

MIENTRAS DUERMES



La piel se renueva y puede enriquecerse
con agentes reestructurantes

Disminuye la producción de radicales libres
que la oxidan

Se pone en marcha un mecanismo que repara
las agresiones que sufre durante el día

Aumenta la síntesis de colágeno entre
la primera y la sexta hora de sueño

Texto: ANA PARRILLA.

Has cumplido los 35 y usas la misma crema por la mañana y por la noche? O aún peor, ¿cometes el error de irte a dormir sin aplicarte nada de nada? Gran equivocación; es más, la necesidad de los tratamientos nocturnos no excluye a las pieles más jóvenes, que también pueden beneficiarse de éstos de manera preventiva.

Los productos regenerantes de noche tienen mucha importancia. La explicación es bien sencilla: si la principal función de la piel es actuar como una barrera protectora frente a las agresiones externas, para su buen funcionamiento resulta imprescindible que su capa más superficial (el estrato córneo) esté en perfectas condiciones de limpieza, hidratación y nutrición.

Durante el día, la piel vive sometida a la acción de las radiaciones ultravioletas, el viento, la contaminación, el polvo... y, por lo tanto, los tratamientos que necesita en la mañana tienen como función esencial la protección, incorporando filtros solares y sustancias hidratantes formuladas en texturas muy ligeras. Pero, según explica la doctora **Elia Roó**, coordinadora de la Unidad de Dermatología Estética del Hospital Sur Alcorcón de Madrid y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), “durante la noche se combinan diversos factores que favorecen la acción de los principios activos en la piel. Se incrementa la renovación celu-

lar, aumenta la síntesis de colágeno, disminuye la producción de los radicales libres y la musculatura facial permanece relajada”. La oscuridad y el descanso que produce el sueño ponen en marcha todos los mecanismos de recuperación del organismo, incluidos los de la piel, que reparan las numerosas agresiones sufridas a lo largo del día. La piel, influida por los ritmos biológicos, provoca la renovación de sus células cutáneas entre la primera y la sexta hora de sueño, pero no siempre este proceso natural sucede de forma óptima, motivo por el que el organismo necesita colaboración externa para ejecutarlo. De hecho, observando las conclusiones de los últimos estudios dermatológicos realizados sobre la reparación nocturna, se considera imprescindible que las mujeres de más de 30 años, con cualquier tipo de piel, se inicien con algún tratamiento específico nocturno.

Por ello, según la doctora Roó, “la cosmética nocturna incorpora sustancias que intentan reparar los daños sobre la piel y retrasar el envejecimiento cutáneo. En su formulación se añaden elementos con un efecto reestructurante que durante el día y en combinación con el sol pueden irritar la piel, como los retinoides. También se incrementa la concentración de los principios activos con texturas más enriquecidas, aunque no por ello más pesadas, ni más grasas. Obviamente, lo único que no tendría sentido incorporar en un cosmético de aplicación nocturna sería un filtro solar”.



1. *Raffermissante Nuit*. Para todas las pieles (68 €), de Clarins. 2. *Perle de Jeunesse Nuit* (140 €), crema de noche antiedad, de Carita. 3. *Eye Dream*. Mascarilla para el contorno de ojos (34 €), de Talika. 4. *Complete Lift*. Tratamiento *lifting* reafirmante (31 €), de Roc. 5. *Balm Excellence*. Bálsamo regenerante (88 €), de Decléor. 6. *Visage Expert Lift*. Con ácido hialurónico (18 €), de Nivea.



Los tratamientos de noche tienen antioxidantes, vitaminas y vegetales que ejercen una acción calmante y antiinflamatoria

Los tiempos han cambiado. Las cremas de noche ya no tienen aquellas antiguas texturas untuosas, espesas y pesadas; la última generación de productos es extremadamente ligera y contiene dosis mínimas de grasa, de modo que son absorbidas por la piel de forma rápida y no dejan rastro en la almohada. Tanto durante el día como por la noche, es imprescindible que la piel esté limpia antes de usar el tratamiento. La limpieza permite eliminar los restos de sebo, sudor, polvo y maquillaje, que impiden que los principios activos que contiene el producto puedan penetrar de forma adecuada. También es muy importante elegir bien el producto de limpieza, ya que debe mantener intacta la humedad de la piel para preservar su total integridad.

LA NOCHE SE RENUEVA

Los diferentes laboratorios especializados han estudiado la importancia que tiene dormir bien para la longevidad de la belleza de la piel y cada marca incluye complejos exclusivos propios. Además, los tratamientos de noche siempre contienen principios activos antioxidantes, como la vitaminas C y E; regeneradores, como la vitamina A; y también determinadas sustancias, como extractos vegetales específicos de acción calmante, antiinflamatoria y rela-

jante, que realizan la ayuda suplementaria para tener un despertar radiante. Ahora, con sus texturas ricas pero extremadamente finas, invisibles y muy penetrantes, han logrado una enorme aceptación. Ya sea con continuidad o por temporadas, el caso es que como solu-

ción para impedir la destrucción de las células, estimular la microcirculación, la eliminación de toxinas y mantener el nivel adecuado de la tasa de hidratación, nada mejor que acudir a las cremas de noche, las cómplices de los cuidados hidratantes de día. Ambos gestos son necesarios para que las funciones vitales de la piel consigan desarrollarse perfectamente y prolonguen su aspecto juvenil.

RITUAL PARA PERFECCIONISTAS

1° Limpiadora. Elige una sin alcohol que no reseque la piel.

2° Tónico. Para acabar de limpiar el rostro y cerrar los poros.

3° Sérum. Cuatro gotitas de producto irán a la capa profunda de tu piel.

4° Crema de noche. Evita la zona de las bolsas y patas de gallo.

5° Contorno de ojos. No prescindas de él. Es la zona donde más cansancio se acumula y necesita regeneración continua.

6° Nutritiva de pies y manos.

¿Quieres acabar bien el proceso? Unta tus manos y pies con crema y enfúndalos en guantes y calcetines de algodón. Por la mañana estarán tan suaves que no lo creerás.

Ahora que sabes que debes cuidar el rostro a cualquier hora, no te olvides del contorno de los ojos. Su piel es la más frágil de toda la cara y necesita cuidados continuos e intensivos. Existen productos específicos que tratan la zona y la descongestionan, reduciendo el tamaño de bolsas y ojeras. Talika, por ejemplo, cuenta con una mascarilla regeneradora de noche, en formato rotulador, para amanecer sin bolsas ni ojeras. La fórmula contiene *Bio-peptide-cl*, para estimular la síntesis de colágeno, que aumenta el espesor de la dermis y tiene efecto antiarrugas. Además, la proteína de soja, el extracto de alga y el castaño de Indias le confieren efectos calmantes y antioxidantes que estimulan la circulación.

Las cremas de noche ayudan a proteger las células, estimular la microcirculación y mantener la piel con una buena hidratación

EL SUEÑO, EL MEJOR REPARADOR

Según la OMS, sólo el 10% de quienes sufren insomnio acude a consulta médica, y únicamente el 5% es correctamente diagnosticado. También existen estudios sobre la pérdida de calidad de sueño entre las mujeres menopáusicas que hacen obligatorio prevenir estos daños mediante una serie de rutinas. En su libro *Desnudas, aprende a quererte tal como eres* (Ed. Aguilar), Mónica Ceño, directora de los centros y tiendas The Lab Room, lo deja bien claro: "El sueño es fundamental para lucir un aspecto atractivo. La falta de descanso, el estrés y la vida desorganizada siempre repercuten en nuestro aspecto exterior. Cuando sufres insomnio, durante el día te sientes cansada, somnolienta, de mal humor y con dificultad para concentrarte. Pero además tienes más probabilidades de padecer depresión, ansiedad, hipertensión y enfermedades crónicas". Y es que dormir tiene innumerables beneficios para el organismo:

- El sistema inmunológico se recarga.
- Las células se oxigenan correctamente, porque se ralentiza la respiración y es más profunda.
- La circulación sanguínea mejora, al corazón le cuesta menos bombear sangre y la presión arterial disminuye.
- El aparato locomotor descansa y se produce una relajación completa de músculos, articulaciones y, sobre todo, de la columna vertebral.
- Los tejidos y células coronarias se benefician de que la frecuencia cardíaca sea más lenta.
- Los sueños permiten reelaborar las experiencias y emociones vividas y convertirlas en recuerdos permanentes. Además, es cuando se liberan emociones inconscientes que, de otra forma, se mantendrían reprimidas. ●



7. *Temps Majeur*. Mascarilla de manos (89 €), de Yves Saint Laurent. 8. *Ultra Correction Lift*. Crema efecto firmeza (118 €), de Chanel. 9. *Ligne Primordiale*. Crema regeneradora (50 €), de Selvert Thermal. 10. *Absolue Nuit Precious Cells*. Nutritiva, antiedad (170 €), de Lancôme. 11. *Suprem Advance*. Tratamiento regenerador (208 €), de Jeanne Piaubert. 12. *Prevage Anti-aging Night Cream*. Antiarrugas (150 €), de Elizabeth Arden. 13. *Liftactiv CxP Nuit*. Con efecto reafirmante (29 €), de Vichy.