

Skincare anti stress: i cosmetici che aiutano il relax





Maison Tahité *Sel Vanille Body Lotion* alle note dolci della vaniglia trasportate dal vento del mare. Un mix seducente di mare, sale vaniglia e legni, arricchito da un tocco di gelsomino riesce a dare armonia ed eleganza alla composizione.

L'importanza dell'olfatto e degli oli essenziali

Nei prodotti neurocosmetici **non è da sottovalutare il potere degli oli essenziali**. Basandosi sui principi dell'aromaterapia, **le molecole aromatiche sono in grado di stimolare il sistema limbico-ipotalamico**, la parte più primitiva del cervello e quella legata ai ricordi e alle emozioni influenzando positivamente l'umore.

Tra gli **aromi più utilizzati** ci sono il **bergamotto**, che aiuta ad attenuare l'ansia, il **cardamomo** e la **camomilla romana** che alleviano il malumore e rilassano, il tris **cipresso, sandalo e ginepro invece risultano calmanti**, così come la **lavanda**.

La **mirra** fortifica e aiuta la concentrazione e la meditazione, il **neroli** placa nervosismi e paure, il **limone** è conosciuto fin dalle popolazioni antiche perché simboleggia gioia e serenità.

I benefici

«Un utilizzo costante di prodotti "cocoon" ha dei **benefici sulla pelle, che appare più tonica, luminosa, lenitiva e infiammatoria**. Soprattutto se la pelle è sotto stress: il cortisolo, "l'ormone dello stress" ad alti livelli, può rivelarsi con secchezza cutanea, segni di stanchezza, disequilibri». Come una carezza profumata al giorno: stimola gioia e serenità.

Ad esempio? La **Rodiola Rosea**, che aumenta la sintesi di β -endorfine cutanee così da migliorare i segnali neurosensoriali della pelle con un effetto calmante e lenitivo. Le β -endorfine sono stimulate anche dall'**agnocasto**: si tratta di una **pianta medicinale**, nota anche come "pepe dei monaci", che produce bacche aromatiche ricche di fitoendorfine».

«Un altro ingrediente valido è la **Tephrosia purpurea**: si tratta di una pianta molto conosciuta nell'ayurveda per le sue proprietà rigeneranti. In neurocosmetica **combatte gli effetti dello stress sulla pelle e agisce abbassando la produzione di cortisolo** da parte delle cellule cutanee stimolando il rilascio di β -endorfine».

Infine «**gli estratti di Rhodospirillum rubrum**, una microalga rossa che ha dimostrato di poter inibire il rilascio dei mediatori neuroinfiammatori, e di **legno di Pino Cembro** che contengono elevate quantità di pinosilvina, una molecola simile al resveratrolo che **riduce gli arrossamenti locali e la produzione dei marcatori infiammatori**» spiega la dottoressa Merlo.

invia segnali al cervello tramite una rete che coinvolge tutto il corpo e attraversa percorsi umorali, immunologici e neuronali. **Il dialogo con il sistema nervoso avviene attraverso dei messaggeri, chiamati neurotrasmettitori, prodotti naturalmente dalle terminazioni nervose e dalle cellule della pelle».**

È quindi su **questo meccanismo che agisce la neurocosmesi**: «Si presuppone che le formule cosmetiche siano in grado, attraverso l'epidermide, di **connettersi al sistema nervoso e favorire un benessere olistico**» spiega l'esperta.

Come agiscono i neurocosmetici e quali sono gli ingredienti principali

Servono **ingredienti specifici**: «Nelle formulazioni si trovano **peptidi botulinum-like che favoriscono il rilassamento della muscolatura** e delle micro-tensioni cutanee, così da distendere le rughe. Questi agiscono inibendo il rilascio dei neurotrasmettitori coinvolti nella contrazione muscolare o stimolando il rilascio di messaggeri che inducono il rilassamento muscolare» continua l'esperta.

Neurocosmesi, se la skincare fa bene (anche) alla mente

Il termine "neurocosmesi" sottolinea la connessione tra una branca della cosmesi e il cervello: «La prima definizione è stata attribuita da Laurent Misery, professore di dermatologia e venerologia e studioso delle interazioni tra neuroni e cheratinociti. Nel 2000 ha definito il neurocosmetico come un prodotto che, una volta steso sulla pelle, agisce sull'attività del sistema nervoso cutaneo attraverso i mediatori presenti sulla pelle. Questa azione è possibile perché le formule contengono principi funzionali che possono migliorare le interazioni tra epidermide e cervello» inizia a spiegare la Dr.ssa Maria Paola Merlo, chimica, fondatrice del marchio Ambedue e co-autrice del saggio *Frontiere della dermochimica: le neuroscienze per la cosmesi oltre la bellezza*.

La pelle ha una fisiologia nervosa molto complessa, non ancora studiata nella sua interezza. Sembrerebbe infatti che l'epidermide contenga 800.000 neuroni, 11 metri di nervi e circa 200 recettori sensoriali per centimetro quadrato.

Questo complesso sistema dà origine a tutto ciò che si manifesta sulla pelle come pruriti, bruciori, brividi, tutte reazioni dei recettori nervosi periferici dell'epidermide: «La pelle