

40
spesi bene

dopo i quaranta cambia tutto, *in meglio*



Come scegliere la crema antirughe dopo i 40 anni ?

23 febbraio 2016 ~ Veronica

Si parla di
bellezza
interviste
salute
sentirsi bella
sentirsi bene
tempo

Come scegliere la crema antirughe dopo i 40 anni?

Che si acquisti in farmacia, in profumeria o al supermercato, tutte ci troviamo di fronte allo stesso dilemma. Confezioni evocative, vasetti raffinati, promesse di giovinezza dai nomi più esotici, tutto contribuisce ad annebbiarci le idee. Ho pensato allora di risolvere il problema alla radice e di chiedere aiuto al mio dermatologo, il **dr. Massimo Ghislanzoni**.



Dottore, è davvero possibile ridurre le rughe grazie alle creme?

L'effetto antirughe di una crema è maggiormente visibile sulle rughe sottili del volto (le rughe da fotoaging) piuttosto che sulle rughe profonde d'espressione.

L'acido ialuronico determina un'immediata distensione delle rughe in quanto svolge una potente azione di idratazione profonda e questo implica il sollevamento della ruga con la sua conseguente attenuazione.

Le creme con componenti antiage (come le creme contenenti **acido retinoico**) svolgono invece **un'azione "preventiva"** limitando e rallentando la formazione delle rughe.

Quindi l'effetto immediato antirughe è dovuto all'effetto idratante e distensivo della crema (questo effetto lo si ottiene principalmente **con l'acido ialuronico**), che è un effetto sempre **temporaneo** e quindi la crema deve essere sempre applicata per mantenerne l'effetto. Invece, **le creme antiage con acido retinoico hanno un effetto che si manifesta gradualmente** e, una volta che hanno raggiunto un risultato, **questo si mantiene nel tempo**, compatibilmente con l'invecchiamento cutaneo. Una ruga sottile in una giovane può essere anche totalmente ridotta (100%) in modo temporaneo da una crema all'acido ialuronico, mentre una ruga più profonda in età più avanzata richiede principi attivi antiage e non verrà mai attenuata totalmente se non si interviene anche con trattamenti specifici (filler, botulino, fotoringiovanimento laser, needling ecc).

Cosa deve contenere la crema antirughe ideale?

La crema "ideale" cambia a seconda dell'età della paziente sulla quale deve essere applicata:

- **a 20 anni** si usano generalmente creme con componenti antiseborroici per evitare l'insorgenza di acne da cosmetici o l'aggravamento di un acne già presente,
- **a 30 anni** si preferiscono le creme contenenti principi attivi idratanti (come l'acido ialuronico) e antiossidanti (come le vitamine)
- **a 40 anni** si passa a creme antiossidanti alternate a creme con azione di stimolo sul turnover cellulare (come l'acido salicilico o l'acido glicolico)
- **dai 50 anni** sono sempre necessarie creme antiage (a base di acido retinico e derivati)

I diversi tipi di pelle influiscono sulla scelta della crema?

Sicuramente. Una crema sbagliata può riaccendere un'acne anche a 40 anni. Ma non solo il tipo di pelle, anche i fattori ambientali, quali vento, freddo, umidità. **Quindi servono diversi tipi di creme per diversi tipi di pelle, stagioni ed ambienti.** I fattori che entrano in gioco nella scelta della crema più adatta sono tantissimi.

Ad esempio, in estate si preferiscono creme idratanti e antiossidanti per ridurre gli effetti del fotoaging, ma più fluide.

In inverno invece, creme più nutrienti e ricche di ceramidi. La texture della crema deve adattarsi al tipo di pelle e alla stagione.

A cosa serve l'acido ialuronico? E' davvero efficace o è solo l'ultima moda del momento?

L'acido ialuronico ha un **potentissimo effetto idratante**, grazie all'elevatissima capacità di trattenere acqua. Per tale motivo ha la capacità di **riempire** e quindi **spianare** le rughe. Nel caso di una ruga sottile è sufficiente una crema che lo contenga. Invece, nel caso di rughe più profonde, o addirittura solchi, viene impiegato sotto forma di **filler**. Non è una moda passeggera, anzi è utilizzato da decenni.

Quali ingredienti non devono essere presenti in una crema? Si sente molto parlare di creme senza parabeni.

I parabeni sono forti allergizzanti. In linea generale, credo non ci siano rischi nell'acquistare creme in farmacia o profumeria. Attenzione invece a ciò che si compra su internet: in quel caso occorre verificare la provenienza dei prodotti e la qualità degli ingredienti.

E' vero che ogni tanto bisogna cambiare crema e non usare sempre la stessa per lunghi periodi?

Esattamente, in quanto usando la stessa crema per lunghi periodi **la pelle si abitua agli stessi componenti con una conseguente riduzione di efficacia**. Pertanto conviene **alternare** vari tipi di creme (sia per marca che per tipologia), oppure applicarle **in modalità "pulsata"**, ovvero intervalli di non utilizzo (per esempio 3 mesi + 3 mesi).

E' indispensabile il fattore di protezione solare?

Certamente. Maggiore è il fattore di protezione (chiamato in modo standard SPF= Sun Protection Factor), maggiore è la capacità protettiva della crema, maggiore è il tempo che la pelle impiega ad abbronzarsi, **minore il rischio di invecchiamento cutaneo, il cosiddetto fotoaging** (senza contare le scottature solari e il rischio di melanoma).

Un'ultima domanda: perchè le creme viso costano così tanto?

Fermo restando l'esistenza di costi di marketing che per alcune marche incidono sicuramente, ciò che fa la differenza è **la concentrazione di principio attivo**. Qualità e quantità influiscono notevolmente sui costi di produzione.