

In edicola | Amiche di salvataggio | Coaching caffè | Servizi mobile

**DONNA
MODERNA.COM**



f Mi piace

243mila

Segui

+1

Newsletter

Concorsi

Abbonati

Cerca



Home

Bellezza

Moda

Sfilate

Cucina

Bambino

Salute

Casa

Attualità

Tempo libero

Community

Come fare

► Speciale Macchie ► Beauty trends ► Capelli ► **Viso e corpo** ► Trucco ► Corpo perfetto ► Bella in poco tempo ► Virtual make up

Come idratare la pelle dopo l'estate

...e prepararla all'autunno. Trattamenti a casa e in istituto, integratori e suggerimenti, a cura della dermatologa e cosmetologa. Per ripristinare le condizioni ottimali della pelle

di [Alessandra Montelli](#)

QUANTO INCIDONO LE CONDIZIONI CLIMATICHE ESTIVE SULL'ASPETTO DELLA PELLE

Aspettano lo sbiadirsi dell'abbronzatura per manifestarsi, quando la pelle ha perso quello splendore tipico del colorito dorato. Disidratazione e **photoaging** sono i principali effetti visibili dopo **l'estate**, anche se non si è andati in vacanza. Sì, perché gli **agenti atmosferici** agiscono sull'epidermide anche in città, ovviamente in misura minore. Diverso è il caso di chi è andato al mare o in montagna, come ci spiega la **dottorssa Gabriella Fabbrocini**, docente di **dermatologia** e venereologia all'**Università di Napoli** e vicepresidente nazionale dell'*Associazione Donne Dermatologhe Italiane*

"La pelle esposta al **sole**, al vento, alla **sabbia** e al sale si disidrata, per cui risulta **asfittica** e fotodanneggiata. La **disidratazione** è una condizione di rischio per l'**invecchiamento cutaneo** e la comparsa delle antiestetiche **rugosità**".

Alla ciò si aggiunge la scarsa luminosità della pelle. "Tutta colpa del sole che ha accelerato la produzione dei **radicali liberi** aumentando il processo di invecchiamento cutaneo, mentre il caldo ha contribuito a degradare il **collagene** facendo perdere **elasticità** alla pelle - dice la **cosmetologa Milena Valentini**.

I TRATTAMENTI A CASA GIORNO E NOTTE

Fortunatamente non si tratta di processi irreversibili, ma con le **soluzioni** ad hoc si possono ripristinare le condizioni ottimali della pelle. La prima cura fondamentale per la pelle è quella di "adottare uno stile di vita sano che comprenda un'**alimentazione** adeguata ricca di **alimenti antiossidanti** e un utilizzo mirato di prodotti cosmetici - suggerisce la cosmetologa Valentini".

Si parte da uno **scrub** che elimini lo strato superficiale dell'epidermide e migliori il **rinnovamento cellulare**. Successivamente si idraterà in profondità la pelle prestando attenzione anche alla detersione, meglio se fatta con detergenti **neutri** prevalentemente oleosi.

Per quanto riguarda la cura specifica della pelle, **di giorno** l'ideale è usare prodotti specifici che contengano molecole capaci di "attirare" l'**acqua**, come ad esempio acido ialuronico, **urea**, allantoina, **acido lattico** e **aloe**.

Come **trattamento da notte**, è bene optare per prodotti più nutrienti contenenti proprietà elasticizzanti e che donino compattezza, come **burro di karité**, oli vegetali, **vitamina E**.

LE CURE DA FARE DAL DERMATOLOGO

Se i trattamenti casalinghi non dovessero bastare, ci si può rivolgere al **dermatologo** o al medico estetico.

"Fortunatamente, oggi rispetto al passato abbiamo molte possibilità in più per far tornare la pelle a come appariva prima dell'estate - rassicura la **dottorssa Fabbrocini**.

Un trattamento suggerito è **labiorivitalizzazione**, cioè un trattamento non invasivo fatto da iniezioni di **micronutrienti** biopetidi e acido ialuronico a basso peso molecolare. In questo modo si può stimolare l'**idratazione** in profondità consentendo così l'omeostasi cutanea fisiologica ed eliminando i segni dell'estate. Il risultato è una pelle tonica e luminosa".

Utili sono inoltre i **filler** di **acido ialuronico** con immediato effetto idratante e rimpolpante: in commercio esistono forme sempre più purificate che assicurano ottima efficacia e basso rischio.

Se il problema invece riguarda il rilassamento cutaneo (di solito dopo i 40 anni), si può decidere assieme al dermatologo di fiducia di effettuare la **radiofrequenza**, trattamento che stimola la sintesi di nuove fibre di collagene, la sostanza che determina l'elasticità della pelle.

PEELING: A CHI SONO SUGGERITI

Fanno parte dei trattamenti dermatologici anche i **peeling chimici**, consigliati (anche) a pelli più giovani per ridare luminosità ma anche per rimuovere le antiestetiche **macchie scure** che compaiono in chi assume contraccettivi e non si protegge adeguatamente.

Quelli più efficaci sono a base di **acido glicolico**, mandelico, salicilico: aumentano il **turnover cellulare** e stimolano i fibroblasti a produrre collagene.

"È importante ricordare che tutti questi trattamenti (dall'ossigenoterapia alla biorivitalizzazione, dai filler ai peeling) è bene siano praticati solo dal **dermatologo** che abbia una formazione nel campo della dermatologia estetica e cosmetologica - raccomanda la dottorssa Fabbrocini.

LA BELLEZZA CHE VIENE DALL'INTERNO

Persino nutrire la pelle dall'interno può essere un valido aiuto per ripararla dopo l'estate. "I **nutriceutici** sono efficaci, ma soprattutto prima dell'esposizione solare con composti a base di carotenoidi e di **astaxantina**, un'alga di cui si nutrono i salmoni, che migliora le difese contro i raggi solari - spiega la dottorssa Fabbrocini.

Mentre al rientro può essere utile un ciclo di antiossidanti, come il **resveratrolo** estratto dalla vite rossa, sostanza preziosa sia al livello topico che per via orale. Può infatti avere un notevole effetto di ripristino delle condizioni fisiologiche della pelle.

Non vanno dimenticati inoltre cicli di **vitamina E** e **vitamina A**, che preparano la pelle ad affrontare l'inverno.

CURA DI SÈ

Finora nessuno ha inventato la ricetta della giovinezza eterna, anche se tra cure topiche e assunte per via orali abbinata a sedute di medicina estetica ci stiamo avvicinando molto.

"Certamente curarsi aiuta a prevenire l'**invecchiamento**, ma con il termine "**curarsi**" si intende adottare un **stile di vita** che miri a posticipare l'invecchiamento. Questo stile di vita deve comprendere non solo le cure estetiche, ma anche l'alimentazione, le azioni anti-stress (per quanto possibile), il sonno, l'attività fisica... tutti fattori che tendono a rallentare il processo di invecchiamento cutaneo " - conclude la cosmetologa **Milena Valentini**.