologo. «Ma, in chi ha già la pelle delicata, può ridurre troppo la già scarsa produzione di sebo». Dal momento che questi contraccettivi sono molto comuni e non sempre nei foglietti illustrativi è indicato se contengono ormoni antiandrogeni, se hai dei dubbi chiedi chiarimenti al tuo ginecologo. E, se è il caso, chiedigli di cambiarti il tipo di pillola.

Com'è l'aria dove vivi?

Se la tua risposta è C, sei davvero fortunata. «L'inquinamento è il nemico numero uno per la pelle» afferma Di Pietro. «Le polveri sottili si appiccicano sulla cute: se questa è secca, è anche più vulnerabile perché presenta tante micro-fessure attraverso cui le polveri penetrano. Si apre la strada, così, a problemi di ipersensibilità o a vere e proprie reazioni allergiche». Per difendersi, oltre a pulire il viso con detergenti delicati due volte al giorno, è indispensabile applicare creme idratanti che ristabiliscano rapidamente la barriera idrolipidica. «Contrariamente a quanto si crede, alla sera non serve ipernutrire la pelle. Ma è indispensabile farlo al mattino, per prepararla ad affrontare le aggressioni esterne senza subire conseguenze» conclude il dermatologo.



■ Hydra-Global di Sisley (142 euro) è una crema idratante adatta a ogni età.



■ Hydraction Sérum Radical di Dior (da 49 euro) idrata la pelle in profondità.



■ Multi Recharge di Biotherm (48 euro) è un trattamento sos: agisce in un attimo.



■ Eau Thermale Avène (7,80 euro) combatte le irritazioni causate dall'inquinamento.