

36 Buona Settimana

L'ARENA  
Lunedì 3 Giugno 2019

## BENESSERE

SGUARDO  
& INESTETISMI  
Sos occhiaie  
Ecco i rimedi

La soluzione è soprattutto «locale» grazie a emulsioni e gel che contengono principi attivi in grado di normalizzare la circolazione venosa e linfatica

di FEDERICO MERETA

■ Non riuscite ad essere come i classici nottambuli e i detective «hard-boiled»? Insomma, le occhiaie che a volte danno un senso di «vissuto» vi tormentano? Sappiate che non siete soli. Ma ricordate che potete far qualcosa per combattere questi inestetismi della parte inferiore dell'occhio.

Prima di tutto, sappiate che si tratta di fenomeni riconducibili a un'alterazione della circolazione venosa e linfatica che produce la caratteristica colorazione scura/bluastro. A questa si possono sovrapporre altri fenomeni, come la deposizione di melanine, pigmento che la pelle produce naturalmente alla luce dei raggi solari e che però in quella zona può peggiorare la situazione.

**LE CAUSE.** Tante le cause alla base di questo inestetismo: genetico-costituzionali

**Per ridurre la pigmentazione esistono anche sostanze ad azione schiarente**

**Ma occhio agli stili di vita: poco sonno, fumo e alcol possono peggiorare la situazione**

in primo luogo, ma anche dermatiti da contatto, allergie, pelle sottile e vascolarizzata... se a questi fattori si associano poi circostanze sfavorevoli - poche ore di sonno oppure una cattiva digestione - e cattive abitudini - fumo e alcol - le occhiaie si possono accentuare ulteriormente.

**CONTROMISURE.** Sul fronte delle contromisure, la soluzione è soprattutto «locale», fatta salva l'importanza di un'alimentazione sana e di una corretta e regolare attività fisica. «L'approccio a questo inestetismo è tendenzialmente topico», sottolinea Andrea Fratter, ricercatore in Cosmologia e Nutraceutica, presidente della Società Italiana Formulatori Nutraceutici e docente della Scuola di medicina estetica Sime, «con prodotti da applicare localmente, sotto forma di sieri, gel ed emulsioni che contengono principi attivi in grado di normalizzare la circolazione venosa e linfatica. Sostanze come la caffeina ad esempio, che concorre a normalizzare il microcircolo, oppure alcuni flavonoidi come rutina e quercetina, molto importanti perché oltretutto ripristinano la normalità del tessuto dermo-epidermico se in corso ci sono infiammazioni. Per combattere la pigmentazione importanti sono le sostanze ad azione schiarente, anche queste da applicare topicamente in sieri, gel ed emulsioni. Quelle meglio conosciute e la cui efficacia è stata più largamente provata sono N-acetilglucosamina (sostanza precursore dell'acido ialuronico e che svolge un ruolo fondamentale nella normalizzazione della sintesi di melanine) e l'acido ascorbico, ovvero la ben nota vitamina C, veicolata però in forma stabile altrimenti si ossiderebbe. Molto utile è infine la



Oltre ad applicare gel ed emulsioni, anche il giusto make-up può aiutare per camuffare le occhiaie

## «TRUCCHI» &amp; MAKE-UP

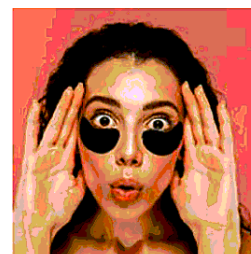
**Per chi deve fare i conti con l'antiestetico problema non bisogna puntare solamente su cure più o meno efficaci, ma ricordarsi l'importanza del maquillage. Il trucco può fare veri e propri miracoli. Quindi non ci sono solo cosmetologi e medici estetici tra gli alleati contro le occhiaie. Un bravo truccatore può consigliarci il trucco giusto per il nostro tipo di occhiaie e un buon correttore può fare miracoli. Inoltre quelli di ultima generazione hanno i cosiddetti diffusori ottici, sostanze che riflettono la luce facendo sparire le odiate ombre scure. (f.m.)**

N-acetilcisteina che favorisce la riduzione della sintesi di melanine scure».

**MANI ESPERTE.** Quale che sia la scelta che va fatta caso per caso, l'importante è affidarsi a mani esperte e centri sicuri. «L'intensificazione delle verifiche sulla regolarità delle strutture e dei centri privati che erogano prestazioni mediche è da noi totalmente condivisa», spiega Emanuele Bartoletti, presidente della Società Italiana di Medicina estetica (Sime), in merito ai recenti controlli del Nas nei centri di medicina estetica. «Prima di tutto in un'ottica di tutela della salute del pubblico, in secondo luogo perché queste azioni possono scoraggiare il gravissimo fenomeno della pratica abusiva della professione medica, che danneggia i nostri pazienti e la

## VERITÀ E FALSIMI

Quattro domande per conoscerle e combatterle



Un «patch» anti-occhiaie

**PERCHÉ VENGONO?** Spesso alla base delle occhiaie c'è la congestione di sangue che si realizza nelle vene immediatamente sotto la palpebra inferiore, in cui lo strato di cute è estremamente sottile.

**QUALI SONO LE CAUSE?** Il ristagno di sangue può essere causato ad esempio dalla presenza di allergia, come nel caso di rinite o congiuntivite, o più comunemente dalla stanchezza.

**PERCHÉ VENGONO SE SI DORME POCO?** Se si dorme poco o si rimane a lungo in posizione eretta il sangue e il liquido linfatico rimangono nei vasi dell'occhio perché viene a mancare lo «scarico» dei vasi stessi.

**IL SOLE È UN PROBLEMA?**

Nelle persone che si espongono a lungo al sole, negli individui che tendono ad accumulare melanina in questa sede e negli anziani, il rischio può aumentare.

nostra categoria. Chi decide di ricorrere alla medicina estetica per ristabilire il proprio equilibrio psico-fisico deve sapere che gli occorre un medico estetico debitamente formato ed in possesso dei titoli e dei requisiti necessari a praticare le terapie proprie della medicina estetica. Appropriata deve essere anche la sede dell'esercizio della medicina estetica, rigidamente regolata a norma di legge, tanto per quanto concerne l'ambulatorio medico quanto riguardo ai limiti d'azione del medico».

**NON AUTORIZZATI.** Non solo: Emanuele Bartoletti, a nome della società che presiede, ribadisce la propria disponibilità ad affiancare il Nas ed il ministero della Salute per controllare sedi non autorizzate o abusive della professione.