



► 20 dicembre 2017

BEAUTY SOGNI D'ORO

## Quelli della notte

Poche ore di sonno e alte temperature causano problemi ai capelli. Per superarli gli esperti consigliano meno piumoni e più spazzole

di ELEONORA NEGRI

Basta una coperta di troppo per disturbare il riposo dei capelli. Lo conferma uno studio pubblicato sul *British Journal of Dermatology*: gli ambienti iper riscaldati, così come il fatto di dormire sotto un piumone pesante, possono provocare problemi alla cute. «Il freddo induce una vasocostrizione della cute e una riduzione del suo metabolismo, che si traduce in un ricambio cellulare rallentato e in una minore produzione di sebo tra i capelli», spiega Pier Luca Bencini, medico chirurgo specialista in dermatologia. «In inverno, quindi, dovrebbero rimanere puliti per più tempo. Invece, a causa del calore in eccesso, ci risvegliamo con i capelli più appesantiti». Anche addormentarsi davanti alla tv non fa bene perché la luce va ad alterare il ritmo veglia-sonno: «La crescita dei capelli dipende dalla melatonina», spiega Fabio Rinaldi, dermatologo e presidente dell'IHRF (International Hair Research Foundation), «che raggiunge il suo massimo di produzione tra mezzanotte e le tre del mattino. Se in quel lasso di tempo il soggetto è sveglio o si addormenta con la luce accesa, la secrezione di melatonina si blocca producendo uno stress ossidativo dei

bulbi che porta alla caduta dei capelli. Lo studio è stato avviato grazie alle testimonianze di una biologa marina che lavorava in Antartide e che, al ritorno dalle sue missioni nel periodo di luce continua, manifestava un'importante caduta di capelli. Il problema risiedeva nelle sue ore insolite di addormentamento».

Altro punto: la federa. «Se si dorme con i capelli sciolti sul cotone, i capelli si elettrizzano, si seccano e infine si indeboliscono», spiega Jurgen Hilow, hairstylist partner di SP System Professional. «Consiglio la seta o il raso, che permettono lo scivolamento. Oppure fare una treccia». In questo senso le acconciature *bed-friendly* sono: «Code con elastici in tessuto, torchon o chignon morbidi». In più, pettinare i capelli prima di addormentarsi è un momento di tonificazione per la cute: «Scegliere una spazzola ovale con setole morbide, passarla lentamente e applicare un po' di olio sulle punte che aiuta a eliminare le polveri sottili accumulate in città. Se sono ricci, passare le mani con poco olio e fare un massaggio shiatsu sulla testa per rinvigorire la circolazione». E non rimane che spegnere le luci. ■

## La maschera di fiori reali

I film ci hanno mostrato l'uomo che sussurra ai cavalli o quello che balla coi lupi, ma l'uomo che ascolta le orchidee per estrarne gli attivi cosmetici esiste sul serio, ed è nei laboratori Guerlain, nella riserva naturale di TianZi nello Yunnan, in Cina.

Qui sono coltivate biologicamente le orchidee de La Masque Orchidée Impériale: un bagno di energia che in 10 minuti di posa, abbinati a un rituale di massaggio specifico, regala un effetto lifting immediato. La formula si completa con proteine della soia ed estratto di geranio (€ 324).



## Le mille e una federa

Secondo gli studi dell'American Academy of Dermatology il modo in cui appoggiamo la testa sul cuscino ha l'effetto di favorire la comparsa di rughe. L'ultima moda per combatterle, e non solo, sono le federe in tessuti pensati ad hoc, molti dei quali hi-tech. Ci sono in seta non trattata che contrastano l'elettricità statica dei capelli (*slipsilkpillowcase.com*), in cotone con ioni d'argento antibatterici e antinfiammatori di una catena di cliniche beauty con sedi a New York e Hong Kong (*skinlaundry.com*), fino a quelle in tessuto impermeabile che respingono l'umidità e mantengono idratata la pelle (*dreamskinpillowcase.com*).

E poi quelle con ossido di rame nelle fibre per favorire il rinnovamento cellulare (*illuminatebeauty.com*). v.c.



**I FUSTI HANNO SETE**  
Da lasciare in posa mentre si dorme per nutrire a fondo i capelli: *Karité Nutri Trattamento Notte* di Furterer (€ 30).