

Testata: D.Repubblica

Data: 29 agosto 2018

Periodicità: online

Viso, corpo, capelli: come mantenere più a lungo i benefici dell'estate



Dedicato a corpo e viso: come conservare intatti e il più a lungo possibile i benefici che l'estate e le vacanze hanno lasciato? Pelle idratata, abbronzatura luminosa e corpo snello, capelli luminosi: rispondono gli esperti

DI MARIA MACCARI

trattamenti viso

abbronzatura

capelli

trattamenti corpo

0



Molti studi mettono in evidenza quella che ormai viene comunemente definita "post-vacation blues" o "sindrome da rientro", ovvero quella sensazione di stress, mista a tristezza e molto simile a uno stato depressivo che prende i vacanzieri al rientro in città. O addirittura qualche giorno prima che il periodo di riposo termini, tanto che il dott. Stephen Ferrando, direttore di psichiatria al Westchester Medical Center, a tal proposito parla anche di "august blues", molto simile a quella tristezza che prende la domenica sera in attesa che cominci una nuova settimana, spiegando anche che questa sorta di crisi depressiva "estiva" è

maggiore ansia e agitazione, caratterizzata dalla necessità di dover fare a tutti i costi qualcosa. Secondo uno studio condotto dal sito In a Bottle su 1500 italiani e su circa 20 esperti tra psicologi, sociologi e nutrizionisti, ben il 32 per cento della popolazione di ritorno dalle vacanze si scopre più stressato di prima: il 34 per cento non è ancora pronto psicologicamente e il 18 per cento avverte svogliatezza e poca concentrazione. E poi, sotto il profilo fisico, un italiano su 3 si sente appesantito dopo le "licenze" estive, soprattutto a causa dell'alimentazione. Che fare? Mettere in atto alcune strategie consigliate dagli esperti per mantenere i benefici ottenuti durante le vacanze, a cominciare dal corpo, dalla pelle e dai capelli.



IDRATARE

Per dermatologi e nutrizionisti un buon recupero può iniziare da una corretta idratazione. Spiega il dott. Luca Piretta, nutrizionista e docente dell'Università Campus Bio-Medico di Roma: «È fondamentale per permettere un corretto afflusso di sangue ai tessuti e quindi agli antiossidanti di raggiungere tutte le cellule e aiutarle a combattere i radicali liberi. Inoltre è importante ricordare che tutte le reazioni chimiche cellulari avvengono solo se è presente l'acqua e questo ci deve far comprendere quanto sia essenziale

questo elemento anche per ammortizzare la post vacation blues». Un'ottima soluzione, pratica e poco costosa, sono le detox water, in grado anche di prolungare la sensazione "vacanziera".



DETOSSINARE CON JUICE E DETOX WATER

Rappresentano una versione vitaminizzata dell'acqua che si beve tutti i giorni e un'alternativa nello stesso tempo gradevole e ultrasalutare alle acque minerali in commercio, purché siano inserite in un'alimentazione globale equilibrata. In generale, è preferibile berli lontano dai pasti, soprattutto quando si vuole introdurre una quantità importante di liquido (un bicchiere grande e oltre). L'ideale sarebbero acque ricche di agrumi e di antiossidanti con frutti rossi ed erbe ricche di antociani,

perfette per ridare energia al corpo e preservare la pelle dallo stress ossidativo subito dopo la vacanza.

CELLULITE E RITENZIONE

Il mare ha probabilmente agito su cellulite e ritenzione grazie all'azione meccanica dell'acqua. «Quando si torna in ufficio si ci ritrova a fare i conti con la sedentarietà concausa di insufficienza venosa degli arti inferiori e linfedema», spiega il [dott. Sergio Noviello](#). «Per combattere il ristagno di liquidi è fondamentale mantenere uno stile di vita dinamico praticando regolarmente attività sportiva e controllare l'alimentazione».



PROLUNGARE L'ABBRONZATURA

«Qualche piccolo accorgimento può bastare per far durare il più possibile gli effetti benefici dell'abbronzatura, per contrastare quelli negativi come secchezza e disidratazione e per preparare la pelle e il corpo all'inverno», spiega la dermatologa dott.ssa Corinna Rigoni. Cominciando dallo scrub che, eliminando le cellule morte, rende più luminoso il colorito, seguito da creme nutrienti e idratanti. Sublimare è poi

l'ultimo gesto da compiere, con prodotti in grado di esaltare la naturale luminosità dell'abbronzatura, perché un buon colorito parte sempre da un'ottima luce. Una buona soluzione è quella di ritirare fuori i self-tan, gli autoabbronzanti utilizzati a inizio stagione per creare il colorito bronze in attesa del sole: adesso si tratta di prolungare l'effetto dell'abbronzatura reale e di uniformarla qualora presentasse disomogeneità e discromie.

TRATTARE LA PELLE DEL CORPO

«La pelle del corpo, come scudo anti-sole, prima produce melanina e poi si ispessisce, due strategie di difesa dall'attacco dei raggi solari. Quindi si secca e, una volta rientrati dalle vacanze, terminato il beneficio levigante ed emolliente del mare, ci si ritrova con rugosità e opacità. Si può dunque intervenire con scrub leggeri, prodotti esfolianti a base di retinaldeide, acido glicolico, salicilico e ferulico, schiarenti a base di arbutina e derivati della vitamina A. In commercio si trovano degli ottimi idratazione e correggere il rischio di ritrovarsi l'anno successivo con la pelle più sofferente», spiega la dott.ssa Rigoni.

ESFOLIARE

Le parole scrub e abbronzatura messe insieme non spaventino, poiché è ormai risaputo che esfoliare regolarmente la pelle la rende più sana e porta in superficie tutta la luminosità. Anche perché l'abbronzatura non è uno strato di vernice che si può grattare via. La dermatologa dott.ssa Maria rosa Gaviglio consiglia di fare la doccia utilizzando una spugna o un guanto leggermente esfolianti: «Consiglio di lavarsi utilizzando un guanto o una spugna leggermente esfolianti, con una parte più ruvida, che non sia guanto di crine, per creare quotidianamente un leggero scrub. Questo porta a un miglioramento della qualità della pelle perché si asporta delicatamente lo strato di cellule morte superficiale che altrimenti creerebbe un ispessimento dello strato corneo opacizzando la pelle».



BAGNO O DOCCIA?

La doccia sarebbe da preferire al bagno poiché restare per più tempo immersi nell'acqua calda ammorbidisce troppo la pelle sfaldando le cellule e svolgendo un'azione peeling più forte del dovuto. Per lo stesso motivo l'acqua non dovrebbe essere troppo calda, piuttosto tiepida tendente al freddo. Come docciaschiuma l'ideale sarebbe utilizzare prodotti specifici per prolungare il colorito.

TRATTARE LA PELLE DEL VISO

«Generalmente, dopo l'estate, la pelle risulta disidratata e segnata dal sole – risponde il [dott. Sergio Noviello, medico e chirurgo estetico, direttore sanitario di Milano Estetica Cosmetic Surgery&Medical SPA](#) -. Per combattere secchezza e discromie consiglio vitamine e antiossidanti in grado di garantire una riduzione delle macchie e per un effetto idratante e illuminante».



MANTENERE LA LINEA ACQUISITA

Spesso in vacanza, pur mangiando più del solito, si tende a perdere peso.

Questo anche perché la diminuzione dei livelli di stress, quindi dell'ormone responsabile, il cortisolo, agisce positivamente sul metabolismo, accelerandolo e soprattutto regolarizzandolo. Dunque al rientro, occorre mantenere i risultati acquisiti cercando di fare cinque piccoli pasti al giorno, continuando a mangiare frutta e verdura e bevendo molta acqua. Utilizzare anche body

soin in grado di ricompattare la pelle e rimodellare le forme: molte case cosmetiche, da qualche anno, hanno messo a punto attivi in grado di esercitare un'azione di vero e proprio sculpting, ricompattante, tensiva, elasticizzante che quasi tende a imitare quella dell'attività fisica.

I CAPELLI

«Al ritorno dalle vacanze, massima cura per i capelli! Shampoo, conditioner e maschere dalla formulazione ultra nutriente per rimediare ai danni arrecati dal sole», consiglia Matteo Baffetti, hairstylist del salone Davines "Vincent Hair & Design" di Firenze. Un cleansing conditioner è quello che consiglia di utilizzare Massimiliano Rossi, ambassador L'Oréal Professionnel, perché nutre e protegge ed è un prodotto senza tensioattivi: «Ottimo per chi lava spesso i capelli perché si fa nutrizione e protezione insieme. Una maschera è necessaria, applicarla magari con un asciugamano caldo per fare penetrare meglio e per almeno 10 minuti».

DI MARIA MACCARI

trattamenti viso

abbronzatura

capelli

trattamenti corpo