



COSA FARE PER EVITARE  
I DANNI CHE FREDDO  
E SBALZI DI TEMPERATURA  
CAUSANO ALLA PELLE?  
DUE DERMATOLOGI  
CONSIGLIANO GESTI  
E FORMULE COSMETICHE  
PER DIFENDERSI  
DA COUPEROSE E ACNE.  
E MANTENERE LUMINOSA  
LA CARNAGIONE

**di Cristina Tognaccini Foto di Atelier Dorè**



**BELLEZZA**

Senza cambiare routine, per proteggere e nutrire la pelle si possono aggiungere poche gocce di Olio di Argan di L'Erbolario alla crema da notte.

**BELLEZZA**

LA MODELLA SVEDESE Karin Agstam inizia ogni giornata con una tazza di yerba mate affumicato (ricco di antiossidanti) e latte di macadamia (contiene molte proteine e grassi). E durante il giorno cura la pelle con uno spray lenitivo all'acqua di rose, creme per labbra e mani e una protezione solare se lavora all'aperto. Ma crea anche cosmetici con gli ingredienti naturali che trova in cucina, come la maschera per il viso con miele (nutriente) e limoni (schiarenti). Le modelle Elizabeth e Victoria Lejonhjärta trascorrono ore in sauna, dove organizzano anche feste con gli amici. L'attrice Alicia Vikander utilizza un grasso stick, Hudsalva, in dotazione anche all'esercito svedese, per trattare le irritazioni di labbra e viso.

**Tra gli altri segreti delle donne scandinave per proteggere la pelle dal freddo intenso**, ci sono gli oli ricchi di omega, come quello di avocado, e il lampone artico che contiene un'alta percentuale di vitamina C antiossidante, ma anche la A, la B e la E, oltre a calcio e magnesio. Le bacche possono essere mangiate o i loro estratti utilizzati nelle creme, perché l'alto volume di vitamine e antiossidanti ha incredibili effetti rimpolpanti e antinfiammatori sulla pelle.

«Con il freddo i capillari si restringono e portano alle cellule della pelle meno nutrienti», spiega Elisabetta Sorbellini, dermatologa a Milano. «Inoltre, si riduce la produzione di sudore e sebo e si indebolisce quella "pellicola" a protezione della pelle che, di conseguenza, diventa più sottile, si disidrata: per questo possono comparire rossori, desquamazione, perfino tagli, soprattutto dove è più fine, come intorno alle labbra». Sorbellini consiglia quindi di usare creme da notte nu-

trienti e idratanti, per esempio a base di acido ialuronico e oli, in grado di rinforzare il film idrolipidico.

Di giorno meglio una crema idratante ricca, non fluida, che ripari la pelle dall'inquinamento e contenga una protezione solare, che va aumentata in montagna, dove arrivano alla superficie terrestre dosi massicce di raggi Uv.

**Il freddo, poi, riaccutizza eventuali problemi come acne e couperose.** «Dobbiamo tutti fare attenzione alle brusche variazioni di temperatura ma in particolare chi è predisposto o ha già segni di couperose sul viso», avverte Leonardo Celleno, dermatologo e responsabile dell'Unità di Dermatologia dell'università Cattolica di Roma. «Chi tende ad averla può prevenirla anche curando l'alimentazione, scegliendo frutta e verdura di stagione intensamente colorata di arancione, segnale della presenza di beta carotene, che ha un effetto protettivo sui capillari ed è un ottimo antiradicale». L'incarnato di chi ha la pelle grassa, o soffre di acne, nei mesi freddi tende a diventare spento e grigio, a causa del sebo meno fluido. Per rivitalizzare la carnagione, il professor Celleno consiglia leggeri scrub al viso ogni 3-4 giorni.

Non vanno dimenticate le parti del corpo che restano coperte, come le gambe dove la pelle è particolarmente secca. «È bene iniziare a usare prodotti esfolianti e modellanti anti-cellulite già in inverno», raccomanda Celleno. Come nutrienti per il corpo, Sorbellini consiglia il burro di karité, oli di mandorle dolci e olio di oliva che contengono omega 3 e 6. «Si possono usare quelli secchi come i tradizionali, ma meglio di sera, così da farli assorbire meglio». ■

In apertura foto di Trunk Archive. Still life Paolo Sorriazze. Set designer Ornella Polcni