

solo
1€

F

N.2 SETTIMANALE 12.01.2021

127
IDEE

MODA

SPECIALE
SALDI

BEAUTY

IL SONNO
DI BELLEZZA ESISTE:
PROVALO



CAIROEDITORE

CATE
BLANCHETT
SE NEL 2021
UNA RAGAZZA
DEVE ANCORA
PREOCCUPARSI
DI COME VA IN GIRO
VESTITA

MIA CERAN
GRAZIE, MAMMA,
PER I TUOI NO

L'OROSCOPO
DELL'ANNO

UNA VOCE MI DICEVA:
TU, CATTIVA MADRE

7 GIORNI DI FIBRE

PER DETOSSINARSI
DOPO LE FESTE IN LOCKDOWN

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 MC. € 2,50 D. € 2,90 GR. € 2,20 L. € 2,20 M. € 1,80 Sfo. € 2,10 P. (Cont.) € 1,80 E. € 2,20 CH. Cfr 3,40 CHT. Cfr 3,00 UK. £ 2,90 S. Svr 45. Pl. mercoledì 06/01/2021

TENERA È LA NOTTE

ANCHE E SOPRATTUTTO CON LA PELLE. AIUTALA A RIGENERARSI CON FORMULE CHE INFONDONO SERENITÀ, CULLANO I SENSI, FAVORISCONO IL RIPOSO. E SE VUOI SPERIMENTARE IL SONNO DI BELLEZZA (ESISTE DAVVERO!) MEDITA CON UNA APP, MASSAGGIA TEMPIE E LOBI, ALLENA LA RESPIRAZIONE PROFONDA

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato



DI NOTTE TUTTO CAMBIA E TUTTO SI TRASFORMA come in una favola. Succede anche alla pelle che si ripara dai danni del giorno grazie al riposo e all'assenza di luce. «Questo perché, oltre alle varie attività di rigenerazione che coinvolgono gli strati cutanei, nelle prime ore di sonno diminuisce la *transepidermal water loss*, ovvero la dispersione d'acqua interna», racconta Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e membro fondatore dell'Isplad. Non solo. «Quando si dorme si eliminano le tossine e migliora perfino l'assorbimento dei principi attivi dei cosmetici». Il momento magico va da mezzanotte fino alle 4 del mattino, quando si registra un picco nella secrezione della melatonina, antiossidante

attivo anche a livello epidermico. «Con il sonno profondo viene secreto anche l'ormone della crescita, conosciuto come GH, che partecipa alla sintesi delle proteine, pilastri fondamentali per il tono e la compattezza dell'epidermide. Durante la fase Rem è, invece, il turno del testosterone, l'ormone che partecipa alla sintesi di collagene ed elastina». Insomma il sonno di bellezza esiste davvero, come è stato dimostrato qualche tempo fa dall'Università di Manchester (studio pubblicato su *Nature Cell Biology*), secondo il quale il riposo notturno stimola le fibre più sottili di collagene a rigenerarsi, dopo che si sono "fratturate" di giorno, sotto l'azione del cortisolo, l'ormone dello stress.



Burri e oli vegetali sono tra gli ingredienti più adatti a nutrire e idratare l'epidermide stressata, di giorno, dalla luce e dal freddo



1. Nutre la pelle di viso e décolleté con estratto di caviale francese, **Crema Notte Rigenerante La Nuit Matis** (156 euro).
2. Di notte ripara le cicatrici del tempo con la più alta concentrazione di Pro-Xylane, **Age Recovery Night Re-Plasty Helena Rubinstein** (368 euro).
3. Spray rilassante per lenzuola e cuscino, **Hesperidream Pillow Mist Pierre Guillaume Paris Kaon** (45 euro).
4. Con tulipano nero e tè nero kombucha leviga e rimpolpa, **Maschera Oro Antiage Absolu Premium Lierac** (12,90 euro).

Creme mimasonno a base di fitomelatonina

Assodato che il sonno è un potente elisir di bellezza, non resta che sfruttarlo con una beauty routine specifica. Sono diverse le formule che includono principi "mimasonno", ovvero che ricreano a livello cutaneo i processi rigenerativi che si attivano durante il riposo notturno.

«È il caso dei cosmetici a base di fitomelatonina, potente antiossidante e idratante. Anche l'achillea, spesso contenuta in creme dermopurificanti, può avere un effetto melatonina, mentre gli oligopeptidi carnosina e argirelina influenzano indirettamente la secrezione dei neurotrasmettitori, vedi serotonina», spiega Leonardo Celleno, cosmetologo e dermatologo a Roma e presidente dell'Aideco. «Fondamentali per assecondare la rigenerazione cutanea gli ingredienti che ricalcano l'impalcatura della pelle, per esempio l'acido ialuronico (quello idrolizzato va più in profondità). Per il collagene punta su vitamina C, combinata con vitamina E e acido ferulico», dice Mariuccia Bucci.