

BEAUTY

di Ilaria Perrotta



*Essenziale per la salute e l'elasticità della cute, è una favolosa sostanza al servizio della tua bellezza. Ma superati i 25 anni inizi a produrne meno. Che fare, allora? Niente panico: leggi e impara come preservarlo (e incrementarlo)*

**D**a sempre sentiamo la magica parola che inizia per "C" infusa in cosmetici di ultima generazione. Descritto spesso come impalcatura per la pelle, il collagene è una proteina strutturale lunga, fibrosa, dall'aspetto simile a una corda, che conferisce alla pelle forza ed elasticità. Lo immaginiamo come una sorta di trampolino poiché fornisce un'intelaiatura di base e dà il "rimbalzo" di cui abbiamo bisogno per un viso dall'aspetto sano e luminoso, a prova di filtri hi-tech. Purtroppo la sua produzione diminuisce con l'età, ma anche a causa dell'esposizione ai raggi UV e ai fattori di stress ambientale come fumo e inquinamento. Il declino inizia attorno ai 25 anni e cala, ogni anno, dell'1%: la comparsa di linee sottili è il primo segnale, seguito dalla sempre crescente rugosità della cute, che diventa meno compatta e più sottile. Questa è la cattiva notizia. Ma se sei già preoccupata per l'inevitabile rallentamento, ti tiriamo subito su (in tutti i sensi). Perché non è mai troppo tardi per passare a soluzioni che preservano e stimolano questa importante proteina.

### INIZIA a "risparmiare"

Trascinato da web e social, avanza il concetto di collagene banking, ovvero fare scorta del principale responsabile della tonicità cutanea. L'investimento andrebbe fatto in età non sospetta, cioè a partire proprio da quando inizia a calare, per stimolarne la produzione ai massimi livelli. Dunque è una tecnica che agisce in anticipo, un approccio preventivo che contribuisce a ritardare il processo di invecchiamento, come

Skincare



**LUSSO-À-PORTER**  
 Idratante con collagene, idrata in profondità, riduce le rughe e migliora l'elasticità della pelle: **Siero Perle D'Oro di Royal Beauty** (12,90 €, [royalbeauty.it](http://royalbeauty.it)).



**BELLA DI NOTTE**  
 Oli, burri vegetali e principi funzionali che garantiscono un booster ristrutturante alla pelle durante la notte: **Collagene + Elastina Crema Viso Notte di Bottega Verde** (40 €, [bottegaverde.com](http://bottegaverde.com)).

### RIGENERANTE

Adatta a pelli mature ed esigenti, riduce linee di espressione e rughe, regala profonda idratazione e progressiva azione ristrutturante: **Timeless Cream di Lakshmi** (84,20 €, [lakshmi.it](http://lakshmi.it)).



**COME NUOVA**  
 Riempe e rassoda la pelle grazie a un complesso di attivi costituito da collagene marino nativo, acido ialuronico e vitamine. **Collagen Age Filler Siero Viso di Korff** (76 €, [korff.it](http://korff.it)).



**PIÙ SOGNI, MENO SEGNI**  
 Una routine completa a base di sei collagene con pesi molecolari differenziati per stimolare la produzione interna di collagene mentre si dorme: Crema notte e maschera viso **Firming Effect Booster di Collagenina** (95 € su [qvc.it](http://qvc.it)).



### A 1000 WATT

Con Collagene biomimetico derivato da fermentazione di substrati vegetali e Vitamina C, perfetto per pelli mature: **CollagenAttivo Detergente in Polvere Levigante e Illuminante di L'Erbolario** (21,90 €, [erbolario.com](http://erbolario.com)).



## BEAUTY

→ una sorta di «piano di risparmio» che consente di investire nell'elasticità della pelle. Quanto più precoce è la costituzione della scorta di collagene, tanto più efficace sarà la mobilitazione dei fibroblasti (cellule che lo producono) nel periodo in cui sono più attivi. Che fare, allora? «Per contrastare l'inevitabile perdita è essenziale adottare una routine quotidiana che includa formulazioni topiche avanzate e un'integrazione alimentare mirata. I cosmetici più efficaci dovrebbero contenere vitamina C stabilizzata, idealmente coniugata con squalene o formulata in modo liposomiale (all'interno di un guscio, il liposoma, ndr), per superare la barriera cutanea e favorire un assorbimento ottimale, alla quale si può associare un complesso di peptidi e biomimetici in grado di attivare i fibroblasti. Questo potente mix stimola la produzione di collagene dermico, rafforzando la struttura della pelle e donandole un aspetto visibilmente più giovane e tonico», spiega il dottor Andrea Di Stefano, dermatologo.

**PIÙ LO MANDI GIÙ, più ti tira su**

Negli ultimi tempi, fra i trend beauty più forti ci sono anche gli integratori al collagene, "wannahave" del momento. Sempre più sono le donne che ne fanno uso quotidiano, tra cui diverse celeb come Jennifer Aniston, testimonial di un brand americano che ne produce, Gwyneth Paltrow e Kourtney Kardashian. A Parigi, intanto, esiste anche un caffè che serve smoothies colorati e dessert a base della preziosa proteina. Perché sembra proprio che assumerla per via orale in modo continuativo possa migliorare elasticità e tonicità della pelle. E poiché, come dicevamo, prevenire è meglio che curare, cominciare a inserire integratori nella routine intorno ai 25 anni è l'ideale per il "collagene banking". «Numerosi studi scientifici hanno dimostrato i benefici dell'integrazione di collagene idrolizzato nel migliorare i segni dell'invecchiamento cutaneo», afferma il dottor Juri Tassinari, chirurgo plastico ed estetico. «La salute della pelle fa l'upgrade, aumenta l'idratazione e l'elasticità, mentre gli effetti dell'invecchiamento (secchezza, lassità, rughe) sono arginati. Inoltre, gli integratori al collagene stimolano la crescita di capelli e unghie, riducono i dolori articolari, prevengono la perdita ossea, favoriscono la guarigione delle ferite e aumentano la massa muscolare.

**Trattamenti  
EFFETTO LIFTING**

Settimana dopo settimana, vedi la pelle ringiovanire. Sì, le macchine del tempo esistono: sono i device che utilizza il medico estetico per stimolare la produzione di collagene ed elastina negli strati più profondi del derma. Come agiscono? La radiofrequenza e gli ultrasuoni hanno un effetto rigenerante sui tessuti, in grado di produrre un lifting non chirurgico. Meno invasivo, senza tempi di recupero e dai risultati più naturali rispetto a quello che si effettua col bisturi. Tra le varie metodiche, una procedura comprovata da un'ampia letteratura scientifica e recentemente resa più rapida grazie a una nuova piattaforma avanzata è Ultherapy Prime. «Utilizza gli ultrasuoni microfocalizzati sotto guida ecografica», spiega la dottoressa Giulia Astolfi, medico estetico a Milano. «Grazie alla sonda ecografica possiamo osservare attentamente gli strati della pelle, identificare quelli più idonei alla rigenerazione dei tessuti e trattarli in modo non invasivo. Con Ultherapy abbiamo la possibilità di intervenire a più profondità: 1,5 mm, 3 mm e anche 4,5 mm, dove c'è una struttura muscolare, lo Smas (sistema muscoloaponeurotico superficiale), su cui "poggia" tutta la pelle, responsabile della tensione e del turgore del volto. Ma occorre partire da un'analisi attenta della paziente in modo da realizzare un trattamento tagliato sulle sue esigenze e sulle sue caratteristiche cutanee». Al termine della seduta (ne basta una) si può riprendere immediatamente la vita sociale, i risultati (viso rassodato e disteso, pelle più compatta) si potranno osservare dopo due o tre mesi e si manterranno per un anno o anche più, a seconda della risposta individuale.





E ancora, assumerne quotidianamente per almeno tre mesi protegge la pelle dal melasma (che risente dell'azione dei raggi UV), migliora la produzione di fibroblasti e la matrice extracellulare della pelle.

### BELLEZZA *inside out*

Non solo skincare e integratori. «Bere molta acqua, fare attività fisica, respirare aria pulita e prendersi cura della propria pelle con trattamenti naturali e massaggi lifting come il Kobido (un antico rituale giapponese, ndr) può aiutare a preservare la produzione e la quantità di collagene ed elastina. Abbracciare un approccio ayurvedico (la scienza terapeutica praticata in India che si focalizza sul riequilibrio dell'individuo psicofisico, rivela l'interconnessione fra la pelle gli elementi del nostro corpo e i processi vitali fisici, mentali, emozionali e spirituali) è da prendere in considerazione perché, per iniziare a parlare di salute cutanea è bene sapere che siamo fuori quello che siamo dentro. L'obiettivo è raggiungere l'equilibrio dei dosha che danno vita alla struttura psicosomatica dell'uomo», spiega Cecilia Guglielmi, esperta di Ayurveda della Daham Spa di Hotel Palazzo Dama a Roma. «Vata, pitta e kapha: sono i principi chiave dalla cui combinazione nasce la formazione dell'universo e la costituzione di ciascun individuo. Grazie a linee cosmetiche ayurvediche certificate e mani esperte si può lavorare sul riequilibrio e la stimolazione di collagene ed elastina».

## Integratori



### MIX DA STAR

Combina collagene e acido ialuronico vegani con vitamina C, zinco, biotina, vitamina B6, acido pantotenico, silicio e selenio, regalando luminosità: **Hyaluron & Procollagen + Superior di Biogena Aesthetics** (49,90 €, [biogena.com](http://biogena.com)).

### GUSTOSO

In polvere, formulato con collagene bovino, senza zuccheri né edulcoranti e dolcificanti, al gusto di vaniglia: Integratore alimentare **Collagene di Ke Bakery** (34,90 €, [kebakery.it](http://kebakery.it)).



### SKIN SUPERHERO

Combina ben 11 ingredienti selezionati per i loro benefici sulla pelle tra cui collagene idrolizzato e acido ialuronico: **Pure di Gold Collagen** (49,40 €, [gold-collagen.com](http://gold-collagen.com)).

### ANTI-AGE

Stimola e sostiene la produzione di collagene nella pelle grazie ad aminoacidi specifici e peptidi bioattivi che nutrono e lavorano dall'interno: Integratore **Skincare di Colpropur** (€ 42,50, [colpropur.it](http://colpropur.it)).



### TIRAMISÙ

Contiene innovativi e performanti ingredienti, stimola la produzione di collagene e prevenire il deterioramento di quello già formato: integratore **Collagen Booster di Somatoline Expert** (49 €, [somatolineskinexpert.com](http://somatolineskinexpert.com)).

