

GIOCO DI SQUADRA PER BATTERE IL TEMPO

Tanti segreti per essere (e restare) giovani a ogni età. Li abbiamo chiesti a un pool di medici e di specialisti, e alle facialist che tutti i giorni toccano con mano la nostra pelle. Il risultato: quattro programmi completi, pensati per prevenire, combattere e attenuare rughe e segni dell'aging. Dai 20 anni in poi

di SABRINA BOTTONE, GRAZIA PALLAGROSI, ELISABETTA SETTEMBRINI

«Gli estrogeni "scoppiettanti" a 20 anni non sono ancora bilanciati da un altrettanto ricco progesterone», dice Stefania Piloni, specialista in endocrinologia ginecologica e responsabile dell'Ambulatorio di Medicina Naturale al San Raffaele Resnati di Milano. «Pelle e capelli producono molto sebo, anche l'acne può dare fastidi. Come prevenzione e rimedio, chi non assume la pillola può ricorrere all'inositolo, derivato dalle carrube che aiuta a sgonfiarsi prima del ciclo e ad avere una pelle pulita, asciutta».

«Grande protagonista di questa fase è il progesterone che inizia un lento e inesorabile decremento», spiega la dottoressa Piloni. «Dopo i 45 anni anche gli estrogeni iniziano a scendere: per questo la pelle si segna con rughe più evidenti e lo strato cutaneo diventa più sottile. Per rimediare, si possono assumere estratti di piante che contengono progesterone naturale, come l'Agnocasto e la Dioscorea Villosa (Yam), associandole a perle di Oenothera Biennis (Prime Rose oil) che è una grande alleata degli estrogeni e li aiuta a resistere al tempo. Venduta come integratore, questa sostanza si trova anche in creme antiaging specifiche per la fase pre e post menopausale».

«Dopo la menopausa, il contenuto in collagene della pelle diminuisce e la cute diventa secca e sottile», spiega la dottoressa Piloni. Per compensare, chi dice no alla terapia ormonale sostitutiva può provare la Bhrt (Bio-identical Hormonal Replacement Therapy), alternativa naturale che unisce estriolo, progesterone naturale, Dhea, testosterone propionato, fitoestrogeni e fitoprogestini. L'estriolo nasce dalla placenta e si può usare anche come crema per ottenere un effetto tensivo e tonico. Il Dhea, invece, prescritto dal medico in opportuni dosaggi, rende la pelle meno sottile e più idratata, con una produzione di sebo migliore. Infine, i fitoestrogeni (tratti da trifoglio rosso, soia, semi di lino, luppulo e salvia) si prendono inserendo nei menù quotidiani fagioli di soia, tofu, pasta di soia e olio di lino».