

BEAUTY

# A OCCHI CHIUSI

(Ri)conquistare il sonno perduto: con immersioni in acqua salata, spray al profumo di lavanda, app meditative, federe in seta. E una routine che ripari e rigeneri la pelle. Notte dopo notte

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato



BASTA RIDURRE DI DUE ORE IL TEMPO DEDICATO AL SONNO – passando dalle otto raccomandate alle sei – che la pelle inizia a invecchiare più velocemente (dati London Sleep Centre). Non solo. La percentuale di persone affette da insonnia cresce in tutto il mondo: ne soffre il 6 per cento della popolazione globale, per la maggioranza donne di ogni età. Una “pecca” che si vede subito sul viso. Proprio di notte da alcune zone del cervello, come ipotalamo e ghiandola pineale, partono impulsi del sistema neuroendocrino e immunologico, che secernono molecole utili alla salute cutanea. «Tra queste spicca la melatonina,

ormone che dà il via al processo del sonno. Diversi studi hanno concluso che, oltre a essere un potente anti-età, regola i meccanismi della corretta idratazione», spiega Leonardo Celleno, dermatologo e cosmetologo a Roma e presidente Aideco. Per questo quando si dorme bene, al risveglio, la pelle appare polposa e luminosa. «Al contrario, un sonno di scarsa qualità aumenta la secrezione del cortisolo che “disorganizza” collagene ed elastina, interferisce con il rilascio di melatonina, deprime la secrezione dell’ormone della crescita e del testosterone che, a sua volta, stimola la produzione di collagene ed elastina». ▶

RICCARDO TINELLI/TRUNK ARCHIVE

## Dormire sugli allori? Molto meglio la seta (e il buio profondo)

Per trasformare la notte in un laboratorio di bellezza occorre riassetare i ritmi circadiani del corpo. L'ideale sarebbe coricarsi prima di mezzanotte, lasciandosi avvolgere dal buio profondo: quindi abbassa le tapparelle, chiudi fuori dalla camera da letto device e smartphone e usa federe in seta. «Oltre a essere piacevole al tatto, quindi capace di stimolare indirettamente la secrezione di endorfine, la seta riduce al minimo gli sfregamenti e mantiene stabile la temperatura, frenando la disidratazione», ricorda il dermatologo. «E poi previene le pieghe da sonno e la progressione delle stesse in vere e proprie rughe. Se soffri di acne o di ipersensibilità cutanea, scegli la per il cuscino perché diminuisce i processi infiammatori».

Un'altra buona abitudine – anche a tarda sera – è aumentare le buone vibrazioni con esercizi di yoga, di mindfulness oppure di respirazione profonda, oggi accessibili a tutti grazie al supporto di app dedicate come *Asana Rebel*, *Meditopia*, *Serenity*, *BetterSleep*.

## Stress e invecchiamento digitale causano l'insonnia dei millennial

A seconda della fascia d'età ci sono escamotage per dormire decisamente mirati. Per millennial e Gen Z solitamente il principale sabotatore del sonno è lo stress, perché cortisolo e adrenalina – secreti in gran quantità in stato di tensione – impediscono lo spegnimento dei centri della veglia. Seguono l'invecchiamento digitale e le ore piccole trasformate in abitudine, che destabilizzano il ritmo sonno-veglia. «Durante i picchi di stanchezza e stress intensi è utile assumere integratori a base di derivati naturali ansiolitici e ipnotici, per esempio la lavanda», dice Carlo Di Stanislao, dermatologo e medico agopuntore, rappresentante per l'Italia del China Medical College di Taipei. «Tra l'altro la lavanda vanta proprietà purificanti – quindi è utile in caso di eccessiva untuosità e tendenza ad acne e comedoni – e aumenta la produzione di onde alpha e theta, quelle del rilassamento e del sonno».

Molto utile mettere in camera, oppure vaporizzare sul cuscino, degli aromi pacificanti: oltre alla lavanda, funzionano mirra e incenso che predispongono a introspezione, calma e serenità. Almeno un paio di volte a settimana, la sera, fai un bagno caldo ai sali di Epsom: basta aggiungere quattrocento grammi di sali all'acqua per un'immersione dagli effetti decontratturanti, drenanti, detossinanti e rilassanti grazie all'alto contenuto di magnesio.

La pelle comincia ad attivare i suoi processi di riparazione già intorno alle undici – infatti la microcircolazione aumenta, l'organismo secerne melatonina e la cute diventa più recettiva verso i trattamenti – ed è questa l'ora ideale per regalarsi gestualità mirate. «Dopo la detersione applica booster rigeneranti grazie a principi attivi come fitomelatonina oppure – se la cute è grassa e impura – estratti



Per combattere insonnia e stanchezza, l'Adler Dolomiti di Ortisei offre uno speciale retreat: visita medica e un trattamento per rinforzare l'energia vitale: si spazia dalla riflessologia plantare alle flebo vitaminiche ai massaggi agli oli essenziali, oltre al test del sistema nervoso (PPG Stress Flow). Info: [adler-dolomiti.com](http://adler-dolomiti.com)

di achillea purificanti e illuminanti. Dopo la crema, metti un contorno occhi antifatica per decongestionare lo sguardo provato dallo stress, anche digitale, o dalle ore piccole», conclude Carlo Di Stanislao. La crema notte può essere alternata a una sleeping mask e preceduta, una volta a settimana, da un trattamento esfoliante.

## Ayurveda e skin-cycling calmano nervi e pelle delle over 50

Capitolo a parte spetta all'insonnia da menopausa, in cui cala drasticamente la produzione di estrogeni, progesterone e testosterone, ormoni che impattano sul ritmo sonno-veglia, e sale, invece, il livello del cortisolo, che può dare insonnia. La routine serale, in questo caso, si avvale di gestualità – per esempio i massaggi ayurvedici – che sedano le tensioni favorite dall'eccesso di cortisolo e dalla carenza di estrogeni. Versa tra le dita qualche goccia di olio essenziale di salvia e massaggia tempie e lobi con delicati movimenti circolari, quindi pizzicotta il collo.

Sul fronte cosmetico, in età matura, è importante variare i prodotti, soprattutto notturni, per mantenere il più possibile attivo il metabolismo cutaneo. Una fonte di ispirazione è la skin-cycling della dermatologa newyorkese Whitney Bowe, che si sviluppa su quattro notti: la prima applica un siero esfoliante all'acido glicolico; la seconda sceglie una crema a base di retinolo; la terza e la quarta massaggia una crema idratante e nutriente, da preferire anche nei restanti giorni, prima di ricominciare il ciclo. Se poi hai qualche macchia scura, aggiungi alla routine serale un siero con vitamina C ad alta concentrazione oppure con esapeptidi ad azione schiarente. Se le discromie sono tante e c'è melasma, meglio puntare sull'acido tranexamico.

«Altre molecole utili di notte sono i polipeptidi», conclude Celleno. «Aiutano a consolidare il reticolo di collagene con un effetto compattante e tensore, mentre per supportare l'azione antiossidante della melatonina prodotta dall'organismo sono indicati alcuni potenti anti radicali liberi come sulforafano e acido ellagico».

F