

TopSalute

**SPECIALE
TEST**

**Quanto peserai
l'estate prossima?
Scopriilo ora: puoi rimediare**

SESSO
Tra te e lui
metti un po' di
voyeurismo

**Fai una cura di magnesio
se ti senti sempre stanca e nervosa**

Capelli, viso e corpo
Più bella con balsami e creme d'Oriente

GUIDA PRATICA
Lo sai che l'acqua è la miglior
medicina contro insonnia e cistite?

Speciale Psico

**Realizza
i tuoi sogni**

con i consigli degli esperti e un po' di magia

CUCINARE «BIO»
Le ricette del buonumore

10
novità fitness
per allenarti
in allegria
e senza fatica

Spedizione in a.p. - 70% - Filiale di Milano



ALBERTO PERUZZO EDITORE

Che fare se la pelle si ribella



Capita all'improvviso: rossori, irritazioni e una inaspettata intolleranza ai cosmetici abituali. Segno che qualche sostanza è diventata nostra nemica. Ecco come identificarla e tornare a farsi belle senza rischi.

«**D**ottore, non capisco che cosa mi sia successo: da anni mi trucco e detergo la pelle con gli stessi prodotti e non ho mai avuto problemi, e adesso guardi qui la mia faccia!» È una frase che i dermatologi si sentono ripetere sempre più spesso da signore e ragazze che arrivano nei loro studi disperate perché hanno le guance in fiamme, il collo costellato di bollicine o le mani che si desquamano. «In realtà si tratta di un fenomeno tutt'altro che strano», spiega il professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia. «Ci sono sostanze,

non necessariamente aggressive, che però, se usate a lungo, provocano irritazione della cute e in certi casi danno luogo a vere e proprie forme allergiche. In pratica, è come se la pelle si stancasse di essere sempre maltrattata e decidesse di mettere in scena sintomi più seri per costringerci a

tenerla lontana dall'aggressore», spiega lo specialista. Non sempre, tuttavia, è facile smascherare il nemico che può nascondersi in creme e rossetti, abiti e gioielli, oggetti di ogni tipo. Le sostanze sospette sono molte, ma di sicuro il nichel è il primo da indagare. Secondo recenti studi, infatti, questo metallo è responsabile del 35 per cento delle dermatiti da contatto, un problema che interessa ben 4 donne su dieci. Ma perché il nichel fa tanto male alla pelle? «È una sostanza allergizzante praticamente onnipresente», spiega il professor Di Pietro. «Si trova in una miriade di materiali e prodotti (vedi riquadro) con cui veniamo perennemente in contatto. Chi ha una pelle sensibile, soggetta ad aller-



Fonti di rischio

Il nichel si trova nella bigiotteria, nelle leghe (fibbie delle cinture, ganci dei reggiseni, bottoni dei jeans, cinturini degli orologi). Ma anche nei monili d'oro o d'argento, se non sono puri. E' anche presente nell'acqua e in vari alimenti: cioccolato, nocciole, aragosta e crostacei in genere, legumi (lenticchie, fagioli, piselli). Se si soffre di allergie è bene limitare il consumo di alimenti in scatola e di alcuni tipi di frutta, in particolare ananas, fichi, datteri, prugne, arachidi.



4 CONSIGLI ANTIALLERGIA

1 Siete alle prese con un cosmetico mai utilizzato in precedenza? Conservate la confezione del cosmetico, dove è riportato un numero, attraverso cui risalire al lotto di fabbricazione, alla data di produzione e agli ingredienti del prodotto. Sono informazioni preziose in caso di problemi cutanei.

2 Siete allergiche a sostanze diverse e dai nomi impronunciabili? Scrivete con il vostro dermatologo l'elenco degli ingredienti che vi procurano allergie e confrontateli con quelli riportate sulle etichette dei prodotti.

3 Annotate il numero verde dell'azienda cosmetica per chiedere informazioni dettagliate sui prodotti che desiderate acquistare.

4 Tenete presente che più una formulazione è ricca di componenti, più aumentano le possibilità di una eventuale reazione allergica cutanea.

MANCINI

gli strumenti usati in laboratorio e l'uso di pigmenti derivati da metalli», spiega la dottoressa Laura Pecis, farmacologa dei laboratori Bionike. «A rischio sono soprattutto i prodotti del make-up che spesso contengono nichel già nella formula come pure le tinture per capelli. Come difesa si possono utilizzare creme barriera e altri prodotti testati Nichel-free, che all'efficacia protettiva aggiungono la garanzia dell'assenza totale di questo allergene». Si tratta di cosmetici monitorati nell'arco di tutta la produzione e, alla fine, sottoposti a test in grado di smascherare anche una dose infinitesimale e di nichel. Così ogni rischio è scongiurato.

Annalisa Malinverni

A prova di nichel

Studiati per pelli sensibili, all'avanguardia sul fronte purezza, i cosmetici Bionike sono privi di conservanti e garantiti Nichel-free. Anni di esperienza hanno dato modo a questa azienda di poter controllare tutte le materie prime e ogni fase di produzione per offrire a noi donne prodotti sicuri e altamente efficaci.

In farmacia troviamo linee complete per la cura di viso e corpo, per il trucco e per abbronzarsi senza rischi. E ora c'è una novità di Bionike: Defence age, una linea pensata per contrastare l'invecchiamento delle pelli sensibili e allergiche. Cinque i prodotti: Gel attivo, Detergente, Trattamento Antirughe, Siero Antietà e Integratore.

Sono a base di proteine, minerali e principi vegetali che stimolano la produzione di collagene ed elastina, combattono i radicali liberi e cancellano le rughe. Naturalmente tutti Nichel-free. (Da e 11 a e37,50)

gie, può avere reazioni cutanee violente già dai primi contatti. Ma anche chi non ha mai avuto problemi, col tempo può sviluppare fenomeni di sensibilizzazione, con arrossamenti, gonfiori, eczemi che affiorano all'improvviso».

Prodotti garantiti

Che fare? La prima regola è tenersi il più possibile lontano dalle fonti di nichel. Evitarle tutte è difficile, ma ci sono efficaci contromisure: per esempio, acquistare articoli di bigiotteria e accessori in metallo fabbricati senza nichel (molte aziende lo certificano).

Attenzione anche alla scelta dei prodotti di bellezza. «I cosmetici possono veicolare nichel, perché ne vengono contaminati durante il processo di lavorazione: attraverso l'acqua passata nelle tubazioni,

