

# Starbene

APRILE 2025 - n. 4 - 2,50 €

ISPIRA IL TUO BENESSERE

**MI ABBASSO  
L'ETÀ...**  
(BIOLOGICA)

**FISCHI  
NELLE  
ORECCHIE**

ADESSO VI SPENGO!

**MINIVACANZE**  
LUNGO LE VIE  
DEI PELLEGRINI

**UNGHIE**  
LE CURE MIGLIORI  
PER ELIMINARE  
LE MICOSI

**CITYBIKE  
O E-BIKE?**  
GUIDA ALLA SCELTA

**COME  
DIMAGRIRE**  
*mangiando  
quello  
che vuoi*



Mens Sana Edizioni

Mens Sana Edizioni - Via Po, 12 - 00198 Roma - Tel. 06 47821 - Fax 06 47822 - E-mail: mens.sana@menssana.it - Pagine: 120 - Anno: 1981 - N. 4 - Aprile 2025 - 2,50 € - Distribuzione: Mens Sana Edizioni - Via Po, 12 - 00198 Roma - Tel. 06 47821 - Fax 06 47822 - E-mail: mens.sana@menssana.it

→ 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.

GETTY