Con compiega €7,90

Donna & mamma

Chiedi la copia con la BORSA TERMICA

Sfera Editore - Mensile - Anno XIX n. 225 - MAGGIO 2007

€ 2,00

PARTO
Sei davvero pronta?

24 ORE...
con l'esperto a casa tua
LA NANNA SI IMPARA

GRAVIDANZA
IL DIARIO DELLE EMOZIONI

SPECIALE
VACANZE SANE

CON LIERAC E PHYTO VINCI BORSE E TRATTAMENTI BEAUTY

Poste Italiane - Spedizione in A.P. - D.L. 353/2003 conv. L. 46/2004, art. 1, c. 1, DCB Milano - In caso di mancato recapito si restituisca al mittente che si impegna a pagare la relativa tassa

Obiettivo: pelle nuova!

I trattamenti esfolianti da fare a casa, dall'estetista o dal dermatologo. Scegli la soluzione che preferisci e segui i nostri consigli per avere, anche in previsione dell'estate, un aspetto ancora più fresco e luminoso di Angela Bisceglia

ENTRA IN...
Qui mamme
Vuoi scoprire tutti i segreti della bellezza? Il sito www.quimamme.it affronta ogni mese argomenti sempre nuovi e offre tanti consigli utili

Consulenza di Angela De Prà, responsabile del centro Milano Estetica Due, e di Sergio Noviello, chirurgo e medico estetico, presidente SIMOE (Società Italiana Medici e Operatori dell'Estetica)

CON L'ARRIVO DELL'ESTATE, AUMENTA IL desiderio di eliminare alcune lievi imperfezioni della pelle, come segni del tempo, rugosità, discromie e punti neri. Come fare? Una buona soluzione è l'esfoliazione, che permette di "staccare" gli strati cutanei superficiali, dove si depositano cellule morte e impurità, restituendo nuovo splendore alla pelle del viso e del corpo. Si può praticare dall'estetista o dal medico estetico, ma anche a casa propria, a seconda del tipo di trattamento - più o meno profondo - che si desidera effettuare. Ecco tutte le informazioni per scegliere il metodo più adatto alla propria situazione.

CORBIS

A casa

Se hai un po' di tempo a disposizione, puoi ottenere una pelle di seta anche effettuando il trattamento a casa: ti basta avere un'ora di tempo alla settimana e i prodotti giusti.

PER IL CORPO

I cosmetici esfolianti contengono microgranuli, ricavati in genere da sali marini che, massaggiati sulla pelle, esercitano una leggera azione abrasiva, in grado di rimuovere lo strato corneo (cioè lo strato cutaneo più esterno), levigare la pelle e favorire il ricambio cellulare. Come si applicano?

* **"Per ottenere un effetto esfoliante marcato, perfetto per le zone più ispessite come ginocchia, gomiti, talloni e glutei, stendi lo scrub sulla pelle asciutta prima di fare la doccia"**, suggerisce Angela De Prà, responsabile del centro Milano Estetica Due. "Per quanto riguarda il resto del corpo, invece, è preferibile applicare l'esfoliante sotto la doccia, sulla pelle ancora umida, con un massaggio più dolce sulle zone più fragili, come il seno. Puoi stendere il prodotto anche se sei in attesa, ma con estrema delicatezza nella zona del pancione".
* **Dopo l'esfoliazione, stendi sempre una crema idratante.**

PER IL VISO

Le creme esfolianti per il volto hanno una formulazione più delicata rispetto ai prodotti per il corpo, con granuli più sottili (estratti, ad esempio, dai noccioli di albicocca e di mandorla). Inoltre, contengono spesso anche la polpa del frutto, che ha una componente oleosa e nutriente.

* **"Prima di fare lo scrub, pulisci la pelle con latte detergente e tonico"**, consiglia l'estetista. "Poi, riempi di acqua bollente una bacinella, dove scioglierai un po' di bicarbonato (un cucchiaio ogni due litri), ed esponi il viso al vapore per 10 minuti: così, i pori della pelle si apriranno e sarà facile rimuovere le impurità. Quindi, con la pelle ancora umida, pratica lo scrub, massaggiando tutto il viso tranne il contorno occhi, e poi risciacqua".
* **Dopo lo scrub, applica una maschera idratante o sebonormalizzante, da scegliere a seconda del tipo di pelle.** "Stendila con le dita o con un pennello. Quindi, sdraiati per 10 minuti: se ti rilassi, i principi attivi penetrano più facilmente. Infine, rimuovi l'impacco con un panno umido e applica la crema che usi di solito".
* **Oltre agli esfolianti in microgranuli, esistono anche maschere o 'kit peeling'** (più prodotti da usare in sinergia) a base di alfaidrossiacidi, cioè acidi ricavati dalla frutta, dall'azione cheratolitica (aiutano a rimuovere gli strati superficiali 'invecchiati', stimolando il rinnovamento epidermico). Di solito, si praticano cicli di trattamenti periodici, quando la pelle appare più stanca e segnata o nei cambi di stagione.
* **Il momento della giornata più indicato per i trattamenti esfolianti è la sera,** sia perché hai più tempo da dedicare a te stessa, sia perché la pelle ha la possibilità di ripristinare la sua barriera protettiva e rigenerarsi durante la notte, quando il metabolismo cellulare è naturalmente più attivo.

I giusti alleati per l'esfoliazio

Korff Perlessence Express Esfoliante viso (75 ml, €25). Trattamento esfoliante a effetto luce: libera i pori dalle impurità, lasciando la pelle liscia, morbida e luminosa.

Rilastil Intensive Maschera Scrub (50 ml, €19,50). Emulsione cremosa, emolliente e lenitiva, rimuove le impurità dell'epidermide preservando la sua idratazione.

L'Erbolario Maschera viso agli acidi dolci della frutta (50 ml, €13). Arricchita da acidi della frutta ripristina il giusto ritmo di ricambio cellulare.

Roc Micro-Peeling Mono-dose Rinnovatore (6 monodosi da 5 ml, €24). Applicato 2-3 volte alla settimana, accelera l'eliminazione delle cellule morte e il rinnovamento di quelle in superficie.

Vichy Peel Micro-dermabrasion (€55). Kit levigante, suddiviso in 4 gesti complementari: microdermabrasione, peeling, soluzione neutralizzante lenitiva e trattamento quotidiano antietà.

« Le creme esfolianti per il volto

DA TE"

Elizabeth Arden Peel e Reveal Revitalizing Treatment Kit (€60). Trattamento peeling in 3 fasi, che esfolia, lenisce e idrata la pelle, favorendo la rigenerazione cellulare.

Lierac Body Peel (150 ml, €33,50). Siero-latte dopobagno, dona un effetto 'nuova pelle', uniformando e illuminando la superficie cutanea e attenuando gli inestetismi.

Collistar Guanto Anticellulite Snellente Esfoliante (14 pz, €41,80). Guanto monouso con un lato ruvido ad azione scrub e uno liscio, con principi attivi anti-cellulite.

Clinique Sparkle Skin Body Exfoliating Cream (250 ml, €30). Ricco e cremoso scrub, elimina le cellule morte, lasciando la pelle morbida e fresca, grazie al mentolo.

Bionike Defence Body Esfoliante (200 ml, €15). Privo di nichel, conservanti e profumi, previene gli ispessimenti cutanei, donando una sensazione di morbido benessere.

Dall'estetista

Negli istituti di bellezza, in genere, si possono praticare due tipi di trattamenti esfolianti: quelli ad azione abrasiva meccanica e quelli che utilizzano sostanze chimiche a effetto peeling. Ecco qualche esempio.

* **"Tra i metodi meccanici più efficaci, c'è il brossage, per il quale utilizziamo un mix di sale marino, alghe mineralizzate e miele caldo"**, dice Angela De Prà. "Ci si sdraia su un lettino termale che emana vapore a 40°, in grado di favorire l'apertura dei pori e l'eliminazione delle tossine, e l'estetista distribuisce la miscela su tutto il corpo, con un massaggio che stimola la microcircolazione, facilitando il drenaggio dei liquidi. Il composto si lascia agire per mezz'ora sotto l'azione del vapore, quindi si risciacqua con getti di acqua fresca, che restringono i vasi, permettendo ai principi attivi di essere maggiormente trattenuti nei tessuti. Infine, si applica un fluido idratante. Dopo il trattamento, la pelle appare non solo pulita e levigata, ma anche perfettamente nutrita, grazie al miele, ricco di sostanze - zuccheri, sali minerali, enzimi, proteine e vitamine - che ammorbidiscono e rigenerano la pelle". "Il brossage si può praticare anche in gravidanza, evitando però il lettino termale", specifica Sergio Novello. "Tuttavia, è preferibile non effettuarlo durante l'allattamento, dal momento che gli oli essenziali contenuti nella miscela potrebbero passare nel latte, alterandone il sapore e la qualità. Non sono in grado, invece, di oltrepassare la barriera placentare: quindi, non possono nuocere al feto". La seduta dura un'ora e costa circa 80

anno una formulazione particolarmente delicata »

CORBIS

euro. Per avere una pelle sempre liscia e pulita in profondità, si può ripetere ogni 10-15 giorni.

* **Tra i metodi che prevedono l'uso di sostanze chimiche, c'è il peeling agli alfaidrossiacidi.** Indicato sia per il corpo sia per il viso, questo trattamento è a base di canna da zucchero, acero, mirtillo, arancio e limone, sostanze naturalmente ricche di quegli acidi contenuti nella frutta (lattico, glicolico, citrico e malico). Si stende massaggiando e si lascia in posa 30 minuti. Poi, il prodotto può essere rimosso in tre modi: con la doccia, con panni caldi o con la ceretta. "Peeling e ceretta svolgono un'azione sinergica, perché l'esfoliante prepara la cute, 'liberando' anche eventuali peli cresciuti sottopelle", spiega l'estetista. "Lo strappo, poi, rimuove, oltre ai peli, lo strato cutaneo più superficiale, rendendo il trattamento più efficace". Dopo la seduta, si devono stendere sull'epidermide dosi generose di una crema ricca di NMF (Natural Moisturizing Factor, cioè sostanze che riproducono i fattori di idratazione di cui è naturalmente provvisto lo strato superficiale della cute) e di acido ialuronico, dall'alto potere idratante. Anche il trattamento agli alfaidrossiacidi dura circa un'ora ma, dal momento che svolge un'azione un po' più profonda rispetto al brossage, va effettuato non più di una volta ogni 20-25 giorni. Si può praticarlo anche in prossimità dell'estate, ma è preferibile evitarlo durante gravidanza e allattamento. Il costo: 60 € circa.

CORBIS

«La sera è il momento più indicato per effettuare un trattamento esfoliante»

Dal medico estetico

Di solito, si pensa che questi trattamenti debbano essere rimandati a quando avremo finito di allattare. Nella maggior parte dei casi è vero, tuttavia ci sono metodi che non prevedono l'utilizzo di sostanze potenzialmente nocive e quindi possono essere effettuati anche in gravidanza e allattamento.

* **Come con la microdermoabrasione. "Si tratta di un'esfoliazione per il viso di tipo meccanico fatta con i cristalli di corindone - piccoli cristalli di alluminio dall'alto potere abrasivo - miscelati con una crema a base di vitamine, che rende il trattamento più delicato",** spiega Sergio Noviello, medico estetico. "I microcristalli vengono passati sulla pelle con un manipolo collegato a un compressore, che emana un forte getto d'aria, in grado di 'spararli' direttamente sulla superficie cutanea, per poi riaspirarli, rimuovendo impurità e residui di cellule morte. L'intensità del getto può essere modulata secondo l'effetto esfoliante che si desidera ottenere: questa tecnica può essere usata anche per le pelli molto sensibili". Dopo alcune sedute, le piccole rughe si attenuano, la grana della cute diventa più fine e il colorito luminoso. Inoltre, aumenta il ricambio cellulare e viene stimolata la produzione di collagene e acido ialuronico nel derma, con un visibile miglioramento della compattezza e dell'elasticità della pelle. La seduta dura 30 minuti e si può effettuare sia per il viso sia per il corpo. Per un ciclo completo, sono consigliabili 5-6 sedute, da ripetere a distanza di 15 giorni l'una dall'altra. Il costo a seduta: 100 € circa.

* **Esistono diversi tipi di peeling chimici, ad azione più o meno profonda secondo le sostanze e le concentrazioni impiegate. "In primavera ed estate, meglio optare per peeling soft, per evitare la comparsa di macchie se ci si espone al sole",** prosegue l'esperto. "Ad esempio, si può ricorrere all'acido glicolico a bassa concentrazione, che provoca una desquamazione non troppo marcata della pelle, o all'acido mandelico, delicato, che può essere usato non solo in prossimità dell'estate, ma anche durante il periodo di esposizione, evitando di prendere il sole nelle 24 ore successive". La sostanza si stende come una maschera e si lascia agire per pochi minuti, quindi si applicano prodotti che neutralizzano gli acidi e, infine, si spalma una crema molto idratante. Dopo il trattamento, i piccoli solchi cutanei e le irregolarità di superficie si riducono, rendendo l'incarnato più omogeneo e migliorando la 'grana' della pelle. Inoltre, si stimola l'attività dei fibroblasti, le cellule del derma che producono acido ialuronico e collagene. In base alle esigenze della pelle, sono consigliabili 4-8 sedute (del costo di 100-150 € l'una), a distanza di due settimane. Di solito questi peeling sono indicati per il viso, ma possono rivelarsi utili anche come trattamento locale per attenuare alcuni inestetismi del corpo, come macchie o smagliature. I peeling chimici devono essere evitati in gravidanza e allattamento.