

bellezza | *pratica*

La beauty routine segue le stagioni. Quando il termometro scende è bene rivedere abitudini e cosmetici

**S**i accorciano le giornate, si abbassano le temperature e tutto il corpo, pelle compresa, si trova ad affrontare un periodo che mette a dura prova il suo equilibrio. Proprio per questo, è importante rivedere in un'ottica invernale il piano di cure cosmetiche, evitando passi falsi che rischiano di aggiungere stress a stress, peggiorando le condizioni della cute e dei capelli.

**Largo alle pulizie di fino**

In inverno in genere ci si trucca di più per vincere il pallore. Massima attenzione va, quindi, prestata alla deterzione, scegliendo formule soffici e confortevoli, preferibilmente senza risciacquo, come latti e balsami, acque e gel micellari.

# 10 errori

*da non fare in inverno*



## CONTINUARE CON L'IDRATANTE DI SEMPRE

«Gelo, umidità, vento freddo, aria secca e bruschi sbalzi di temperatura sono aggressioni forti e ripetute sulla pelle, che la rendono più fragile e facile a irritarsi. Ecco perché **i trattamenti da giorno devono essere più generosi del solito**: balsami, creme e oli dalla ricca componente lipidica isolano la cute dagli agenti esterni, aiutandola a trattenere l'idratazione» dice il professor **Leonardo Celleno**, dermatologo a Roma, presidente di **Aideco**.

## USARE LO STESSO FONDOTINTA

«L'inverno è una stagione impegnativa e anche sul fronte del trucco occorre fare scelte mirate. Per aiutare la pelle ad affrontare i rigori del gelo il fondotinta **deve essere cremoso**, da stendere con un pennello, perché si distribuisca in uno strato leggero, che perfeziona senza appesantire» dice Sabrina Palumbo, consulente d'immagine, art director di Papalu, hair&beauty Spa a Milano. Volete tenere lo stesso fondotinta dell'estate? Potete mescolarlo nel palmo della mano con qualche goccia di olio per il viso.

*Fare il pieno di acqua, anche con gustose zuppe di verdura calde*

## SCEGLIERE TRUCCHI POLVEROSI E MAT

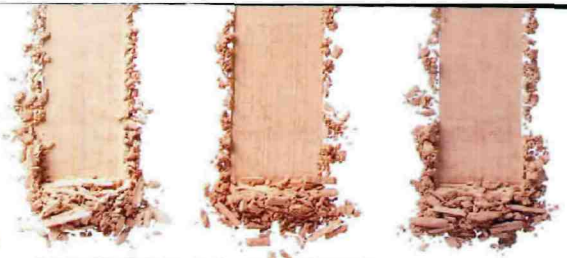
«Tutte le formule molto polverose e mat (opache) non sono indicate con il freddo, perché **tendono a seccare la pelle**; in crema si possono scegliere anche gli ombretti, evitando quelli troppo brillanti e glitterati, se la zona occhi tende a essere segnata. Un fard in crema funziona bene, ma solo se non si tende ad arrossire con gli sbalzi di temperatura» spiega Palumbo.

## FARE LUNGI BAGNI CALDI

«L'immersione in acqua calda **rallenta la circolazione** e questo non fa altro che peggiorare i ristagni di liquidi e, quindi, la cellulite» precisa la professoressa Gabriella Fabbrocini, dermatologa a Napoli. Preferire la doccia al bagno, che non deve comunque essere troppo calda, oppure se non si vuole rinunciare al piacere di una rilassante sosta in vasca, abbassare il più possibile la temperatura dell'acqua e concludere passando un getto freddo sulle gambe.

## LASCIARE I CAPELLI A CONTATTO CON LA LANA

Infilarsi un cappello aiuta sicuramente a sopportare meglio i rigori del gelo. «A parte **evitare fibre sintetiche**, che non lasciano respirare e alterano l'equilibrio del cuoio capelluto, occorre fare attenzione anche alla lana che, sfregando e creando elettricità, rende i capelli più fragili e facili alla rottura» dice il professor Fabio Rinaldi, dermatologo a Milano, presidente Hirf, Hair international research foundation. La soluzione? Usare un foulard di seta sotto il cappello.



## METTERE LA SCIARPA VICINO AL VISO

Soprattutto quando c'è vento e si resta fuori a lungo viene quasi istintivo alzare la sciarpa sul viso. Che sia di lana o, peggio ancora, sintetica, **crea umidità**: così appena la si abbassa, a contatto con l'aria fredda, la pelle si "gela", si arrossa e si irrita. L'unica alternativa è quella di tenere alzata la sciarpa finché non si è al chiuso, asciugare il viso con un fazzolettino e riconfortare la cute con uno spruzzo di acqua termale.

## INUMIDIRSI LE LABBRA

È un gesto che distrattamente capita di fare spesso in inverno quando la delicata mucosa tende a essere secca, ma è pericoloso perché con il freddo l'acqua evapora velocemente, seccando ancora di più le labbra. «Meglio offrire costante **nutrimento alla bocca con stick e balsami a base di oli e burri vegetali**, stendere un primer prima del trucco e puntare su rossetti cremosi» specifica Palumbo.

## ALZARE TROPPO I CALORIFERI DI NOTTE

«Nonostante il piacere del tepore quando ci si infila sotto le coperte dopo una giornata di freddo, non ci si deve dimenticare che più l'aria è secca, più **prosciuga le riserve idriche della cute e delle mucose**, che si inaridiscono» spiega la dottoressa Rigoni. Meglio scendere di qualche grado e usare un **umidificatore**, così che la pelle possa rigenerarsi durante il riposo.

## DIMENTICARE LA PROTEZIONE SOLARE

«I raggi Uv colpiscono la pelle tutto l'anno, anche durante la stagione fredda, persino se il cielo è grigio e coperto. Mai, quindi, abbassare la guardia se si vuole preservare la giovinezza e la vitalità della cute, evitando un invecchiamento precoce: il trattamento che si applica **prima di uscire dovrebbe sempre avere un Spf (Sun protection factor) non inferiore a 15**» consiglia il professor Celleno.

## ASCIUGARSI IN FRETTA LE MANI

Ruvidità e screpolature sono all'ordine del giorno in inverno. Meglio adottare tutte le precauzioni del caso per evitarle. «In primis quella di usare regolarmente, anche più volte al giorno, un trattamento nutriente e riparatore, facendo anche **attenzione a lavarsi le mani con detergenti delicati**, che non impoveriscano ulteriormente la cute, e ad asciugarle bene, perché l'umidità residua ha una forte azione dissecante» mette in guardia il professor Celleno. Stendere sempre un po' di crema dopo il lavaggio è una buona abitudine, che in inverno non andrebbe mai trascurata.

*Servizio di Alberta Mascherpa.*

*Con la consulenza del professor Leonardo Celleno, dermatologo a Roma, presidente di Aideco, Associazione italiana dermatologia e cosmetologia, della dottoressa Gabriella Fabbrocini, dermatologa a Napoli, di Sabrina Palumbo, consulente d'immagine e art director di Papalu, hair&beauty Spa a Milano, e del professor Fabio Rinaldi, dermatologo a Milano, presidente di Hirf, Hair international research foundation.*

viversaniebelli 23