

OFFICINA NOTTE

SCIENZE APPLICATE

*Endocrinologia e
cronobiologia
indagano i ritmi
della pelle. E le
formule
d'avanguardia li
assecondano*

di Claudia Galletti Foto di Guy Aroch

La neurocosmesi potrà fare buon uso delle ultime scoperte, e forse in futuro si arriverà a formulare creme da notte che inducano un sonno lungo e sereno. Perché il piacere, il sonno e una pelle in buono stato al risveglio sono legate. Secondo uno studio olandese del Netherlands Institute for Neuroscience, pubblicato sulla rivista scientifica internazionale *Biological Psychiatry*. Per arrivare a questo risultato, il team di ricercatori, guidati dalla neuropsicologa Ellemarije Altena, ha analizzato con speciali strumenti a risonanza magnetica funzionale i volumi cerebrali di un campione di persone con disturbi del sonno, confrontandoli con soggetti che dormivano come bebè. Così si è scoperto negli insonni una diminuzione della quantità di materia grigia cerebrale presente nella corteccia orbito-frontale sinistra, area strettamente connessa alle sensazioni di piacere e di rilassamento del corpo. Un handicap con riflessi per la bellezza della pelle, che attraverso le terminazioni nervose è collegata ai circuiti cerebrali della gioia, agli ormoni e ai neurotrasmettitori prodotti in gran quantità in stato di benessere (endorfine e serotonina per esempio), che influiscono su luminosità, freschezza ed elasticità dell'epidermide. Ma lo *sleep debt* (debito che gli esperti

