



Usare le creme antirughe prima dei 30 anni non è paranoia ma lungimiranza. 10 prodotti per le prime rughe

La vostra pelle (di domani) ringrazierà

ELLE DI MARZIA NICOLINI 01/12/2018



Chi ben comincia è a metà dell'opera. Parliamo di **cura della pelle** e, in particolare, di **prevenzione dell'invecchiamento**. La verità è che sarebbe bene iniziare a usare una **crema antirughe** già intorno ai 30 anni, quando si inizia a notare una diminuzione di **collagene**. In particolare, come evidenzia a un recente studio di Laboratoires Lierac, è il collagene XVIII la proteina più fortemente implicata nella **perdita di tonicità della pelle**: scoperta recentemente a livello di epidermide, derma e ipoderma, svolge la funzione di tutore nel rivestimento dei tessuti. Quando i suoi livelli calano la pelle appare meno tonica e fanno capolino le prime rughe. Niente panico: abbiamo chiesto agli esperti qualche consiglio su misura per iniziare già prima dei 30 anni con l'operazione pelle *forever young*.

Cosa succede intorno ai 30 anni

Come spiega la dermatologa Elisabetta Sorbellini (www.studiorinaldi.com), "le creme antirughe possono essere utilizzate già **a partire dai 30 anni**, aiutando a prevenire un certo tipo di invecchiamento dato dall'attacco dei radicali liberi prodotti da fattori esterni, esogeni e ambientali". E sì, è già intorno ai 30 anni (l'età di Rihanna e Adele) che arrivano i primi segnali di invecchiamento cutaneo, "con tracce di discromia e capillari in evidenza. Piano piano e inesorabilmente iniziano a formarsi le **prime rughe di espressione** che poi diventano statiche, ovvero visibili anche a riposo. Se poi si è esposti a elevati livelli di smog o si hanno cattive abitudini di vita (come quella di fare molte lampade solari e non usare un fattore SPF anche in inverno), la pelle invecchierà precocemente. Quindi, prima si interviene con creme ad hoc, più possibilità si avranno di preservare il proprio patrimonio di giovinezza".

RELATED STORY



30 in bellezza

Attivi e ingredienti cosmetici per pelli giovani

"Cercate in etichetta il famoso **acido ialuronico** (non in alta concentrazione):

è un ottimo idratante ed emolliente. In lista anche i cosiddetti fattori di crescita biomimetici, che aiutano a stimolare la produzione di matrice cellulare e nuove fibre di collagene. Poi, si a sostanze antiossidanti di ultima generazione, anche estratte dalle piante, per stimolare i fibroblasti. Non devono mancare le vitamine: bene le perle monouso che contengono un concentrato di vitamina A, E e C in purezza, a seconda delle esigenze cutanee. Hanno azione antiage anche gli agenti schermanti UVA e UVB, utili anche per chi trascorre molte ore davanti a pc e smartphone, ed è quindi esposta ai danni causati dalla luce blu. Infine, cercate alfa e betaidrossiacidi se il vostro problema è una iper-produzione di sebo", consiglia la dermatologa.

Prevenzione antiage anche con la medicina estetica

"Oggi sempre più giovani under 30 si rivolgono alla medicina estetica per correggere le **prime rughe precoci**, dovute a un **abuso di smartphone e dispositivi elettronici**", fa sapere Sergio Noviello, medico estetico e chirurgo estetico con studio a Milano (www.sergionoviello.it). "È così che nascono i protocolli millennials, trattamenti studiati per rispondere alle esigenze della pelle giovane, come nanopeeling, luce pulsata intensa e borigenerazione cutanea con tecnica PQAge. L'obiettivo finale è quello di stimolare il derma e la formazione di collagene, contrastare l'azione dei radicali liberi, incrementare l'azione idratante dell'acido ialuronico e ridurre la produzione incontrollata di melanina, causa delle macchie cutanee".



Attivi cosmetici troppo forti per le 30enni

Attenzione, però, a non esagerare: le pelli giovani non dovrebbero abusare di alcuni **principi antiage**. Spiega la dermatologa Elisabetta Sorbellini: "alcuni retinoidi o derivati di acido retinoico deputati a stimolare la produzione di fibre di collagene hanno un'azione eccessiva sulle pelli giovani che, ricordiamolo, sono caratterizzate da uno strato corneo più sottile. Evitate anche l'acido glicolico ad alte concentrazioni, troppo aggressivo sotto i 30 anni d'età".

Antiage: differenze tra giorno e notte

Last but not least, "ricordate che la crema da notte antiage dovrebbe avere una texture più ricca, favorendo sostanze idratanti ed emollienti, oltre ad attivi fotosensibilizzanti, mentre la crema antiage da giorno sarà più leggera, in forma di emulsione, arricchita da filtri solari e, a seconda del tipo di pelle, particelle che assorbono il sebo in eccesso per un effetto mat, o viceversa microsfere riflettenti per un look glowing".