

*Ripara i danni,  
nutre e lenisce dove  
necessario.  
La skin factory  
durante  
il sonno tiene  
sotto controllo  
l'invecchiamento.  
Secondo ritmi  
precisi, sostenuti  
dagli ingredienti  
cosmetici*

codificano sommando le ore non dormite a parametri di qualità del sonno) è un elemento di disturbo per i ritmi cronobiologici della pelle, che di notte è impegnata in un intenso lavoro di riparazione e rigenerazione cellulare. Tutto è ritmato dall'orologio biologico interno. «Tra le venti e le ventiquattro, con un picco alle ventidue, per esempio, c'è un'inferiore dispersione di acqua sulla pelle, la cosiddetta *trans epidermal water loss*, e in contemporanea il corpo secerne il GH (ormone della crescita), che sostiene la sintesi delle proteine, necessarie per il tono e la compattezza dell'epidermide», spiega Ascanio Polimeni, medico esperto di psiconeuroendocrinologia, condirettore di Regenera Research Group associazione che si occupa di medicina preventiva ([regeneragroup.com](http://regeneragroup.com)). «A partire dalle ventidue e con un picco verso le due, tre del mattino, si attiva anche un'intensa produzione di melatonina, ormone che regola i ritmi sonno/veglia e notevole antiossidante (sette volte più potente della vitamina E)». È su questo genere di conoscenze e studi cronobiologici che i laboratori cosmetici formulano le creme anti-età notturne. Olaz ha lanciato negli Stati Uniti (e il prossimo anno arriverà anche in Italia) un siero "a tempo": durante la prima mezz'ora di applicazione esfolia delicatamente la pelle, quindi parte l'azione delle sostanze anti-età, che vengono tra l'altro assorbite meglio. Il Centre d'Innovation Dior ha ampliato il concetto, basandosi sulla ciclicità non del sonno ma del rinnovo dei tessuti cutanei (che avviene nella pelle giovane in 3 settimane, quindi rallenta), formulando un siero che segue e lo sostiene. Capture Totale Nuit Cure Peau Neuve si abbina alla crema notte della stessa linea ed è diviso in tre fiale con sieri a concentrazione graduale da utilizzare per 21 notti consecutive, privilegiando i cambi di stagione o i periodi in cui la pelle è in difficoltà. I suoi risultati sono progressivi: prima migliora la luminosità dell'incarnato, nella seconda settimana l'uniformità della grana epidermica, infine la compattezza e l'elasticità. Al cuore del trattamento c'è un ingrediente estratto dalla calamansi (*citrus madurensis*), un frutto che cresce sull'isola filippina di Mindanao, che stimola la concentrazione di ATP, l'energia cellulare.

**G**razie all'aromacologia, disciplina che studia le connessioni tra olfatto, mente e salute, si è riscoperto il potere ipnotico di alcune fragranze che, inalate dai recettori olfattivi, giungono al cervello e si trasformano in impulsi rilassanti e calmanti. Una ricerca diretta da Boris Stuck dell'università tedesca di Mannheim, e pubblicata da *New Scientist*, ha scoperto che ad avere queste potenzialità sono soprattutto gli oli essenziali estratti dalla lavanda (sedativa),

dai fiori di campo (riequilibranti) e dalla vaniglia (calmante). Ma è da qualche anno che le case cosmetiche inseriscono negli anti-età profumi appositamente studiati per creare azioni sinergiche con la formula. Estée Lauder nella nuova Time Zone Night, per esempio, ha inserito un bouquet che favorisce il rilassamento con note di fresa, caramella e la vaniglia di Tahiti. La tecnologia più importante di questa crema si concentra però sulle tossine. Per cinque anni l'azienda americana ha monitorato l'impatto dei fattori che influenzano l'aspetto e il comportamento della pelle sulle donne, di età compresa tra i 20 e i 70 anni. Così hanno scoperto che il 35% dell'invecchiamento prematuro dipende, oltre che dal fisiologico declino della capacità delle cellule di autorigenerarsi con il passare degli anni, dall'insufficiente idratazione della pelle e dall'impatto delle AGE, le tossine della glicazione (processo durante il quale gli zuccheri in circolo nel sangue si "attaccano" alle proteine dei tessuti), che alterando le fibre di collagene ed elastina, accelerando la comparsa di rughe e la perdita di tono. Time Zone Night stimola tanto i meccanismi fisiologici detox, tanto quelli di rigenerazione con un complesso di aminoacidi e una tecnologia brevettata. (Servizio di Stéphane Gaudrie. Still life Paolo Spinazzé)



1. Previene i segni d'età, migliorando l'eliminazione delle tossine, aiutando la neutralizzazione dei radicali liberi. E mantiene un'idratazione ottimale proteggendo la degradazione dell'acido ialuronico. **Time Zone Night di Estée Lauder (91 euro).**
2. Riduce il rilassamento della pelle, la compatta e contribuisce ad attenuare i gonfiore causati dal rallentato drenaggio. **Crema Notte Rassodante Rigenerante Upgrade di Korff (in farmacia, 62 euro).**
3. Alla tecnologia globale anti-età di punta dei laboratori francesi, basata su studi genetici ventennali, è stato aggiunto un nuovo attivo, il R-Lysat, per aiutare a rilanciare l'attività dei geni che riparano la pelle durante il sonno. **Génifique Repair di Lancôme (93 euro).**
4. Tre sieri a concentrazione graduale, da usare in sequenza prima della crema, per 21 notti consecutive, meglio ai cambi di stagione o quando la pelle reclama più attenzioni. **Capture Totale Nuit Cure Peau Neuve di Dior (212 euro).**
5. Nella formula l'estratto puro di plancton termale e vitamina B5, per sostenere i ritmi notturni della pelle. Il suo profumo rilassante è sviluppato su note di violetta, vaniglia, iris e gelsomino. **Skin Vivo Overnight di Biotherm (74 euro).**