

Un approccio indulgente intensifica l'efficacia dei cosmetici

Cellulite, adiposità, rilassamenti, sovrappeso: sono difetti tanto insopportabili? «Se non abbiamo un buon rapporto con noi stessi, la tendenza è esagerarne l'importanza. L'inetetismo suscita emozioni negative che creano solo stress, peggiorando la situazione. Per questo il dermatologo deve aiutare a recuperare obiettività, per scegliere terapie mirate alla reale natura e portata del problema», dice Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni. «Per esempio, in caso di cellulite edematosa dovuta a ritenzione idrica, basta agire sulla parte acquosa per favorire il drenaggio. Dal medico sono efficaci metodi come carbossiterapia, somministrazione di anidride carbonica, o microterapia, iniezioni sottocute di soluzioni ipertoniche. A casa, invece, trattamenti a base di estratti drenanti come centella e ananas contrastano gonfiore, pesantezza, ritenzione. Quando la cellulite diventa buccia d'arancia con accumuli di grasso, bisogna intervenire sul microcircolo alterato e sull'aumento di dimensione delle cellule adipose intrappolate nei liquidi ristagnanti. Dal medico si ricorre a trattamenti come intralipoterapia, criolipolisi oppure con micro onde che frantumano le membrane delle cellule adipose, facendo fuoriuscire il grasso attraverso le vie linfatiche. A casa si possono usare prodotti rimodellanti con attivi drenanti ed estratti che mobilizzano il grasso, principalmente a base di caffeina».

(Ri)mettersi in movimento sollecita muscoli e tono cutaneo

C'è una connessione tra calo di energia e rilassamento cutaneo: diete sbilanciate indeboliscono e svuotano i tessuti, la sedentarietà fiacca i muscoli, la stanchezza accelera l'invecchiamento. Per rivitalizzarsi bisogna riscoprire il piacere dell'attività fisica, basta una camminata di trenta minuti al giorno per ossigenare e tonificare. Ancora più efficace, la pratica del nordic walking che allena – in contemporanea – braccia, glutei e interno cosce. Nell'alimentazione non deve mancare il giusto apporto di proteine, animali o vegetali, per mantenere la massa muscolare. «La dieta si può integrare con preparati di collagene per migliorare la struttura della pelle, ma anche con amminoacidi come creatina e carnitina, che aumentano forza e volume muscolare», afferma la dermatologa. «Per migliorare il trofismo cutaneo, poi, il massaggio funziona egregiamente. Si abbina a specialità rassodanti a base di burri, oli, peptidi biomimetici, estratti vegetali antiossidanti e antinfiammatori come acido ellagico e boswellia. Dal medico si spazia da terapie che compattano le fibre elastiche – la radiofrequenza frazionata, per esempio – a trattamenti iniettivi come la biorivitalizzazione con acido ialuronico, che regala nuovo tono alle parti lasse».



I fanghi termali non fanno bene solo alla pelle: stimolano la produzione di endorfine, oltre a rilassare i muscoli. All'Hotel Mioni Pezzato & Spa di Abano Terme l'acqua dei Colli Euganei si trova nelle sei piscine termali e nella fangoterapia, riconosciuta da un brevetto europeo. Info: hotelmionipezzato.com

La pelle sa cosa le fa bene: è la skin intelligence, bellezza!

In cosmesi si comincia a parlare di skin intelligence, termine che riconosce una qualità innata della pelle.

«La capacità di distinguere tra stimoli positivi e negativi, reagendo in modo da mantenersi in condizioni ottimali. Di pari passo, sono nati cosmetici intelligenti in grado di favorire e ottimizzare tali meccanismi cutanei», continua Bucci. In primo luogo sviluppano la capacità di auto-protezione dalle aggressioni interne ed esterne, che vanno dagli Uv all'inquinamento fino alle tensioni emotive, che indeboliscono e rallentano i processi di riparazione. Il primo sintomo è l'aridità, per questo l'idratazione del corpo è un gesto di protezione, che migliora morbidezza ed elasticità, ma ha, di riflesso, anche un effetto rassicurante. «I preparati più completi associano sostanze idrattanti come acido ialuronico e soprattutto urea a ingredienti elasticizzanti e leviganti, tra cui il retinolo».

Dare spazio ad arte e danza per superare tabù e insicurezze

La diffusione, nell'ambiente, di aromi di arancio dolce, cacao, vaniglia, lavanda e brani rilassanti armonizzano corpo e mente, e aiutano a prendere coscienza di insicurezze e blocchi psicologici. Si inserisce in questo contesto l'arteterapia espressiva. «Nelle sessioni di gruppo si "percepisce" la pelle, confine tra esterno e interno, attraverso il movimento, il contatto con l'altro e con la terra», spiega Maria Letizia Cipriani, arteterapeuta. «È il punto di partenza per approfondire il territorio corporeo e i paesaggi che lo abitano tramite colori, immagini, parole. Su un foglio da imballaggio si disegna la propria silhouette, poi si lavora all'interno: ogni parte si può colorare, associare a un'immagine o a un testo. Fino a formare un mosaico, proiezione della coscienza corporea che aiuta a indagare su se stessi e a liberare nuove potenzialità». **F**