

STRATEGIE ANTIAGE

Ringiovanisci dormendo

di Claudia Bortolato

Il "sonno di bellezza" non è un mito: la scienza certifica che il riposo notturno stimola la formazione di una componente fondamentale del collagene cutaneo. Ecco le tecniche e i prodotti per sfruttarlo al meglio

Una pelle da sogno? È (anche) una questione di buon sonno. E non è un'opinione, perché il "sonno di bellezza" esiste davvero: parola di scienziati. Un gruppo di biologi dell'Università di Manchester, con un recentissimo studio pubblicato su *Nature Cell Biology*, realizzato sui topolini da laboratorio, ha scoperto che dormire bene non solo rigenera tutto l'organismo, ma stimola la formazione anche di una specifica componente del collagene, quella costituita dalle fibrille più sottili (del calibro di circa 50 nanometri). Sono quelle che di giorno si rompono mentre sottoponiamo il nostro corpo agli stress e alle attività quotidiane, soprattutto per l'azione "scomponete" del cortisolo (l'ormone dello stress) su collagene ed elastina.

La melatonina aumenta l'idratazione

Gli scienziati inglesi hanno dunque aggiunto un altro tassello importante per capire cosa accade di notte a beneficio della nostra pelle. D'altro canto, è ormai ben noto che il buon riposo favorisce il rilascio di sostanze e ormoni implicati a vario titolo nei meccanismi di riparazione cutanea. Con il sonno profondo, per esempio, entra in azione il GH (ormone della crescita), che sostiene la sintesi delle protei-

ne, necessarie per il tono e la compattezza dell'epidermide, mentre nella fase Rem, quella in cui si sogna, viene rilasciato testosterone, che stimola il neo-collagene e l'elastina. Ma la sostanza pro-sonno più nota e studiata è la melatonina, la cui secrezione avviene a pieno ritmo prima di abbandonarsi tra le braccia di Morfeo, cronobiologicamente parlando tra mezzanotte e le 4 del mattino. «Oltre a essere uno degli antiossidanti più potenti, l'ormone del sonno condiziona l'idratazione della pelle durante la notte», racconta il dermatologo Fabio Rinaldi, direttore di HMAPLab, Human Microbiome Advanced Project (hmaplab.com). «In particolare, interviene nella regolazione del passaggio dell'acqua nei vari strati cutanei, bilanciando così la maggior perdita idrica che di notte avviene fisiologicamente nella pelle. Un meccanismo che non andrebbe "turbato" dormendo poco, soprattutto se la pelle è secca o sensibile, perché verso l'alba, per favorire il risveglio, l'organismo secerne istamina, che può provocare, soprattutto nelle pelli con un film idrolipidico più fragile, arrossamento, sensazione di calore e prurito». Purtroppo, secondo i dati della National Sleep Foundation, in Italia gli insonni sono circa 12 milioni e le donne so-

Foto: Alamy/PhotoDisc/Photo Disc



I cosmetici con principi aromaterapici rilassanti (come lavanda, rosa, vaniglia) favoriscono un buon beauty sleep.

no il doppio degli uomini. Accade quindi che molte di noi, spesso super impegnate e stessate, siano in carenza di sano riposo. E siamo in buona compagnia: anche diverse celebrità hanno dichiarato di non avere un sonno regolare. La nota conduttrice televisiva Oprah Winfrey dorme poche ore per notte, mentre l'attrice Jennifer Aniston sta combattendo l'insonnia con la meditazione e rinunciando a tablet e smartphone prima di coricarsi: come ben sappiamo, i device sono nemici giurati del sonno per via della luce blu che, sempre secondo la National Sleep Foundation americana rallenta il rilascio di melatonina più di qualsiasi altra fonte luminosa.

Scegli formule "sensoriali"

Per favorire un buon beauty sleep e sfruttarlo al meglio la routine serale può fare molto, grazie ai principi aromaterapici rilassanti inseriti nelle formule, come gli oli essenziali di lavanda, rosa, gelsomino, agrumi, vaniglia. «Dal tramonto al momento in cui ti corichi, preferisci le formule "feel good", maschere e creme particolarmente sensoriali per texture e profumo, ovvero che accompagnano una tecnologia di ultima generazione con un corredo di sensazioni che arrivano direttamente alla parte più antica del cervello. Così portano un'onda di benessere nelle profondità dell'inconscio, a tutto vantaggio del relax e di conseguenza del buon sonno», spiega il cosmetologo Umberto Borellini. Per i trattamenti serali, dunque, scegli le texture ad alto potere rasserenante e pacificante, come i balsami, per l'effetto di calore e di protezione che richiamano, e i sieri vellutanti, a base per esempio di oli idrogenati, che nutrono senza ungere. «Ideali anche le formule con ceramidi (ottimi idratanti), siliconi volatili, acido ialuronico microfrazionato, esteri dell'olivo e il classico dimeticone, che regalano gradevolezza →



1

LA CREMA "MARINA"

Con il Life Plankton™, ingrediente iconico della Casa, c'è un prezioso estratto di alga, e poi oli vegetali e calcio, per il metabolismo cellulare. **Blue Therapy Amber Algae Night Cream** di Biotherm, 76 €, 50 ml, in profumeria.

Scelti da Starbene



3

IL BOOSTER

Si emulsiona al momento dell'uso con una base al concentrato di acido kojico e glicolico per un effetto extra. **X-Ingredients di Labo**, 89 € (basi da 35 €), in farmacia, labosuisse.com



4

IL SIERO ALLE ROSE

Con il suo profumo delicato invita al riposo, mentre l'acqua floreale e l'acido ialuronico idratano. **Acqua straordinaria alle rose di Melinta**, 18,50 €, 100 ml, in profumeria.



2

IL SOIN EFFETTO FILLER

Potenzia gli effetti benefici del riposo e contrasta la disidratazione favorita dalle notti insonni: la crema ispirata alle tecniche di medicina estetica. **Time-Filler Night** di Filorga, 62 €, 50 ml, in farmacia.



5

LA MASCHERA

Con collagene rimpolpanti e ribosio rigenerante, si applica tutte le sere come trattamento, e una volta alla settimana come maschera levigante. **Soin collagene 3 in 1 di Resultime**, 52,90 €, 50 ml, in farmacia.

→ facilitando la stesura: sono ingredienti cosiddetti reologici (da *reos*, scorrere)», continua il cosmetologo. Rispondono a questo profilo anche le sleeping mask, le maschere notte, che stimolano la sensorialità tattile della pelle associando attivi rassodanti e liftanti al comfort morbido di principi attivi effetto ninna nanna, come la sericina, la proteina della seta.

I classici della beauty routine notturna

«Protagonista dello skincare notturno resta la classica crema notte che oggi spesso può diventare un elisir riparatore e allo stesso tempo un beauty booster», spiega Umberto Borellini. Questo grazie a nuove tecnologie che consentono di rilasciare gradualmente idratazione all'interno dell'epidermide fino al mattino, stimolando

la rigenerazione dei tessuti, schiarendo il contorno occhi e/o promuovendo la sintesi di nuovo collagene». Aggiunge il dottor Fabio Rinaldi: «Bene anche le creme notte con prebiotici e probiotici e con vitamina A e E, che riequilibrano il microbiota cutaneo, anch'esso soggetto ai ritmi circadiani luce-buio, e con fattori di crescita biomimetici e lattoferrina. Si anche alle formule con concentrazioni elevate di vitamina C, retinolo, acido glicolico e tutte le altre tipologie di acidi esfolianti e di stimolo del collagene, perfette la sera perché richiedono di non esporsi al sole per le ore successive al trattamento». Utile anche assumere integratori a base di estratti naturali, come la *Whitania somnifera*, che aiuta a regolare il ritmo circadiano (per cicli di 2-3 mesi).



6

LA CREMA FORTIFICANTE

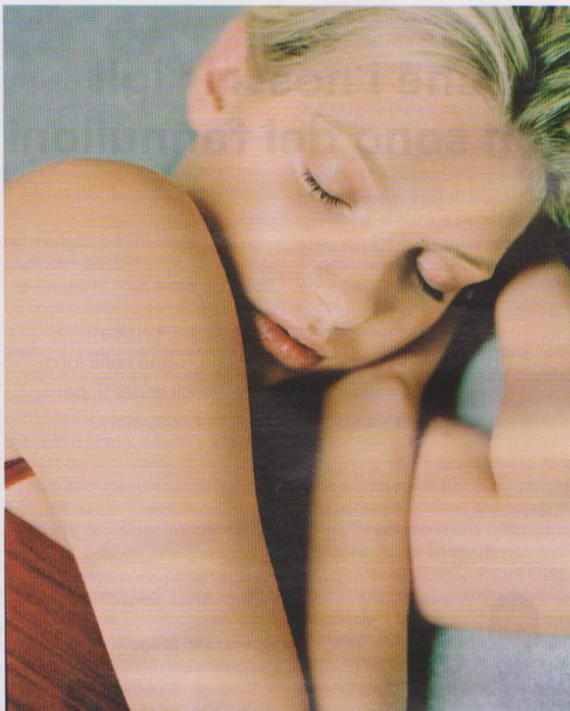
Deriva dall'*ajuga reptans* il collagene vegetale che mentre dormi ristruttura la pelle e stimola la sintesi di elastina. **Trattamento Notte Lifting Végétal Yves Rocher**, 32,95 €, 50 ml, *yves-rocher.it*



7

IL PEELING

La "famiglia" della vitamina A e la provitamina E purificano, ammorbidiscono limitano i danni da stress ossidativo. **Trattamento peeling A-Oxitive Avène**, 37 €, 30 ml, in farmacia.



CI SONO ANCHE LE SLEEPING SPA

Il sonno è un tema caldo anche nel wellness: nei menu delle Spa più d'avanguardia, oggi spiccano anche arredi e programmi dedicati proprio all'arte del sonno e del buon riposo.

A MERANO

A Villa Eden Hotel & Spa di Merano, per esempio, puoi

sperimentare i benefici di un cuscino che al suo interno contiene soffice borotalco in legno di cirmolo: diverse ricerche hanno dimostrato che questo legno ha un effetto calmante e riduce la frequenza del battito cardiaco, favorendo un sonno tranquillo (*villa-eden.com*).

A MILANO

La luxury Spa del Mandarin Oriental

Milano offre il protocollo Deep Sleep per bilanciare il sistema nervoso favorendo la secrezione di melatonina. Il trattamento include un massaggio aromaterapico testapièdi a base di oli essenziali sedativi di camomilla, sandalo e vetiver e una riflessologia plantare mirata alle cause della propria insonnia (*mandarinoriental.it*).

A COURMAYEUR

Un rituale del sonno che abbina l'energia positiva e calmante dell'aria di montagna a trattamenti con pietre e oli miorilassanti, come lavanda, achillea, camomilla e iperico: lo propone, nell'ambito del programma relax, anche la Spa dell'Hotel Le Massif, un esclusivo 5 stelle a Courmayeur, Aosta (*lemassifcourmayeur.com*).

