

CAMBIA RITMO

Le chiamano **beauty-routine cicliche** e si basano sull'alternanza di ingredienti supermirati per dare nuovo sprint alla pelle. Come un allenamento per viso e corpo che alterna sessioni più attive ad altre di recupero. Per andare incontro all'estate piene di energia

di CLAUDIA BORTOLATO e MICHELE MEREU foto di BRUNO BARBAZAN

Cosmeticamente parlando, la noia non è un'occasione di rinascita come nella canzone di Angelina Mango, vincitrice dell'ultimo Festival di Sanremo. Perché una beauty routine "noiosa", sempre uguale a se stessa, può risultare poco stimolante sia per noi sia per la nostra pelle.

«Le esigenze cutanee cambiano con la stagione, con l'età e, soprattutto dopo i 40 anni, quando il rinnovamento cellulare rallenta progressivamente, la pelle ha bisogno di essere sollecitata senza esagerare per darle nuovo ritmo», dice il dermatologo e cosmetologo Leonardo Celleno, presidente Aideco (Associazione Italiana di Dermatologia e Cosmetologia). «A questo servono, per esempio, i trattamenti "d'urto" che si sviluppano su base ciclica e, indipendentemente dall'età, la aiutano a riattivarsi sfruttando al massimo determinati ingredienti».

UNA FASE TIRA L'ALTRA

Ideato dalla dermatologa newyorkese Whitney Bowe, che lo ha reso un fenomeno virale, anche lo "skin cycling" rientra in questa strategia. Un protocollo viso diviso in quattro fasi, tutte serali, che Bowe ha paragonato a un programma di allenamento per aumentare la forza muscolare, dove le sessioni più "attive" vanno alternate a momenti di recupero. Il che, a livello cosmetico, si traduce nell'uso ciclico di ingredienti molto mirati: utile anche come ricarica energetica in vista dell'estate per preparare la pelle al sole.

«Lo schema dello "skin cycling" va sempre e comunque personalizzato, a partire dalla prima sera, quella incentrata sull'esfoliazione, dopo l'abituale pulizia del viso e prima della crema idratante», spiega Corinna Rigoni, presidente Donne Dermatologhe Italia. «In generale per le pelli mature e più robuste sono indicati i trattamenti esfolianti a base di alfaidrossiacidi come l'acido glicolico, mentre per quelle grasse e a

tendenza acneica è più adatto il salicilico e per quelle secche o sensibili un esfoliante di tipo enzimatico, più delicato, che utilizza enzimi della frutta come la papaya». La seconda sera, invece, dopo la detersione, l'ingrediente protagonista è il **retinolo**, l'**antirughe per eccellenza, che stimola il metabolismo cellulare e ottimizza** la produzione di collagene, da utilizzare sempre con cautela per evitare fenomeni di irritazione o sensibilizzazione. Magari iniziando con una bassa concentrazione e optando via via per una percentuale maggiore se ben tollerato. Oppure il suo analogo vegetale, il bakuchiol, in caso di pelle sensibile. Poi tocca alla fase di recupero, la terza e quarta sera: far "riposare" la pelle puntando su idratazione e nutrimento, con formule a base di acido ialuronico, ceramidi e oli vegetali, sempre dopo la consueta detersione. «Seguendo i ritmi circadiani, cioè il nostro orologio biologico interno, la pelle va quindi aiutata di notte ad attivare i suoi meccanismi di riparazione e depurazione, mentre di giorno la sua priorità è la protezione. Tanto più quando si adotta una routine serale come lo "skin cycling" basata su acidi esfolianti e retinolo che sono fotosensibilizzanti. In altre parole, mai senza protezione solare, anche in città», aggiunge Celleno. **Lo stesso discorso vale per il corpo.** «Qui lo schema ciclico può iniziare con un peeling a base di acido mandelico per le zone più delicate, come il décolleté, e glicolico per quelle più ispessite, come gomiti e ginocchia», continua Rigoni. «A seguire, la seconda sera, una crema con vitamina C, per migliorare la tonicità e l'uniformità cutanea, mentre la terza e quarta sera si a oli vegetali e a formule con acido ialuronico, centella asiatica, mirtillo e calendula per idratare e stimolare sia il drenaggio sia il microcircolo». Poi, come per il viso, si ricomincia la sequenza, ma mai in estate: prima di riprendere la solita routine o di dedicarsi a un piano d'attacco contro cellulite e perdita di tonicità. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA