

SALUTE & BENESSERE



DOMENICA 31
16 GIUGNO 2019

Gel o sieri e le occhiaie non si vedono più

Topici a base di caffeina o flavonoidi regolano la circolazione e riducono gli inestetismi

Federico Mereta

SE AVETE occhiaie profonde ricordate di mettervi a letto e concedervi un lungo sonno. E non solo perché le striature scure sotto gli occhi possono rendere stanco il vostro viso, ma soprattutto per fronteggiare uno dei meccanismi che facilita l'insorgenza del problema. Se si dorme poco o si rimane a lungo in posizione eretta infatti il sangue e il liquido linfatico rimangono nei vasi dell'occhio perché viene a mancare lo 'scari-co' dei vasi stessi. Risultato? Compaiono gli inestetismi, che spesso vedono all'origine la congestione di sangue che si realizza nelle vene immediatamente sotto la palpebra inferiore, in cui lo strato di cute è estremamente sottile.

VISTA la stagione, c'è un'altra semplice regola da seguire: se siete soggetti a questi fenomeni, fate attenzione al sole. Nelle persone che si spongono a lungo ai raggi solari, negli individui che tendono ad accumulare melanina in questa sede e negli anziani, il rischio può aumentare. Maledette occhiaie, viene da dire. Tecnicamente si tratta di fenomeni riconducibili a un'alterazione della circolazione venosa e linfatica che produce la caratteristica colorazione scura/bluastro. A questa

colorazione 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.

TANTE le cause alla base di questo inestetismo: genetico-costituzionali in primo luogo, ma anche dermatiti da contatto, allergie che interessano l'occhio e il naso, pelle sottile e vascolarizzata. Se a questi elementi predisponenti si uniscono una digestione lenta e laboriosa, la carenza di sonno, gli alcolici o il fumo, le occhiaie possono anche accentuarsi.

Come comportarsi? «L'approccio a questo inestetismo è tendenzialmente topico – sottolinea Andrea



Fratrer, ricercatore in cosmetologia e nutraceutica, presidente della Società italiana formulatori nutraceutici – con prodotti da applicare localmente, sotto forma di sieri, geli ed emulsioni che contengano 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, geli ed emulsioni. Quelle meglio conosciute e la cui efficacia è stata più largamente provata sono N-acetilglucosammina (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 N-acetilcisteina che favorisce la riduzione della sintesi di melanine scure».

Non dimenticate infine il trucco. Un bravo truccatore può consigliarci il trucco giusto per il nostro tipo di occhiaia e un buon correttore può fare miracoli.

Medicina estetica col bollino

NON AFFIDATEVI al caso quando si tratta della vostra pelle. È il consiglio che viene dagli esperti della **Società italiana di medicina estetica** (Sime), che anche per problemi apparentemente poco significativi raccomanda sempre di affidarsi a mani esperte e strutture che offrano la giusta sicurezza.

«**L'INTENSIFICAZIONE** delle verifiche sulla regolarità delle strutture e dei centri privati che erogano prestazioni mediche è fondamentale – spiega Emanuele Bartoletti, presidente Sime -. Prima di tutto in un'ottica di tutela della salute

del pubblico, in secondo luogo perché queste azioni posso scoraggiare il gravissimo fenomeno della pratica abusiva della professione medica, che danneggia i nostri pazienti e la 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».

© RIPRODUZIONE RISERVATA