

# GRAZIA

€ 2,00  
settimanale n. 3-4  
28/12/2023  
Gennaio 2024

## ELISABETTA CANALIS

Un film, un uomo che  
la rende felice e la sua  
bambina americana

**PROCESSI  
PER STUPRO  
LE DOMANDE CHOC  
ALLE VITTIME**

ELISABETTA  
CANALIS  
45 ANNI  
SHOWGIRL

## ROSAMUND PIKE

Le emozioni  
che rendono  
meravigliosa  
la vita

## JODIE FOSTER

Noi donne  
non abbiamo  
una data  
di scadenza

## LENNY KRAVITZ

La lunga strada  
per la libertà

# MODA Un nuovo anno di stile



# EFFETTO COCCOLA

La skincare di questo inverno ha uno stile rilassato, fatto di pochi gesti mirati e formule confortevoli. Soffici come un maglione di cashmere e avvolgenti come una coperta di lana. Per mettere la pelle a proprio agio e circondarti di calore

di CLAUDIA BORTOLATO e MICHELE MEREU foto di LAURENCE LABORIE

**L'**aria è ancora di festa e l'atmosfera si fa subito calda quando sei in famiglia o tra amici. Ma l'inverno è ufficialmente arrivato e, con le temperature in ribasso, sale il **bisogno di comfort e riparo**. Un'esigenza che sempre più coinvolge la pelle e la mente di pari passo.

Volendo inquadrare il nuovo trend invernale potremmo dire che lo stile "cozy" ("accogliente") lanciato dai social incontra la filosofia "hygge" (si pronuncia "hugga" e letteralmente significa "calore", "intimità") dei Paesi scandinavi. Il primo appartiene a chi ama un abbigliamento comodo-chic, i maglioni morbidi, le serate passate sul divano con coperta di lana e tisana a guardare la serie tv preferita. La seconda è una **ricerca della felicità nelle piccole cose**, applicata anche alla skincare, dove si traduce in attenzioni e rituali all'insegna, appunto, del calore.

Non occorre stravolgere le proprie abitudini: basta arricchire la beauty routine di gesti e prodotti che assomigliano a una mega-coccola.

## E ORA RELAX

L'obiettivo è quello di creare una sorta di circolo virtuoso che la scienza conferma e approva, come spiega Carlo Di Stanislao, dermatologo, immunologo e medico agopuntore: «La pelle rappresenta nel suo insieme un organo nervoso-endocrino-immunitario legato a doppio filo alle emozioni. **Ogni sensazione piacevole stimola il rilascio degli ormoni del benessere**, dalla serotonina a dopamina, ossitocina e melatonina, che uniti alla secrezione di estrogeni e progesterone favoriscono sia la sintesi dell'acido ialuronico sia un aumento della quantità di collagene e dello spessore delle fibre elastiche».

In una visione olistica della bellezza, la skincare da-

nese e svedese hanno molto da insegnare. A partire dall'atmosfera che si dovrebbe creare durante ogni rituale beauty (anche se breve ed essenziale) per amplificare la sensazione di benessere rendendo lo spazio attorno più intimo e accogliente. Perfetti quindi i diffusori di essenze per l'ambiente, come sfruttare il potere della musica di stimolare la dopamina (l'ormone dell'euforia e dell'appagamento) mettendo in sottofondo la playlist preferita. Per favorire invece il **rilascio dell'ossitocina (l'ormone dell'amore)**, è utile **gratificare il tatto con un bagno caldo** o indulgiando in un massaggio mentre si applica il trattamento viso o la crema corpo.

## PER IL PIACERE DEI SENSI

Anche le texture dei cosmetici contribuiscono a solleticare i sensi, migliorando di riflesso la qualità della pelle. «Quelle più adatte allo scopo si legano ai "comfort food" e hanno la **consistenza delle mousse, della panna, del burro**», aggiunge Leonardo **Celleno**, dermatologo e cosmetologo, presidente **AIDECO** ([aideco.org](http://aideco.org)). «Lo stesso vale per le formule che invitano a lasciarsi andare evocando carezze e abbracci grazie a principi attivi superidratanti come l'acido ialuronico a diversi pesi molecolari o come i burri vegetali che arricchiscono i balsami nutrienti. Per proteggere la pelle dal freddo poi, **sì a sieri oleosi e creme-barriera con molecole antinfiammatorie**, come gli Omega 3, e ingredienti che rinforzano la flora batterica cutanea, come i betaglucani». Una coccola in più: utilizzare quei dispositivi che trasformano le maschere viso in una "termoterapia". Così il calore emanato stimola la microcircolazione, favorendo l'assorbimento dei principi attivi. Per il piacere della pelle, ma non solo. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA