

ELLE

Il sito conta 268mila contatti unici al mese

8 Ottobre 2020

Link: <https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/viso/a33967214/rughe-fronte-rimedi/>

Se c'è una che abbiamo imparato sulle rughe sulla fronte è che prevenire è meglio che curare, così

"Prima di tutto, occorre fare un distinguo tra le rughe della fronte e quelle presenti tra naso e sopracciglia..."



ELIZEU DIAS SU UNSPLASH

I medici estetici, sempre molto incisivi nelle loro definizioni anatomiche, si riferiscono alle **rughe della fronte come alle "rughe del pensatore"**. Specie per chi ha la tendenza (del tutto spontanea) a corruciare spesso la fronte, magari nei momenti di concentrazione, convivere con queste rughe è normale. Per prevenirle e, se già visibili, ridurle è fondamentale mettere in pista una strategia mirata. A partire dalla prima raccomandazione, solo all'apparenza banale: riducete per quanto possibile i fattori di stress nella vostra vita. Come ha evidenziato un interessante studio apparso sul portale scientifico PubMed, **chi è stressato tende a corruciare molto la fronte, con relativa comparsa di rughe e rughette** nella parte alta del viso. Per il resto, ecco alcune informazioni chiave per crearvi una routine beauty anti age della fronte.

La beauty routine per le rughe sulla fronte

Come sottolinea Valentina Toldo, estetista del **Solea Boutique & Spa Hotel** di Fai della Paganella, "occorre fare un **distinguo tra le rughe della fronte, che hanno un andamento trasversale, e quelle presenti tra naso e sopracciglia** (dette glabellari), il cui andamento è orizzontale o verticale. Strettamente legate alla contrazione dei muscoli mimici del viso, sono rughe connesse alle nostre emozioni". Se è vero che attivi cosmetici miracolosi non ne esistono (ancora), ci sono accortezze che fanno la differenza: "per mantenere l'epidermide del viso elastica e idratata, detergete il viso, ovviamente fronte inclusa, con un prodotto non aggressivo e adatto alla vostra età. È importantissimo applicare una crema giorno con fattore protettivo contro i raggi nocivi del sole (sì, anche d'inverno). Prodotti cosmetici a base di acido ialuronico e/o vitamina C sono formidabili alleati nella guerra ai segni dell'età. Utilissimi anche gli **auto massaggi viso**, che andrebbero fatti tutti i giorni, meglio la sera prima di dormire, al preciso scopo di stimolare la circolazione sanguigna, rilassando i muscoli facciali. L'alleato da tenere sempre sul comodino? Un **jade roller, utilissimo per ottenere un effetto lifting e distensivo**".



Occorre fare un distinguo tra le rughe della fronte, che hanno un andamento trasversale, e quelle presenti tra naso e sopracciglia (dette glabellari), il cui andamento è orizzontale o verticale.