

GRAZIA BELLEZZA

# L'ELEGANZA DEL COLLO

È la chiave della postura perfetta, eppure il tratto che va **dal mento al décolleté** può soffrire la presenza di rughe e del progressivo rilassamento dei tessuti. Per dargli più tono vengono in nostro aiuto maschere, sieri a base acido ialuronico, massaggi e yoga facciale

di MICHELE MEREU foto di MICHELLE FERRARA

**C**ome sempre, la lingua inglese ha insito il dono della sintesi e riesce a riassumere in due parole problematiche che in italiano impiegheremmo più tempo a spiegare. È questo il caso "tech neck" ("tecnologia" e "collo"), ovvero la **postura scorretta che assumiamo costantemente per guardare lo schermo del telefono o di un qualsiasi device, e che porta a tenere la testa piegata in avanti**, causando tensioni muscolari su collo, spalle e schiena oltre il rilassamento precoce dei tessuti del collo, con la conseguente formazione di rughe. *Grazia* ha intervistato una dermatologa, una facialist e un chirurgo plastico per capire come agire in modo mirato in quest'area.

## MAL DI TESTA E RIGIDITÀ DA SMARTPHONE

È stato dimostrato che **più la testa si piega, più si appesantisce, passando da cinque chili a riposo a 20 in posizione chinata a 45 gradi**, quella che si assume quando si osserva lo smartphone. Il collo sostiene in questo modo un peso sempre più elevato, che causa la comparsa di mal di testa, rigidità del collo e dolori alle braccia. Come risolvere questi sintomi? «Basterebbe guardare il telefono in giù con gli occhi e non con il collo, ed evitare di scrivere e leggere lunghe e-mail sul telefono. E poi, correggersi a vicenda fra colleghi quando si vede la testa di uno piegata troppo tempo a lungo», spiega David Di Segni, fisioterapista presso centro MDM Fisioterapia a Roma.

## RUGHE: PEPTIDI DI GIORNO, ALFAIDROSSIACIDI LA NOTTE

La postura sbagliata, poi, è una delle cause che facilitano la comparsa di segni sul collo. Magda Belmontesi, dermatologa a Milano, spiega: «**Questa zona è soggetta a movimenti e contrazioni dati da un muscolo chiamato platisma, posto nella parte centrale del collo,**

Foto: TRUNK ARCHIVE



LUCENTEZZA E  
TENUITA' AI CAPELLI  
CON LA CERA GO  
STYLE SHINE WAX E  
LA LACCA GO  
STYLE FIX SPRAY  
(JEAN LOUIS  
DAVID, IN SALONE).



## GRAZIA BELLEZZA

formato da due bande che si incrociano nella parte centrale, dando elasticità e sostegno all'epidermide. Con il passare del tempo queste due bande si allontanano tra di loro, dando minor supporto ai tessuti, che così si rilassano e vanno incontro alla formazione di rughe». Ma quali sono le caratteristiche della pelle del collo rispetto a quella del viso? «Dal mento in giù la quantità di cellule sebacee si riduce, causando maggiore secchezza, condizione che rallenta la forza rigenerativa e predispone a una maggiore lassità», specifica la dermatologa. Per questo è necessario scegliere creme specifiche per trattare questa zona? «Certamente. Per il giorno puntate su sieri e creme che contengono neogluco-samina, un costituente dell'acido ialuronico, ad azione tonificante e rimpolpan-te. Anche i peptidi biomimetici, chiamati così perché riproducono l'azione di determinate proteine della pelle, aiutano a dare tono e compattezza. Da non dimenticare, poi, l'acido ialuronico, ingrediente star per mantenere alta l'idra-tazione. Di sera, meglio un trattamento a base di alfaidrossiacidi: stimolano il ricambio cellulare e aiutano a eliminare l'effetto "grinzoso"», dice l'esperta.

### ATTENZIONE ALLA LUCE BLU

Anche l'esposizione all'azione nociva di fattori esterni causa la formazione delle rughe, quindi va considerato il problema della luce blu emessa dagli apparecchi elettronici: «È dimostrato che la luce blu dei display, agendo su ricettori bersaglio diversi da quelli sensibili ai raggi Uv, favorisce la produzione di radicali liberi e accelera il processo di fotoinvecchiamento di viso e collo», dice Belmontesi. «In questo caso bisogna scegliere attivi antiossidanti, come per esempio vitamina C e vitamina E, la cui azione va rinforzata da creme con fattore di protezione solare alto (minimo Spf 30)».

### L'AUTO DI MANOVRE DRENANTI E PIZZICOTTI

«Attraverso la stimolazione di specifici punti del viso, si possono alleviare le tensioni e le contrazioni della zona cervicale, causate dalla cosiddetta sindrome "tech neck"», spiega Martina Zellino, facialist a Milano ([martinazellinofacialist.it](http://martinazellinofacialist.it)). Non solo, stendere creme e sieri nel modo giusto, aiuta a prevenire e correggere le rughe del collo. «Mettete da parte rulli e pietre varie, e date spazio allo strumento migliore che abbiamo a disposizione: le nostre mani», spiega Zellino. «Con indice e medio piegati a gancio fate delle manovre drenanti nella parte laterale del collo, dal basso verso l'alto. Utilizzando poi il palmo della mano, procedete con degli sfioramenti sempre nello stesso senso, e concludete con dei rapidi pizzicotti ad azione tonificante. Ogni passaggio deve essere ripetuto almeno venti volte, in modo che il microcircolo si riattivi e la pelle si ossigeni al meglio».

### DAL MEDICO ESTETICO: FILLER, FILI E ULTRASUONI

Per ottenere risultati apprezzabili sul collo è necessario combinare diversi trat-tamenti. «Le rughe della "collana di Venere" formano una sorta di cicatrici sul collo: qui bisogna intervenire con piccole iniezioni di acido ialuronico cross-linkato, in combinazione con fili biorivitalizzanti riassorbibili sotto pelle, nella zona della ruga specifica, e con quelli trazionanti, da applicare invece a croce sul parte centrale del collo», spiega Valentina Finotti, chirurgo plastico a Milano. «Le rughe che si formano sotto al mento fino alla base del collo, detti anche bargigli, vanno invece trattate con un prodotto ridensificante come Profillio, un nuovo acido ialuronico che dà tono e sostegno. Perfetti anche gli ultrasuoni come Ultherapy: creano delle microfrazture nelle fasce muscolari sottostanti che, riparandosi nei mesi successivi, compattano i tessuti. Da non dimenticare anche i filler nel contorno mandibolare: si ottiene una tensione dall'alto che tende a risolvere la parte inferiore del collo». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## AZIONE MIRATA

1. Il mix di frutto del monaco e semi fermentati di senape nera agisce efficacemente contro le rughe: *Crema Riparatrice Collo e Mento di Insium* (€ 150).
2. Ha un effetto energizzante, liftante e anti-fatica, *Eisenberg Paris Masque Tenseur Remodolant* (€ 74,90).
3. *B-Selfie Deep Self Biorevitalizing Serum* permette di applicare sottocute un siero con acido ialuronico cross-linkato, acido ialuronico ad alto peso molecolare, tripeptide e vitamina C (€ 199, su [bselfie.it](http://bselfie.it)).
4. *Neovadiol Phyto Sculpt Collo e Contorni del Viso di Vichy* ha una texture trasformista che facilita l'auto-massaggio, mentre l'estratto liquido della felce selvatica e l'acido ialuronico rimodellano (€ 38,99, in farmacia).
5. Due creme dal pack scintillante firmate **Prai Beauty** *Crema Giorno e Crema Notte Collo e Décolleté*. La prima con vitamina A e acido ialuronico rende la pelle più elastica, mentre la seconda, con estratto di rosa bulgara e burro di karité, nutre durante il sonno (€ 39,50 ciascuna, su [pvc.it](http://pvc.it)).
6. **Becos** *Balsamo No Age* ha una texture burrosa e un'azione antirughe intensiva su collo, décolleté, contorno occhi e labbra (€ 64, in istituto).
7. Collagene marino idrolizzato, vitamine, rame e zinco in un integratore alimentare che favorisce la vitalità della pelle: **Korff** *Collagen Regimen Drink* (28 flaconcini, € 126, in farmacia).
8. L'estratto di mogano liftante più quello di tulipano porporino ridensificante in *Crema Lift Integral Collo e Décolleté di Lierac* (€ 59,90, in farmacia).
9. Con tripeptide, retinolo e glaucina, **Skinceuticals** *Tripeptide R Neck Repair* migliora le rughe orizzontali, il rilassamento cutaneo e potenzia l'azione dei trattamenti di medicina estetica (€ 119, in farmacia).
10. **Foreo** *Bear* mixa microcorrente e delicate pulsazioni per rassodare la pelle e i muscoli di viso e collo in pochi minuti (€ 299, su [foreo.com](http://foreo.com)).
11. Vitamina C, acido ialuronico e collagene marino idrolizzato ad azione distensiva in **Korff** *Collagen Regimen Fiale Tonificanti* (28 fiale, € 79, in farmacia).
12. Pre-sagomata, **Dermolab** *Maschera Viso e Collo Effetto Lifting Anti-Cedimento* ridona luminosità e densità alla pelle grazie ad estratto di peonia e di tè roibos (monodose, € 4,95).



## L'AIUTO DEL FACE YOGA

Grazie allo yoga facciale, il muscolo platisma può essere rinforzato per prevenire e minimizzare la visibilità delle rughe sul collo. Ecco due esercizi che favoriscono la microcircolazione e l'ossigenazione dei tessuti, aumentando anche la produzione di collagene ed elastina.

### Esercizio 1

Portare le mani incrociate sopra la clavicola. Premere con entrambe le mani e inclinare la testa leggermente indietro, percependo l'allungamento del muscolo nella regione del collo. Aprire la bocca in una A e poi socchiuderla portando in avanti la mascella inferiore. Mantenere questa posizione per tre ripetizioni da 30 o 60 secondi. Col tempo, esercitatevi con un numero maggiore di ripetizioni più brevi.

### Esercizio 2

Questo esercizio prevede di reclinare delicatamente indietro la testa in maniera da portare le labbra nella posizione "bacio al soffitto". Mantenere questa posizione per 10 secondi e poi rilassare. Ripetere questo movimento 20 volte.

