

BEAUTY | VISO E CORPO

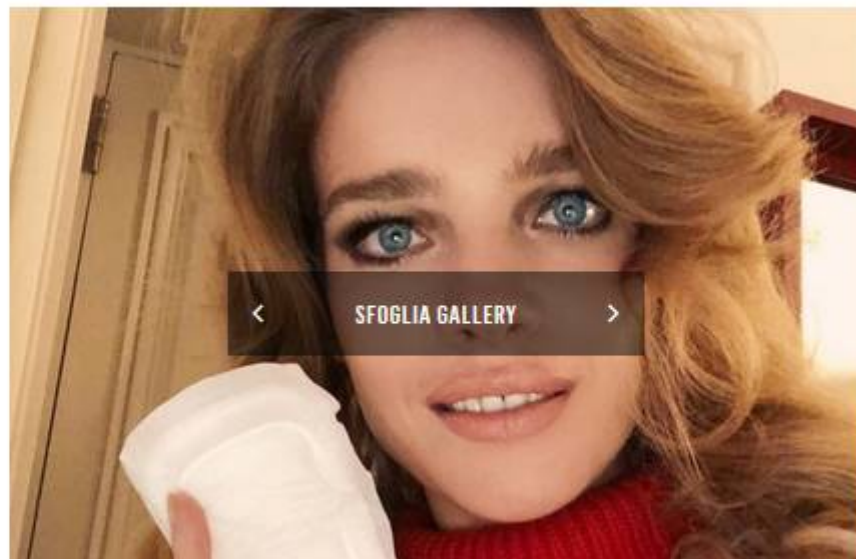
Cosa succede alla pelle durante il ciclo?

27 FEB, 2018

di ALICE ROSATI



10



Brufoli e pelle oleosa non sono solo il frutto della vostra immaginazione, sono gli effetti di ovulazione & Co sulla nostra cute. Qui i consigli dell'esperto su come prevenire la sindrome da pelle mestruale. Mai sentito parlare dell'Hollywood Peel? È il segreto di molte star usato anche prima di calcare il tappeto rosso

Mentre alcune star come la modella **Natalia Vodianova**, si stanno movimentando su Instagram con la campagna **#LetsTalkAboutPeriod** per far cadere i tabù legati al ciclo ed insegnare alle ragazze a parlare delle **mestruazioni senza vergognarsi**, che la nostra **pelle** sia dipendente dagli ormoni e che ne risenta soprattutto nella fase post-ovulatoria, ovvero nei quindici giorni circa prima dell'arrivo delle mestruazioni, è un dato di fatto.

Per evitare che anche la comparsa di imperfezioni si trasformi in un'inibizione (visto che noi donne dobbiamo già fare i conti non solo con il ciclo vero e proprio, ma anche con gli sbalzi di umore connessi e le voglie improvvise di cibo), abbiamo chiesto all'esperto **come trattare al meglio la pelle**, soprattutto per prevenire disagi e disturbi.

COSA SUCCUDE ALLA PELLE. «Normalmente i livelli di estrogeni, gli ormoni che migliorano l'elasticità tessutale della pelle e ne diminuiscono il fattore oleoso, e il livello di androgeni (testosterone + progesterone) che al contrario stimolano le ghiandole sebacee e sudoripare sono in una situazione di equilibrio. Durante la fase pre-ovulatoria e quindi subito dopo la fine delle mestruazioni, la quota di ormoni estrogeni è più alta rispetto agli androgeni, la pelle è compatta e più resiliente, situazione che si capovolge, invece, durante i 15 giorni post-ovulazione in cui il testosterone libero aumenta e la pelle come conseguenza è sottoposta a maggiore stress con un notevole incremento della produzione di sebo, una mutazione dell'odore e la comparsa di brufoli e punti neri soprattutto nella zona che va dalla fine delle naso al mento, e talvolta sulla schiena. In questo periodo anche i pori sono dilatati e più visibili perché sono ostruiti», spiega **Pier Luca Bencini, dermatologo a Milano.**

LA CORRETTA BEAUTY ROUTINE. Visto che **ogni parte del ciclo mestruale condiziona la pelle** in modo diverso, è bene trattarla con prodotti ad hoc a seconda della fase. «Il momento peggiore per la pelle è nella fase post-ovulatoria, ecco perché per prevenire consiglio, nei 15 giorni prima del ciclo mestruale, di utilizzare delle **creme esfolianti oil-free formulate con alfa e beta idrossiacidi** nella concentrazione del 20%; delle **maschere peel-off con acido salicilico** al 5% che serve per liberare la parte superficiale dei pori e lo scrub. Dieci giorni prima, invece, l'ideale per chi ha una pelle molto sensibile ai cambiamenti ormonali è quello che viene chiamato **l'Hollywood Peel**, ovvero un trattamento da fare in studio di laser-peeling associato al carbonio. È una sorta di **pulizia del viso hi-tech**, usata da molte star per prepararsi ai red carpet, che migliora e pulisce la texture della pelle, senza lasciare nessun effetto collaterale se non un po' di rossore che scompare in neanche mezz'ora», **dice Bencini.**

TASK FORCE CONTRO I BRUFOLI. Se ogni mese avete l'appuntamento fisso con punti neri, brufoli sotto pelle e protuberanze in esplosione, oltre ai trattamenti topici da usare sul brufolo, Bencini consiglia di applicare un quantitativo minimo di gel con acido retinoico combinato con antibiotico su tutto il viso. Mentre chi ha la pelle sensibile può usare una lozione a base di clindamicina nella seconda parte del ciclo mestruale.

ALIMENTAZIONE. È vero che certi cibi fanno venire i brufoli? Non proprio. Ma se assunti durante il periodo post-ovulatorio quando la pelle è più sensibile agli ormoni maschili, le possibilità aumentano. Ecco perché anche l'alimentazione ha la sua parte nella cura della pelle. Bencini consiglia di evitare di mangiare alimenti con olio di palma e di limitare carboidrati e latticini nei giorni post ovulatori. «C'è poi un integratore a base di linositolo, uno zucchero che regola la funzione ormonale e che ha un potere protettivo sulla pelle, rendendola più forte all'influenza degli ormoni androgeni. Si può prendere tutti i giorni per 5 o 6 mesi come cura per rafforzare la risposta del derma».