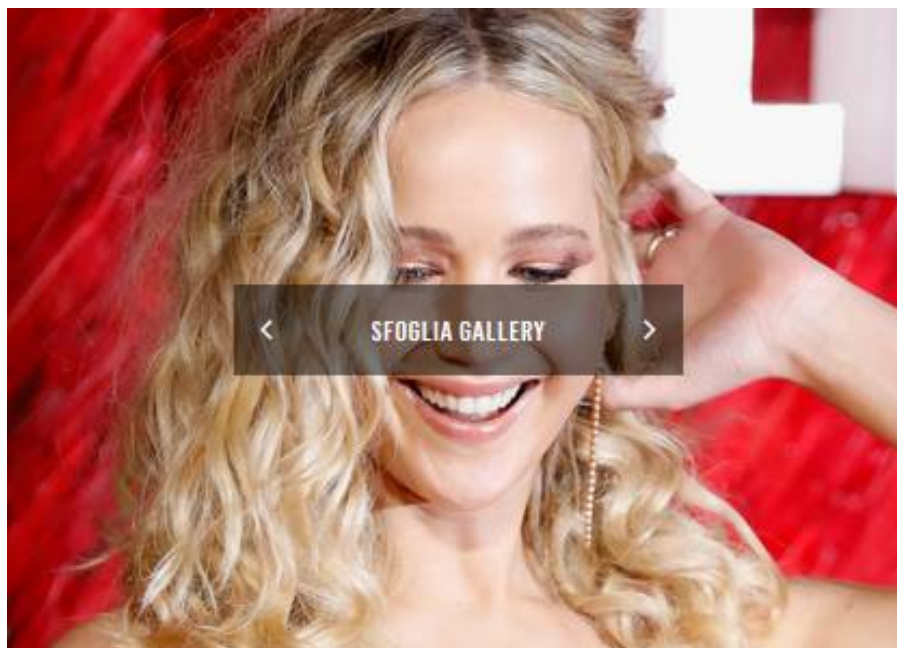


BEAUTY | VISO E CORPO

A 30 anni la bellezza è da «Paradiso per davvero», ecco come mantenerla

12 JUN, 2018

di ELEONORA NEGRI



Conservare la bellezza dei trent'anni, il sogno di molte. Ma anche di uno scrittore che si è immaginato un Paradiso di super giovani. Un'esperta ci ha spiegato come è possibile «rallentare il tempo» partendo dalla propria beauty routine

Trent'anni, bella età. Anzi, bellissima. Cifra tonda che si vorrebbe festeggiare ogni anno per apparire sempre al massimo, con un fisico tonico, nessunissima (o micro) rughetta sul viso, gote rimpolpate e capelli splendenti. L'eden della bellezza? Perché no? Almeno così la pensa lo scrittore *Todd Burro* nel suo libro *Il Paradiso per davvero* (ed. Sur) in cui racconta la storia di un bambino di quattro anni, Colton Burpo, a cui capita un'opportunità straordinaria: visitare per tre lunghissimi minuti il **Paradiso** e scoprire che lassù si è tutti giovani e nel pieno delle forze.

Insomma, un posto praticamente abitato da smaglianti trentenni.

«(...) Riflettendoci meglio, il fatto che Colton non avesse incontrato un Babbo sessantenne, ma un uomo ancora nel pieno delle sue forze, offriva uno scenario scoraggiante e consolante insieme. Da una parte significava che anche

in Paradiso avremmo conservato il nostro aspetto di sempre, dall'altra però sapevamo che si sarebbe trattato di una versione più giovane di noi stessi. Una prospettiva piacevole non vi pare?», racconta il papà del piccolo protagonista nei primi capitoli del romanzo.

Quella che ci regala *Burro* è davvero una prospettiva singolare, per non dire extra-terrestre, che pone però al centro una questione molto attuale: l'idea di una bellezza che non intende sfiorire mai. Non è forse questo l'obiettivo che continua a essere al centro della ricerca in campo cosmetico? Trovare la formula dell'elisir di giovinezza capace di «rallentare» il tempo? Sebbene oggi un rituale beauty capace di restituirci la bellezza dei 30 anni ancora non esista, è possibile però recuperare un po' di «beata gioventù» trattando bene la nostra pelle. Ne abbiamo parlato con la **dott.ssa Elisabetta Sorbellini, dermatologa dello Studio Rinaldi di Milano.**

Come si presenta la pelle di viso e corpo a 30 anni?

«A 30 anni la pelle è ancora molto ben idratata con un bel tessuto connettivo florido e una bella matrice extracellulare, quindi è **molto attiva e tonica anche se superficialmente**, a seconda delle abitudini di vita (esposizione al sole, sport e vita all'aria aperta, fumo e alimentazione) possono cominciare a presentarsi i primi segni di un fotoinvecchiamento. Questi si manifestano con capillari molti fini che danno un leggero rossore alle guance ma che vanno via via ad aumentare con il tempo fino a rendere la pelle arrossa in maniera permanente. Compaiono anche le prime imperfezioni del colore della pelle: le prime cheratosi piane, che sono formazioni benigne che si manifestano con piccole macchioline brune dovute all'alterazione dello stimolo nella produzione di melanina. **Trent'anni è l'età giusta per cominciare a fare qualcosa per mantenere le prerogative della pelle giovane, ovvero tonicità, luminosità e compattezza, il più a lungo possibile.**»

Come si fa a non far rallentare le funzioni della pelle dopo questa età?

«Per mantenere la pelle giovane e sana, e quindi bella, è indispensabile **proteggere il giusto funzionamento dei sistemi di difesa della stessa**, che sono in primis la produzione di melanina, evitando una eccessiva esposizione ai raggi Uv, causa a lungo andare di un danno nel Dna cellulare che diventa sempre più difficile da riparare. In secondo luogo adottando **buoni prodotti antiaging** come, per esempio, creme a base di fattori di crescita mimetici, ricche di sostanze antiossidanti e con un buon effetto idratante: quindi acido ialuronico, che è uno dei maggiori componenti della matrice cellulare del derma, complessi vitaminici, coenzimi, sostanze ad attività anti-radicalica atte a ridurre quello che può generare un danno irreversibile a lungo andare. E poi ovviamente una **adeguata protezione solare e un'alimentazione ricca di frutta e verdura**, e una integrazione adeguata alla stagione cui si va incontro, quindi con integratori che preparano all'esposizione solare o che aiutano la pelle a produrre più matrice extracellulare o fibre di collagene ed elastiche.»

Fermare il tempo con la medicina estetica, è possibile?

«In questa età si può iniziare anche a sottoporsi a qualche trattamento di medicina estetica, finalizzato a conservare il proprio patrimonio di giovinezza e a prevenire i danni del foto e crono invecchiamento: **luce pulsata o laser per ridurre eventuali capillari o macchie fino a terapia rigenerativa** con plasma ricco di piastrine che è un'ottima terapia anche preventiva per mantenere la pelle ben idratata, soffice e compatta. A questa si possono abbinare altri trattamenti iniettivi o con biorivitalizzanti a base di acido ialuronico e aminoacidi, o iniezioni di acido ialuronico di tipo riempitivo che va a curare le imperfezioni laddove dovessero esserci cicatrici, solchi nasogenieni evidenti e pelle poco omogenea. **Un'accortezza spesso trascurata e invece molto importante è quella di non trascurare décolleté, mani e collo**, perché sono parti del corpo molto esposte, che si arrossano facilmente e invecchiano prima rispetto alla pelle del viso».

Consigli per una beauty routine che fa il pieno di giovinezza

«Direi che la regola è poco alcool, **giusto un bicchiere di vino, no fumo, regolare attività fisica e alimentazione di tipo mediterraneo**, con un adeguato apporto di cereali, carboidrati e aminoacidi provenienti da proteine animali e vegetali (le proteine vegetali da sole non bastano perché non coprono tutta la gamma di aminoacidi necessari per la bellezza della pelle). **Fondamentale è una detersione** regolare e delicata, perché detergenti troppo aggressivi rischiano di rimuovere completamente il film idrolipidico, che invece ha una funzione fondamentale di protezione della pelle dalle aggressioni esterne. **E infine l'uso costante di creme**, anche in questo caso a base di acido ialuronico, più o meno intenso a seconda dell'area cui sono destinate (contorno occhi o labbra, viso o corpo), o fattori di crescita sintetici che mimano l'attività dei fattori di crescita piastrinici, e di una fotoprotezione adeguata. Una volta o più a settimana, a seconda delle necessità, si possono fare delle maschere specifiche».