

DARSI UN TONO

Il mantra? Vietato cedere sui contorni: le nuove formule “notox” si affidano a peptidi, retinolo, vitamine per rassodare la pelle e ridefinire l’ovale. Ad aiutare il «triangolo rovesciato» a restare tale ci sono anche le asana per il viso, la postura e la digitopressione

di *Simona Fedele*
testi di *Daria Manzini*

A FARE PAURA NON SONO PIÙ LE RUGHE, ma il cedimento dell’ovale e la perdita di tono cutaneo. «Tra i tanti tipi di solchi che il tempo scava sul viso, quelli naso-labiali sono destinati a evidenziarsi sempre più con l’età, perché associati alla perdita di definizione della linea mandibolare e alla riduzione dei volumi», spiega Leonardo Celleno, dermatologo a Roma e presidente Aideco. Per questo contrastare la gravità, restituendo compattezza alla pelle, è il vero obiettivo dei programmi estetici e dermocosmetici proage.

Il triangolo rovesciato dalla punta all’ingiù – figura simbolo del volto giovane – pian piano infatti tende a capovolgarsi: il terzo inferiore e il mento si appesantiscono, mentre zigomi e guance si svuotano. Per ripristinare i

volumi e le linee, le creme cosiddette “notox” promettono di ricalcare i risultati di laser, botox e filler medico-estetici. Una rivoluzione cosmetica che punta su principi attivi con alta capacità di penetrazione.

«In primo luogo acido ialuronico a basso peso molecolare, che stimola la produzione da parte dei fibroblasti di una sostanza fondamentale: un cocktail rimpolpante di proteine, fibre di collagene ed elastina. A seguire antiossidanti per impedire la degradazione del collagene: tra i più efficaci ci sono vitamine C ed E, quercetina, polifenoli di origine vegetale. E ancora retinolo e suoi derivati per aumentare la produzione di fibre elastiche. Fondamentali, infine, i peptidi biomimetici capaci di stimolare in maniera mirata le cellule cutanee».

Infinitesimi frammenti di proteine, poi, agiscono da messaggeri: inviano alle cellule l'impulso a regolare le loro funzioni. Riprodotti in laboratorio a somiglianza di quelli presenti nei tessuti, hanno davvero segnato una svolta nella cosmesi antiage, perché possono regolare funzioni come l'idratazione, la sintesi di melanina, la contrazione delle fibrille muscolari. «Per rimpolpare e densificare la trama cutanea, ora si utilizzano peptidi che mimano l'attività del fattore di crescita dell'epidermide, Epidermal Growth Factor. Presente nel plasma del sangue, innesca crescita, guarigione e differenziazione cellulare».

Dal Giappone il massaggio che sfida la forza di gravità

Non solo creme: anche il massaggio può contribuire a rafforzare il sistema antigrafità cutaneo. È la scoperta Shiseido presentata al recente Beauty Summit di Barcellona: una semplice gestualità è in grado di attivare i muscoli erettori della peluria del viso, che giocano un ruolo importante nel risollevare i tessuti rilassati. Il consiglio è di effettuarlo di sera, abbinandolo all'applicazione di un siero rassodante. Quattro i passaggi da ripetere sei volte ciascuno: far scorrere i pollici dal centro del mento verso le orecchie, con le mani che accarezzano i lati del viso; scivolare con i palmi dal mento agli zigomi, seguendo tre linee diverse; appoggiare il dito medio sull'angolo interno degli occhi e stirare verso l'esterno, il sopra, il sotto; infine, con una mano, sollevare la cute all'altezza della tempia e con l'altra effettuare leggere pressioni sulla guancia. Stando ai test condotti dai laboratori giapponesi, il tandem massaggio più siero può ridurre la perdita di elasticità fino al 40 per cento.

Face Yoga: la pratica regolare ti si legge in faccia

Dotato di ben cinquanta muscoli, il viso, come il corpo, trae giovamento se allenato con costanza. Ottimo, al riguardo, il metodo Face Yoga che unisce esercizi di tonificazione, automassaggio e digitopressione, controllo della postura e tecniche di rilassamento. «Si tratta di una disciplina olistica in grado di ringiovanire e infondere una sensazione di benessere», dice Romina Ciaffi, founder di The Face Yoga Secret. «Migliorare il tono muscolare presenta due vantaggi: non solo solleva la cute, aumentando la tenuta di guance, sopracciglia, zona mandibolare, ma volumizza – con un effetto di riempimento – le rughe. Il segreto è praticare con costanza, da sei a venti minuti al giorno».



Dedicata alle pelli over 50, sollecita l'attività delle strutture contrattili, contrastando il cedimento cutaneo, Concentrated Supreme Cream Vital Perfection Shiseido (155 euro).

Un esercizio facile per guance, contorno occhi e bocca? Avvolgi le labbra intorno ai denti, allontanale tra loro formando una O allungata, guarda in alto e sbatti le palpebre dieci volte. Altrettanto utile è imparare ad allentare le tensioni che stropicciano il volto. «La postura facciale è la posizione dei muscoli quando non si sta parlando, se si diventa consapevoli di questo si impara a distendere le aree contratte. Durante la giornata fai un check: apri le spalle, tieni la testa eretta, rilascia le labbra e la mascella, spiana la fronte e il contorno occhi. Abituati a tenere tablet o smartphone all'altezza degli occhi, in modo che il mento rimanga parallelo al pavimento, questo aiuta a prevenire doppio mento e contratture alla cervicale. Se ti senti tesa, appoggia la punta della lingua sul palato dietro gli incisivi: l'espressione si distende subito».

Il potere terapeutico del tocco si rivela attraverso il tapping

Il viso è la parte più ricca di recettori sensoriali collegati al sistema nervoso, ecco perché prendersene cura ha una ricaduta positiva sul benessere psicofisico. «Per sfruttare al meglio la connessione, pratica il tapping», consiglia Ciaffi. «Con gli indici picchietta dolcemente ciascun punto dell'ovale per dieci secondi, dalla punta del mento all'attaccatura dei capelli. Ha un forte effetto antistress. Prova la digitopressione sul cosiddetto terzo occhio: appoggia l'indice sulla fronte tra le sopracciglia e tieni premuto qualche secondo, poi effettua piccoli cerchietti a destra e a sinistra. Accompagna la pratica con brevi affermazioni positive da ripetere mentalmente».