

F

YASMIN

Le Bon

IO E SIMON
37 ANNI INSIEME
SENZA MAI
ARRENDERCI

Lucrezia Lante

MAMMA MARINA
IO TI PERDONO

Selena Gomez

JUSTIN BIEBER
IO TI PERDONO

Catherine Dunne

IL FIGLIO CHE HO PERSO
È SEMPRE CON ME
UN INEDITO TOCCANTE
SOLO PER VOI

L'Estetista Cinica

IL BELLO DI AVERE
UNA FAMIGLIA
DISASTRATA

SETTIMANALE 11 DICEMBRE 2022
20 IN ITALIA

UOMINE CORAGGIOSE
LA MIA BAMBINA
RISALVATA DAL TRAPIANTO

Bellezza

SO E CORPO SENZA ETA
E MOLECOLE GIUSTE
DAI 20 AGLI 80

Viaggi

PERCANDO IL CALDO
AI CARAIBI A DUBAI

276
SCELT
PER TE

REGALI DINATALE

MODA, BEAUTY, HI-TECH, DESIGN, FOOD ECC.

E IN PIÙ: DA QUI ALLA VIGILIA, OGNI GIORNO
15 IDEE SUL TUO SMARTPHONE

ISSN 2280 773X

20049



772280 773004



CAIRO EDITORE

Ceramidi e collagene per un viso senza età

Gli ingredienti must have dell'idratazione sono acido ialuronico e **ceramidi**. «Queste ultime costituiscono il 50 per cento dei lipidi presenti nella barriera cutanea. Riempiendo lo spazio tra una cellula e l'altra, mantengono coeso il tessuto epidermico superficiale, preservando l'idratazione», continua la dermatologa. Le ceramidi regolano, inoltre, il processo di proliferazione dei cheratinociti, le cellule che garantiscono turgore ai tessuti, per questo le creme a base di ceramidi vanno usate fin da giovani. Sul fronte degli esfolianti, in cima alla lista, ci sono gli acidi della frutta come acido malico e glicolico. «Se sono presenti in una **concentrazione dal 5 all'8 per cento esfoliano, levigando e attenuando le macchie scure**. In una percentuale maggiore, cioè fino al 20 per cento, rimuovendo le cellule morte accelerano il turn over cutaneo e stimolano i fibroblasti a produrre collagene ed elastina», interviene Elisabetta Sorbellini, dermatologa a Milano. Altro protagonista della cosmesi pro-age è il retinolo, oggi disponibile in una versione più stabile, grazie alla combinazione di un estere dell'acido retinoico, l'idrossipinacolone retinoato, con retinolo in glicosfere o microspugne. Il retinolo è ottimo per risvegliare i fibroblasti impigrati, come del resto fa il collagene. Conosciuto per il suo effetto tensore, **il collagene è un must have dai cinquanta anni in su**. «Oggi si usa quello estratto dal plancton marino o dalla pelle dei pesci, dall'azione idratante e filmogena, oppure il derivato dall'alga marina *Ulva* che, per la sua particolare composizione, agisce sulla produzione del collagene endogeno», aggiunge Sorbellini.

Per mantenere attivo e vivace il metabolismo cutaneo, bisogna variare la routine cosmetica

2



2. Integratore al collagene e vitamina C, Collagen+ Stick Monodose Cellula+ Atar 22 (28 euro).

pentapeptidi carnosina e argirelina. Si tratta di piccole molecole proteiche, simili ai peptidi prodotti dalle nostre cellule, dall'effetto lifting.

Caffeina e centella per un corpo tonico

Per il corpo, indipendentemente dalla taglia, l'obiettivo più ambito è scolpire. «Per questo una delle molecole più gettonate è la **caffeina: liporiducete, tonificante, ossigenante**», dice Elisabetta Sorbellini.

alla caffeina, favorendo lipolisi e drenaggio dei liquidi, rimodella la silhouette e mantiene elastici i tessuti. Tutto questo in sinergia con altre sostanze dell'estratto vegetale, tra cui vitamine C e B, carotenoidi e acidi fenolici, che rendono il tè un buon anti-tè. Non può mancare nella body routine la **centella asiatica, cicatrizzante ed elasticizzante, che rassoda le aree più soggette a lassità**, per esempio interno braccio e cosce. Sono molto preziosi anche gli oli e i burri vegetali, dall'elevato potere nutritivo.