

07 NOVEMBRE 2012

Occhio alla borsa

Nel gioco della seduzione, lo sguardo attira il 40% dell'attenzione, più di bocca e naso. Ecco i prodotti per valorizzarlo, i rimedi contro occhiaie, borse e rughe, e le ultime ricerche in campo cosmetico

di [M. Manfredi](#)

Sarà stato il bacio del Principe Azzurro a rendere *L'addormentata nel bosco* più "bella" al risveglio? No. Probabilmente sono stati i tanti anni di sonno. La scienza a distanza di 500 anni dalla favola di Perrault, conferma la tesi: una [ricerca del Karolinska Institute](#) ha dimostrato (chiedendo di identificare chi aveva dormito solo attraverso delle fotografie) che riposare male si ripercuote sulla bellezza, in primis sullo sguardo.

Purtroppo però si dorme sempre meno: in Italia, secondo l'*Associazione italiana per la medicina del sonno*, sono circa 12 milioni le persone che hanno problemi a dormire ([leggi le storie di insonni raccolte da Vanity Fair](#)) mentre in America, secondo la *National Sleep Foundation*, [le ore di sonno degli adolescenti sono calate](#) a causa di nuove tecnologie e social network.

Cosa succede durante il sonno? «Quello che sappiamo – spiega **Alessandro Pincherle**, medico esperto di medicina del sonno e responsabile sanitario del centro privato [Sonnomedica](#) - è che di notte, attraverso un processo di dispersione del calore, si attiva una redistribuzione dei liquidi nell'organismo e la pelle raggiunge uno stato ottimale di trofismo (processo nutrizionale di una cellula ndr.): un cattivo sonno riduce l'evaporazione dell'acqua nella cute e altera i processi immunitari notturni necessari per la produzione di collagene, ripercuotendosi anche a livello degli occhi».

Come fare quindi a recuperare sonno e bellezza? «Dormire in un ambiente confortevole e al buio, lasciar

passare del tempo tra la cena e il momento di andare a letto e smettere di fare azioni fisicamente o intellettualmente attivanti (tra cui guardare la tv, stare al computer o andare in palestra) non immediatamente prima di coricarsi», conclude Pincherle.

Il sonno attiva
meccanismi di
cambiamento della
temperatura che
portano la pelle al
nutrimento della
cellula

Alessandro Pincherle, neurofisiologo, esperto
di medicina del sonno a Milano

Abitudini da ricordarsi dato che la tendenza beauty dell'inverno e della prossima primavera-estate sono gli smoky eyes. La cosmesi aiuta con nuove formule di creme contorno occhi.

La ricerca ha confermato inoltre che lo sguardo ha anche un ruolo nella seduzione. Mentre la bocca e il naso l'attirano rispettivamente al 26% e 21% dell'attenzione, gli occhi sono un indicatore di bellezza che attira ben il 40% dell'attenzione.

I laboratori Lancôme hanno sviluppato una ricerca che identifica i 10 diversi segni che contribuiscono alla luminosità dello sguardo:

1. Omogeneità del bianco dell'occhio
2. Brillantezza
3. Apertura delle palpebre
4. Posizione della coda del sopracciglio
5. Luminosità dell'arcata sopraccigliare
6. Zampe di gallina
7. Rughette sotto l'occhio
8. Occhiaie
9. Borse
10. Qualità della pelle delle palpebre

Alla cura per questi dettagli si aggiunge una gestualità su misura nell'applicazione delle creme: piccoli

cerchi rapidi sotto l'occhio, dall'interno all'esterno, contro occhiaie e borse e movimenti avanti e indietro in lunghezza sulle rughe per eliminare invece i segni di fatica.

Piccoli segreti per sottolineare una parte del viso fondamentale, come l'ha ben descritta il saggista e aforista Elias Canetti: «Gli occhi molto belli sono insostenibili, bisogna guardarli sempre, ci si affoga dentro, ci si perde, non si sa più dove si è».

(07/11/2012 13:00)