

1,95 € | Nº 1.778

# mía

2 REVISTAS  
(MÍA Y DIETAS)

POR SOLO

**1,95 €**

CANARIAS: 2,05 €



CANARIAS 2,05 €  
(SIN IVA) INCLUIDO  
TRANSPORTE  
URGENTE

## ¿CÓMO ESTÁN TUS DEFENSAS?

Entrena tu  
sistema inmune

**ACTUALIDAD**

## MICROMACHISMOS

Detéctalos para  
ACABAR con ellos

# 10

PRENDAS A  
PRECIOS MINI  
para tu fondo  
DE ARMARIO

## El plan que SÍ funciona

# ¡ADIÓS, KILOS REBELDES, PASADOS LOS 45!

Adelgaza con motivación, siguiendo nuestros consejos dietéticos y haciendo ejercicio

**COCINA**

## Platos de PESCADO

deliciosos y  
SÚPER FÁCILES

**BELLEZA**

## COSMÉTICA NOCTURNA

Cuida de tu piel  
mientras DUERMES

**BLANCA  
SUÁREZ**

La elegancia y  
sencillez de una  
chica 'normal'





BELLEZA

UNA LIMPIEZA MINUCIOSA, CON PRODUCTOS QUE PURIFIQUEN Y REVITALICEN, ES EL PRELUDIO PERFECTO DE CUALQUIER TRATAMIENTO NOCTURNO.

# COSMÉTICA NOCTURNA

## CUIDA DE TU PIEL MIENTRAS DUERMES

Puede que tu cuerpo aguante mucho, pero, **si duermes poco, la piel lo va a notar**, ya que es durante la noche cuando sus células se reparan.

**POR** MARÍA VÍLLORA

La explicación científica es que, durante las principales horas del sueño, se produce el proceso de reparación natural, de modo que los tratamientos formulados para la noche están diseñados con el fin de apoyar y mejorar este proceso de reparación.

El resultado de un buen sueño es una piel con menos daños visibles gracias a la reparación extra que nos proporcionan los tratamientos de noche. Se podría afirmar que la piel se prepara para afrontar mejor el día siguiente. En conclusión: durante la noche, repara y regenera, y, de día, hidrata y protege.

### EL RETINOL

Es altamente recomendable incluir este ingrediente en tus tratamientos nocturnos a partir de los 45 años, ya que favorece la renovación de la piel y proporciona un aspecto más liso, uniforme y joven. Una de sus características es que necesita permanecer en la piel durante una serie de horas para ser eficiente. "No debe ser retirado hasta pasadas, al menos, cuatro horas, por lo que la aplicación antes de acostarnos también favorece esta circunstancia", recomienda la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.

Al ser una vitamina antioxidante, tiene una potente acción antienviejamiento y es un gran enemigo de los radicales libres.

## ACTIVOS CON TURNO DE NOCHE

Algunos ingredientes trabajan intensivamente mientras nosotros descansamos. Son, por ello, los que debemos utilizar antes de acostarnos, puesto que calman la piel y la aíslan, con el fin de que se pueda concentrar en su trabajo de regeneración. Estos son:

- **Antioxidantes.** Combaten los radicales libres que han atacado la piel a través de la polución, el sol y otros agentes externos. Protegen a las células del estrés oxidativo y acumulan energía activando las defensas naturales para el día siguiente. De esta forma, impiden que las capas más profundas se dañen.
- **Ácido hialurónico.** Perfecto para rellenar y redensificar. La avena, la lecitina, o la manteca de karité, por su parte, ofrecen una intensa hidratación y nutrición a la piel.
- **Lípidos esenciales.** Como ceramidas y ácidos grasos omega 3 y 6, que reparan la barrera epidérmica.
- **Polifenoles.** Cualquier tratamiento de noche debe contener estos ingredientes de acción detoxificante.

● **Ingredientes reparadores.** Son capaces de compensar los efectos nocivos de la falta de sueño y potenciar la producción de colágeno con el que la piel se muestra más tonificada y lisa al despertar. Algunos ejemplos son:

- **Sauce negro.** Gracias a su gran contenido en salicilatos, aumenta la regeneración celular y la reparación de la piel durante la noche.
- **Extracto de amapola de California.** Flor que, para regenerarse, se cierra por la noche. Tiene el poder de contrarrestar la disminución de las defensas antioxidantes y de potenciar la producción de colágeno.
- **Extracto de caviar negro.** Es una fuente de proteínas, aminoácidos, minerales y vitaminas que penetran en la piel mejorando su renovación natural, aumentando la producción de colágeno y elastina y proporciona una fuerte protección antioxidante. Al día siguiente, la piel amanece más joven, más lisa y con más energía.

## LA MELATONINA COMO ELEMENTO CLAVE

La piel, por la noche, presenta un mayor flujo sanguíneo, por tanto, una mayor temperatura y aumenta la permeabilidad a productos tópicos. Es decir, que el uso de cosméticos en las horas de oscuridad permite una mayor penetración de activos y la piel responde mejor a estos horarios.

Este ritmo circadiano de la piel está regido por la melatonina, hormona relacionada con el ciclo de sueño y vigilia y con los cambios reparadores en la piel y en otros órganos. "Con el paso del tiempo, los niveles de melatonina descienden de un modo drástico. Pero, afortunadamente, en los últimos años, se han descubierto receptores específicos en la piel para dicha hormona. Así, han desarrollado productos dermocosméticos basados en la melatonina y teniendo en cuenta su potente acción antioxidante y reparadora del estrés sufrido por el día", apunta la doctora Aurora Garre.

"No existen los productos que solo actúen de noche, pero sí es mejor utilizarlos en este horario, debido a sus propiedades o características. Por ejemplo, los productos con alfa-hidroxiácidos y, en especial, el ácido glicólico, es preferible usarlos por la noche, ya que, al exfoliar la piel, está más desprotegida ante la exposición solar", señala Garre. De ahí la recomendación de utilizar un fotoprotector a diario.



## CUÁNDO EMPEZAR A USARLAS

"La piel empieza a envejecer a partir de los 20 años y es importante empezar a cuidarla a partir de esa edad", según cuenta la doctora Aurora Garre (medical marketing manager en ISDIN), "para lucir radiante a los 40". Es cierto que las pieles envejecen de forma distinta y tienen necesidades diferentes, en función del estilo de vida y, sobre

todo, del daño solar acumulado (que representa el 80 % de las causas del envejecimiento). Por eso, se deben seguir las rutinas de día y de noche con sus diferentes objetivos. Es decir, antioxidantes, filtros e ingredientes hidratantes para proteger y prevenir durante el día, y tratamientos específicos enfocados a regenerar, durante la noche.

