

# REGHE

## falsi miti e verità

### *Gli uomini sono meno fortunati* **vero&falso**

La pelle maschile è più spessa e quindi meno incline a segnarsi. Inoltre, è più grassa e questo rappresenta un punto a favore degli uomini, visto che il sebo funge da idratante naturale. Ma sono tutte differenze che, con l'età, tendono ad annullarsi. Quindi dai 55-60 anni in poi, il loro invecchiamento procede come il nostro.

### *Lo smartphone sciupa collo e décolleté* **vero**

Con la definizione "sindrome del tech neck", collo da tecnologia, i ricercatori della London Clinic indicano la comparsa di quelle precoci rughe sul collo quando si passa troppo tempo su cellulare & Co., con la testa abbassata. A soffrime sono soprattutto le donne tra i 18 e i 39 anni. Il rimedio però ci sarebbe, e anche semplice: cambiare postura. Secondo l'American Academy of Optometry, la giusta distanza fra smartphone e viso è quella che si ottiene piegando il braccio di circa 45 gradi, con la mano che impugna il telefonino poco al di sotto del livello della spalla.

### *Il sole è il nemico n°1* **vero**

«L'esposizione ai raggi ultravioletti è la causa principale dell'invecchiamento precoce della pelle: contribuisce per circa il 70% alla formazione di rughe, macchie e cedimenti cutanei» conferma il dottor Crobeddu. «Se non ci si protegge adeguatamente, il fenomeno può manifestarsi già a partire dai 25 anni, ma i danni evidenti si osservano intorno ai 40-45». Quanto

ai meccanismi coinvolti nel photoaging, sono due: le radiazioni Uv da una parte producono radicali liberi che danneggiano il DNA e accelerano l'invecchiamento cellulare. Dall'altra, rovinano le fibre di collagene facendo perdere elasticità.

### *Per riempirle c'è solo l'acido ialuronico* **falso**

Ci sono altre sostanze utilizzate come filler. Oltre allo ialuronico, per esempio, vengono impiegati l'acido polilattico, il policaprolattone e l'idrossiapatite di calcio. Tutti e tre durano più a lungo (fino a 2 anni) e sono adatti per riempire i solchi più profondi, come le rughe nasogeniene e quelle "della marionetta", ai lati delle labbra. «Ma l'acido ialuronico è il preferito perché è perfettamente biocompatibile e si riassorbe del tutto» dice Crobeddu. «In più è maneggevole: in base alla maggiore o minore densità che può avere, riesce ad adattarsi facilmente a ogni tipo di ruga».

### *La gym le previene* **vero**

Yoga face, ginnastica facciale, Yotox o face training sono tutti metodi che puntano ad allenare i muscoli del viso per renderli più tonici e, di conseguenza, per dare compattezza ai tessuti. Gli esercizi sono specifici: per esempio, spalancare la bocca, facendo aderire il labbro superiore ai denti, "stira" le rughe. Questo tipo di fitness, che coinvolge tutti i 50 muscoli del viso, richiede un po' di impegno (5-10 minuti al giorno), ma gli effetti si vedono già dopo un paio di mesi. Per provarlo, cerca i tutorial online o le app: ce ne sono tanti di gratuiti. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## beauty antiage / 2

Non ne sappiamo mai abbastanza dei segni che la vita ci lascia sul viso. Ma siccome rallentarli si può, **vale la pena tenerci aggiornate.**

Con queste dritte

di Laura D'Orsi



1. I Patches Occhi Anti-Rughe di **Royal Beauty** (1,30 euro) rilasciano collagene per levigare la zona e attenuare le zampe di gallina. 2. Booster Skincare Siero Concentrato Antirughe di **Somatoline SkinExpert** (42 euro, in farmacia), con acido ialuronico al 2%, rimpolpa e attenua le rughe. 3. La maschera notte Age Reverse di **Miamo** (89 euro, in farmacia) con vitamina E ed F e ceramidi contrasta tutti i segni dell'età.