

# Pelle più giovane A 50 ANNI

Durante la menopausa, e nel periodo precedente, l'epidermide subisce cambiamenti importanti, a causa delle fisiologiche alterazioni ormonali. Ma il modo per arginare i segni del tempo c'è, e consiste in un programma basato su sane abitudini, integratori specifici e trattamenti dermatologici personalizzati

-Testo di Federica Schiavon-

**D**i solito succede riguardando una foto particolarmente impietosa, oppure vedendo la propria immagine riflessa nello specchio, con la coda dell'occhio. «Accidenti, ma quella non sono io!», viene da pensare. Le rughe intorno agli occhi si sono fatte più marcate, lo sguardo è più stanco del solito, la cute appare spenta, secca e sembra aver perso la sua elasticità. E, quasi all'improvviso, si è costrette a fare i conti con il tempo che passa. Ma che cosa è successo alla pelle? «Quello che talvolta viene percepito come un evento inaspettato, in realtà, è l'apice di un processo che dura da anni», spiega Stefano Lello, specialista in ginecologia e ostetricia presso l'Istituto dermatologico dell'Immacolata a Roma e consulente presso il dipartimento Salute donna e bambino della Fondazione Policlinico Gemelli di Roma. «Si tratta del progressivo invecchiamento cutaneo causato dalla riduzione fisiologica della produzione degli estrogeni, che ha inizio durante il periodo della premenopausa (intorno ai 40-45 anni). La carenza di questi ormoni provoca una

diminuzione del collagene (la proteina che dona compattezza, tonicità e turgore alla pelle) e dell'idratazione cutanea. Con l'avvento della menopausa, la quantità di estrogeni subisce un calo ancora più drastico, e l'espressione clinica del problema risulta più evidente».

## I SEGNI DEL TEMPO NON SONO UGUALI PER TUTTI

Rilassamento dei tessuti e perdita dell'ovale del viso, rughe più profonde e numerose, fragilità capillare, epidermide che si assottiglia, si disidrata e diventa più sensibile agli agenti esterni. Sono questi gli effetti più evidenti delle variazioni dell'assetto ormonale, superati gli «anta». Non tutte le pelli, tuttavia, invecchiano nella stessa maniera, e non tutte le pelli corrispondono all'età anagrafica. «Lo stato di salute in cui si presenta la cute al momento della menopausa o durante il periodo di transizione menopausale è soggettivo e va valutato dal dermatologo, perché dipende, oltre che dalla carenza ormonale, anche da altri fattori», precisa Elisabetta Perosino, specialista in dermatologia e venereologia a Roma.



**1.** Nutriente, leggera, aiuta le cellule della pelle nel loro processo di riparazione e rigenerazione: **Shatui Crema Viso Anti-Aging** di **Skinius** (50 ml, 73 €, farmacia e parafarmacia) ha come ingrediente la vitamina E, potente alleato contro i radicali liberi.

**2.** Detergente Viso Ecobiologico con aloe vera di **Omia** (200 ml, 5,99 €, grande distribuzione) pulisce a fondo la pelle rispettandone la naturale fisiologia. Oltre a rimuovere ogni traccia di make up, riduce l'untuosità della cute senza seccarla.

**3.** Quella di **Korff** è la crema nata per contrastare i segni della menopausa sulla pelle. **Supreme RR Restore + Redensify** (50 ml, 68 €, farmacia) nutre la pelle, senza appesantire, incentivando il rinnovamento cellulare.

**4.** Tónico Antietà Assoluta di **Nature's** (150 ml, 18 €, erboristeria e profumeria), arricchito con aloe vera, assicura un'idratazione ottimale. La provitamina B5 dona elasticità e morbidezza, mentre l'estratto di iris tonifica e illumina.

**5.** Struccante leggero da applicare con un dischetto di cotone, rimuove le impurità senza aggredire il derma: è l'**Acqua Micellare Ultra** di **La Roche-Posay** (200 ml, 11,90 €, farmacia). Senza parabeni, sapone, coloranti e alcol.

**6.** Per le pelli più mature **Palmea** propone una crema leggera e che si avvale del supporto di cellule staminali vegetali. **Crema antirughe giorno** (50 ml, 35,80 €, parafarmacia ed erboristeria) dona tonicità ai tessuti e genera un'azione antiossidante immediata.

**7.** **Crema Biorivitalizzante Viso** di **Collistar** (50 ml, 55 €, profumeria) combatte l'invecchiamento cutaneo con una formula arricchita da tre tipi di acido ialuronico e collagene. Il dispositivo massaggiatore nella confezione aiuta l'assorbimento dei principi nutritivi.

«Sull'invecchiamento cutaneo incidono, infatti, le caratteristiche genetiche (che possono contenere o, al contrario, favorire lo sfiorire della pelle), il cosiddetto photoaging (cioè gli effetti di un'esposizione eccessiva al sole) e la presenza di stress ossidativo nell'organismo». Quest'ultimo è determinato da uno squilibrio tra la quantità di radicali liberi e quella di sostanze protettive antiossidanti, ed è in grado, sommandosi alla carenza di collagene, di accelerare in modo esponenziale il processo di invecchiamento cutaneo. «Il primo passo per chi vuole mantenere la propria pelle fresca e sana anche con l'avanzare dell'età è quello di tenere bassi i livelli di radicali liberi, evitando cattive abitudini come alimentazione sregolata, abuso di alcol, poco sonno, sovraffaticamento fisico e mentale», continua Perosino. «In particolare, chi non lo ha ancora fatto dovrebbe finalmente dire addio alle sigarette». Il fumo, infatti, producendo radicali liberi e riducendo la sintesi del collagene, avvizzisce la pelle e le conferisce un tipico colore grigiastro.

**I QUATTRO PILASTRI PER SOSTENERE LA CUTE MATURA**

Che siate già entrate in menopausa e vogliate correre ai ripari o che siate nella fase premenopausale e intendiate giocare d'anticipo, una regola vale per tutte: se finora non vi siete prese abbastanza cura della vostra pelle, è giunto il momento di farlo. Come? Evitando il panico (peggiorereste la situazione velocizzando i processi ossidativi), armandovi di buona volontà e costanza (più che mai necessarie in questo periodo) e mettendo a punto un piano d'azione che, a lungo termine, potrà portare i risultati desiderati. Se è, infatti, incontestabile che il tempo non si può fermare, è anche vero che oggi si può contare su conoscenze e tecniche in grado di attenuare le tracce che esso lascia sulla pelle, e prevenirne la ricomparsa. Ecco, quindi, i pilastri su cui fondare un'efficace strategia anti-invecchiamento cutaneo.

**■ Cosmesi appropriata.** La beauty routine quotidiana della pelle matura non ammette pigrizia. Vietato, quindi, andare a dormire senza struccarsi, perché si ostruiscono i pori e si fa mancare l'ossigeno. Per la detersione di viso, collo e décolleté è bene utilizzare prodotti delicati e adatti a tutti i tipi di pelle, come le acque micel-

lari, evitando detergenti troppo aggressivi (contenenti sostanze irritanti o che possono alterare i lipidi dell'epidermide, come tensioattivi, profumi, solfati, glicole propilenico e triclosan). Bando ai detergenti troppo corposi, o, peggio, che non prevedono risciacquo. «Si tende a pensare che con l'aumentare dell'età si debbano preferire i prodotti molto grassi, ma, al contrario, la texture dei cosmetici deve essere sempre abbastanza asciutta, per permettere alla pelle di respirare e di ossigenarsi durante la notte», spiega Perosino. Per lo stesso motivo, dopo la pulizia, non vanno applicate creme troppo nutrienti. «La pelle matura deve essere trattata con creme antiage dall'azione ridensificante, che stimolino la produzione di collagene e l'attività dei fibroblasti», ricorda la dermatologa. I migliori prodotti? Quelli a base di fospidina, fosfolipidi, glucosamina, acido retinoico, retinolo, acido glicolico, retinaldeide, idrossipinacolone acetato, principi attivi che vanno cercati anche nelle creme per il corpo. Bisogna ricordarsi, infine, di esporsi al sole con moderazione e di utilizzare sempre una protezione solare adeguata al proprio tipo di pelle. In caso di problemi specifici, come l'insorgenza improvvisa di acne (dovuta agli sbalzi ormonali, come in adolescenza), o il peggioramento della couperose causato dalle vampate di calore, è bene rivolgersi al dermatologo per una diagnosi e una cura specifiche.

#### ■ Alimentazione corretta e integratori specifici.

Un buon programma antiaging non può prescindere da abitudini salutari che



rinforzino e idratino la pelle dall'interno. Partendo dalla dieta, che deve essere a base di frutta e verdura fresche e di stagione. Largo quindi agli alimenti che contengono vitamina C (agrumi, frutti rossi, mirtilli, broccoli, spinaci), vitamina A, ovvero il retinolo (meloni, pesche, carote, peperoni, zucca, pomodoro), vitamina E (frutta secca ed essiccata, ortaggi a foglia verde), omega 3 (pesce azzurro, salmone), omega 6 (noci, uova, carne bianca) e sostanze antiossidanti in grado di ridurre

l'azione dei radicali liberi come flavonoidi e polifenoli (tè verde, melograno, frutti rossi, cioccolato fondente). «La dieta deve anche contenere un'adeguata quantità di proteine, ricavate preferibilmente dalla carne bianca o dai legumi, che contengono gli amminoacidi necessari alla produzione di collagene», spiega la specialista. Non bisogna poi dimenticarsi di bere almeno due litri d'acqua al giorno.

Quando l'alimentazione non

basta, in accordo col proprio medico curante si possono assumere ciclicamente degli integratori alimentari. Molto efficaci quelli a base di fosfolipidi, glucosamina, biotina, aminoacidi precursori del collagene (convertiti dall'organismo in acido ialuronico, la sostanza naturalmente presente nel nostro corpo che idrata la pelle in profondità), omega 3, 6 e 9, in combinazione con altri integratori antiossidanti, come la vitamina C, il resveratrolo e il coenzima Q10.

■ **Attività fisica adeguata.** Praticare un'attività fisica adeguata mantiene l'organismo ossigenato, migliora la circolazione sanguigna e purifica i pori, ma andrebbe evitato di praticarla in modo troppo intenso, per non aumentare lo stress ossidativo. Gli sport ideali sono il nuoto e la camminata a velocità sostenuta, per una mezz'ora al giorno, preferibilmente in zone non inquinate. Va considerato, infine, un programma di ginnastica facciale, che aiuta a mantenere allenati i muscoli del viso e a contrastare il rilassamento del tessuto connettivo.

■ **Trattamenti dermatologici personalizzati.** «A seconda delle condizioni e del tipo di pelle, ma anche della situazione ormonale dell'organismo, il dermatologo consiglia il trattamento più efficace o la combinazione di trattamenti adatta a ogni singolo caso. Bisogna ricordarsi che non esiste una tecnica migliore in assoluto, e che eseguire una seduta una tantum serve davvero a poco», commenta Perosino. «In un percorso ideale, si dovrebbe agire su tre fronti: aumentare i livelli di collagene perso a causa del calo ormonale, ripristinare lo spessore dei volumi e risollevarlo

*continua a pag. 127*

## A Milano e Roma centri specializzati

Al momento sono aperte due sedi, a Milano e a Roma, ma nei prossimi mesi verranno inaugurate in altre città. Sono i Centri studio per la menopausa ([centrostudim menopausa.com](http://centrostudim menopausa.com)), dove tutte le donne che si avvicinano o sono entrate in questo periodo possono trovare risposte qualificate. Il pool di specialisti presenti nelle strutture (dermatologo, ortopedico, odontoiatra, ginecologo, endocrinologo, urologo), propongono trattamenti ad hoc e offrono consigli su come trattare la pelle (del viso, del corpo, ma anche dei genitali esterni) e su come gestire i problemi legati ad altri organi, che compaiono in questa particolare fase della vita.