

SALUTE E BENESSERE

ANNA  
FALCHI

“Dopo  
15 anni  
ecco il mio  
giudizio  
sul seno  
rifatto...”

**NUOVE TERAPIE**

L'artrosi si può fermare  
con le staminali

**AMBIENTE**

Tutti i benefici  
del verde in città

**POSTURA**

IMPARA A SEDERTI  
PER PREVENIRE I DOLORI

**ALIMENTAZIONE**

Smaschera  
le fake news  
sul lievito

**LE CONFESIONI**

- Amaurys Pérez
- Giacomo Giorgio
- Youma Diakite

**I MILLE GIORNI  
CHE DECIDONO  
LA NOSTRA VITA  
DAL CONCEPIMENTO AL 2° COMPLEANNO**

# Tratta bene il tuo sguardo

La pelle del contorno occhi è particolarmente sottile e costantemente esposta agli agenti esterni. Per questo motivo necessita di **trattamenti mirati**

• Testo di Cinzia Galleri

**È** in grado di fornire informazioni precise circa le ore di riposo della sera precedente. Rappresenta lo specchio del nostro stato di stanchezza o di stress e, inoltre, mostra poca clemenza quando ha a che fare con il tempo che passa. Ma non solo. Supporta un sorriso o un pianto, come un perfetto compagno nel viaggio dei sentimenti. Il contorno occhi è così: sincero. La ragione di questa sua connaturata trasparenza è da ricercare nelle sue caratteristiche fisiologiche e nella sua posizione. Quasi privo di ghiandole sebacee, il contorno occhi è una delle aree più delicate del corpo. «La pelle della zona periorbitale», spiega Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano, «è particolarmente sottile, povera di elastina e collagene, proteine fondamentali per mantenere i tessuti compatti ed elastici». Nonostante la sua intensa attività muscolare (per sorridere vengono impiegati 12 muscoli e per il battito delle ciglia 14, movimento che arriva a replicarsi anche mille volte nell'arco della giornata), la zona che incornicia lo sguardo soffre di una circolazione lenta, responsabile di un colorito spento. Oltre alle sue peculiarità anatomo-fisiologiche, la rende un'area sensibile anche la sua posizione, perché particolarmente esposta agli agenti atmosferici, come sole e freddo, dai quali è difficile proteggersi.

## È LA PARTE CHE INVECCHIA PRIMA

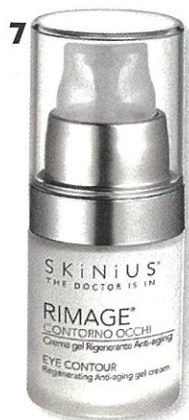
La combinazione di queste variabili fa sì che il contorno si presenti come un'area molto più soggetta, rispetto ad altre, a invecchiamento precoce, cedimento dei tessuti, rughe a zampa di gallina, gonfiori e macchie scure. Se alle cause inevitabili si aggiungono gli effetti di cattive abitudini, come la dipendenza da fumo, l'abuso di alcol, un'alimentazione scorretta, il risultato è un volto spento, stanco e che dimostra più anni di quelli effettivi. «Borse e occhiaie rappresentano un vero cruccio per le pazienti, che molto spesso non sanno come trattare, anche perché confondono le due problematiche. A queste si aggiungono le classiche rughe attorno all'occhio, le famose "zampe di gallina", che invecchiano il viso di almeno cinque anni», afferma Di Pietro.

La prima mossa per contrastare gonfiori, macchie scure e segni del tempo è quella di capire con «chi si ha a che fare», conoscere il problema così da trattarlo in maniera specifica anche a casa.

## LE OCCHIAIE

Si manifestano con la comparsa di macchie scure, di aloni sotto agli occhi tendenti al bluastro. Le cause principali di queste chiazze possono essere di varia natura, come una dilatazione dei vasi capillari nell'area sottopalpebrale, un accumulo di emosiderina, composto ferro-proteico che in seguito alla rottura di piccoli vasi capillari può dare luogo al caratteristico colore brunastro.

In alcuni casi le occhiaie possono essere transitorie e durano solo poche ore, specie al mattino: mentre si dorme, infatti, una grande quantità di sangue confluisce verso la testa, determinando un ingrossamento dei capillari nella zona del contorno occhi. Per questo motivo, quando si è molto stanchi o si riposa male, può succedere di svegliarsi con queste macchie. Nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di una condizione che non crea particolari problemi se non si ripete con frequenza. Se, invece, gli aloni tendono a essere compagni fissi, è bene rivolgersi al dermatologo per appurarne le cause e trovare i rimedi necessari.



Rivitalizzante, a base di retinolo puro e acido ialuronico, riduce le rughe e i segni del contorno occhi, donando tono ed elasticità alla pelle (15 ml, 25 €).

**7. AZIONE ANTIOSSIDANTE**

Rimage crema gel contorno occhi di Skinius aiuta a prevenire e attenuare microrughe, borse, occhiaie e cedimento della palpebra. L'azione antiossidante e rigenerante aiuta a mantenere una buona fisiologia cellulare (15 ml, 75 €).



*Il freddo è il migliore alleato  
nella lotta contro le borse sotto gli occhi*

soluzione è l'intervento estetico di blefaroplastica che permette, mediante una piccola incisione sulla palpebra, di rimuovere il grasso sottocutaneo in eccesso e di tirare la pelle che si è rilassata.

**LE ZAMPE DI GALLINA**

Alla zona perioculare la natura ha affidato il compito di rendere visibili le emozioni del volto: quando si prova stupore gli occhi sono sgranati, mentre la contentezza li obbliga a chiuderli. Un compito che, però, il corpo paga a caro prezzo con i segni di espressione, ovvero le rughe a raggiera definite «a zampa di gallina». Sono le prime a fare la loro comparsa, perché legate alla mimica facciale, ai movimenti che compiono i muscoli quando si dà sfogo a una risata o si addenta un panino. Inevitabili segni di espressione, dunque, che però sciupano il viso.

**→ A casa**

Quando in gioco ci sono i segni dell'invecchiamento, l'unica tattica da adottare è quella della prevenzione. Perché, se è vero che il passare degli anni e con esso i suoi effetti, come cedimento dei tessuti e perdita di elasticità, non si può arrestare, è altrettanto vero che comportamenti diligenti e un salutare stile di vita sono fondamentali per mantenere una pelle bella e luminosa. Assicurare al viso e al corpo una giusta

protezione dai raggi solari, per esempio, è la prima regola: così si allontana il photoaging, ovvero l'invecchiamento cutaneo causato dalla cronica esposizione alla luce solare. Un accorgimento semplice è quello di indossare sempre occhiali scuri quando c'è il sole per evitare di strizzare gli occhi. Dal punto di vista cosmetico, le creme più diffuse nel mercato devono la loro forza a principi attivi come vitamine del gruppo B, acido ialuronico e fospidina, mirate a ricompattare il derma e appianare le zampe di gallina. Nello specifico, le prime contribuiscono al processo di formazione di elastina (proteina che costituisce le fibre elastiche dei tessuti); l'acido ialuronico, invece, aiuta a mantenere la pelle idratata e compatta, mentre la fospidina fa entrambe le cose.

**→ Dallo specialista**

Il filler all'acido ialuronico è sicuramente quello più utilizzato perché ha un alto potere idratante e stimola anche la produzione di collagene. È indicato nel trattamento di rughe giovani e per attenuare l'evidenza di segni d'espressione. Una delle metodologie più efficaci per rivitalizzare la pelle del viso è il picotage. In questo trattamento si predilige la rigenerazione cutanea piuttosto che il gonfiaggio delle rughe o la paralisi delle espressioni attraverso una serie di microiniezioni superficiali di acido ialuronico, a distanza di circa un centimetro l'una dall'altra.



**1. RINFORZA LA BARRIERA CUTANEA**

Ceramidin Eye Cream di **Dr.Jart+** (20 ml, 33 €) è un contorno occhi a duplice azione che rinforza la barriera cutanea dell'area sottile e sensibile e riduce occhiaie e gonfiore.

**2. CONTRO LA STANCHEZZA**

Gel fresco con attivi decongestionanti e antiossidanti, riduce borse, occhiaie e microrughe attenuando la sensazione di stanchezza. Contorno occhi Mineral Detox di **Dolomia** (15 ml, 32 €).

**3. GIORNO E NOTTE**

Timexpert Rides Eyes di **Germaine de Capuccini** è un trattamento urto intensivo in due fasi: il gel crema giorno ha un'azione liftante, quello da notte rigenera e decongestiona (due tubi da 10 ml, 75 €).

**4. ATTIVO SUL MICROCIRCOLO**

**Somatoline Cosmetic** Lift Effect 4D Contorno Occhi Antirughe Filler, dalla texture in crema-gel fresco, è composto da polisaccaridi idratanti e da caffeina

che levigano la pelle del contorno occhi e contrastano borse e occhiaie, riattivando il microcircolo (15 ml, 26,90 €).

**5. EFFETTO IMMEDIATO**

Instant Effect pocket size di **Incarose**: il trattamento a effetto immediato e duraturo, formulato per borse, occhiaie e piccole rughe in versione formato viaggio (4 ml, 16 €).

**6. CON RETINOLO PURO**

**RoC Pro-Sublime** Crema Occhi Antirughe

ferro che, una volta rotti i capillari, si deposita nell'area suboculare.

→ **Dallo specialista**

Nel caso in cui l'effetto di cosmetici specifici e di comportamenti virtuosi non sia sufficiente a curare l'inetestismo, l'unica alternativa è rivolgersi al dermatologo o al medico estetico. I trattamenti più indicati sono quelli che prevedono microiniezioni di acido ialuronico, sostanza già presente nell'organismo e che garantisce un effetto biorivitalizzante e del tutto naturale. La seduta dura 30 minuti e i risultati sono visibili già da subito.

**LE BORSE**

A differenza delle macchie scure che possono comparire anche in età giovane, le borse sotto gli occhi sono un fenomeno che colpisce prevalentemente le pelli più mature. Sono il risultato della combinazione di tre fattori: il ristagno dei liquidi, l'espansione del tessuto adiposo e il cedimento dell'elasticità cutanea. La tendenza costituzionale di ciascuno verso la lassità e la carente elasticità dei tessuti influiscono in maniera significativa nella comparsa dell'inetestismo.

→ **A casa**

Il freddo è il migliore alleato nella lotta contro le borse sotto gli occhi: è sufficiente posizionare un cubetto di ghiaccio per

qualche minuto nella zona per restringere i vasi sanguigni e attenuare il gonfiore. L'adozione di uno stile di vita sano e l'abitudine a un buon riposo si svelano importanti anche quando si ha a che fare con i gonfiore. In particolare, può rivelarsi utile inserire nell'alimentazione quotidiana alcuni cibi che possono favorire la microcircolazione, come i frutti di bosco, ricchi di bioflavonoidi, sostanze che, appunto, incentivano il corretto funzionamento dei vasi sanguigni. Sieri e creme, in questo caso, devono essere in grado di svolgere due azioni: una drenante, per attenuare l'edema, e una liftante, per ridare tonicità alla pelle. Sono da preferire, pertanto, prodotti a base di caffeina o bromelina, utili per contrastare il ristagno dei liquidi, e di acido ialuronico o vitamina C, per favorire il rinnovamento cellulare. Non sono importanti solo gli ingredienti, ma anche il modo d'uso e la temperatura del contorno occhi: la sostanza va applicata picchiettando leggermente su tutta la zona e conservata poi in frigorifero. Anche alcuni integratori possono aiutare a ridurre il gonfiore di borse e palpebre grazie ad attivi che favoriscono il microcircolo come la centella e il rusco, spesso presenti in formulazioni dedicate alla cellulite: ragionevolmente, svolgono questa funzione in ogni parte del corpo.

→ **Dallo specialista**

Per le borse più evidenti e presenti ormai da tempo, l'unica