

Donna Glamour / **Benessere e Beauty** / Cosa sono le rughe? Come combatterle?



Cosa sono le rughe? Come combatterle?

Le rughe sono solchi e pieghe della pelle che si formano a causa del trascorrere del tempo (rughe di senescenza) o per l'accentuata mimica facciale (rughe di espressione) o anche a causa di fattori genetici e ambientali.

Le rughe si formano su tutta la pelle del corpo, ma le più sgradite sono sicuramente quelle che compaiono sul viso.

Per questo è importante combattere già i primi segni di espressione e le rughe profonde che deturpano la bellezza del viso.

Ci sono tanti rimedi naturali che aiutano a combattere l'invecchiamento cutaneo: oltre allo stile di vita ed all'alimentazione, è fondamentale applicare una **crema antirughe effetto profondo** [tipo questa acquistabile su masciabrunelli.com](#).

Avere una pelle secca o poco elastica, il fumo, l'alcool, l'eccessivo stress, l'eccessiva esposizione ai raggi solari (foto-invecchiamento), l'uso di detergenti chimici aggressivi, sono tutti **fattori di rischio**, che contribuiscono alla comparsa delle rughe perché accelerano il naturale processo di invecchiamento cutaneo.

L'inesorabile passare del tempo, infatti, priva l'epidermide degli **elementi di sostegno** e consistenza che possiede naturalmente: il collagene e l'elastina, due proteine strutturali importantissime per la vitalità della pelle.

Il **collagene** è la principale proteina del tessuto connettivo, che forma una vera e propria impalcatura di sostegno per numerosi organi e tessuti epidermici.

L'**elastina** è l'elemento proteico che dona morbidezza e volume alla pelle, è una proteina costituente il tessuto connettivo che è elastica e permette ai tessuti dell'organismo di tornare alla loro forma originaria dopo essere stati sottoposti a forze di stiramento o di contrazione.

La carenza o la mancanza di questi componenti essenziali produce effetti negativi sulla struttura e sull'aspetto della pelle.

Rughe: come prevenirle e combatterle?

La **prevenzione** è l'arma più efficace contro questi fastidiosi inestetismi: evitare i comportamenti potenzialmente dannosi per la salute della pelle contribuisce a ritardare la comparsa delle rughe.

Di conseguenza, adottare **comportamenti virtuosi** aiuta a limitare i danni già compiuti: nel caso in cui le rughe si siano manifestate e siano più o meno evidenti, è bene correre presto ai ripari.

- In primo luogo, utilizzare una **crema ad alto potere idratante** o, nei casi più seri, una crema specificamente ad azione antirughe, che restituisca alla pelle le proteine mancanti. Un ottimo prodotto è la **crema antirughe effetto profondo di Mascia Brunelli**. Si tratta di una crema di nuovissima concezione basata su lipidi vegetali ad alta attività eudermica (Argan, Avocado, Karité) e sull'azione di oligopeptidi specifici per stimolare le cellule alla produzione di Acido Ialuronico e Collagene Nativo. L'argan è un olio altamente emolliente che stimola il rinnovamento cellulare; l'olio di avocado contiene almeno l'80% di acidi grassi insaturi, vitamine e fitosteroli, elementi di origine vegetale molto idratanti; le germe di grano sono un antiossidante naturale e il burro di karité migliora l'assorbimento di altri ingredienti presenti nella formulazione.
- Assumere **integratori** che favoriscano l'elasticità naturale e il rinnovamento cellulare della pelle.
- Praticare la **ginnastica facciale**, che contrasti le rughe d'espressione, esercitando i muscoli del viso a compiere movimenti corretti e contribuendo così a restituire al viso luminosità e tonicità.