



## Per rivitalizzare la pelle, meglio la crema o il siero? Sei domande all'esperta

Monica Caiti [Beauty e Medicina estetica](#) 📅 22 novembre 2017 14:30



Ti è capitato di fermarti indecisa davanti agli scaffali della profumeria o del supermercato... E voler scegliere qualche prodotto per rivitalizzare la pelle, che tende a disidratarsi col freddo. Meglio una crema o un siero? Amiche e colleghe non ti aiutano certo, visto che ognuna dice la sua. C'è chi è convinta che il siero "tiri" la pelle e chi, invece,

non può farne a meno. Chi si sente a posto sempre con la stessa crema e chi ha scoperto i benefici della... coppia! Per chiarirci le idee, abbiamo rivolto alcune domande chiave sull'argomento a un'autorità in campo estetico, [Magda Belmontesi](#), dermatologa a Milano e Vigevano.

### 1) Quali sono le differenze tra siero e crema?

Rispetto alla crema, il siero si distingue per una maggior concentrazione di principi attivi e una texture liquida, leggera e setosa, che si assorbe subito, senza lasciare traccia, perchè priva della componente lipidica (cioè grassa). Per questo è considerato un trattamento d'urto, da utilizzare in modo calibrato, in base alle esigenze, a cicli di un paio di mesi, per 2-3 volte l'anno, seguendo le indicazioni suggerite sulla confezione. Al contrario, una crema idratante o antiage è, in genere, più adatta al rituale beauty quotidiano.

### 2) È meglio applicarli separatamente o sovrapporli?

Non c'è una regola valida per tutte. Dipende dall'età, dalle esigenze della cute, dal clima e dallo stile di vita. Se la pelle è stanca, stressata e/o matura e ha bisogno di una cura ricostituente, andrebbero usati insieme. Ma anche una pelle giovane, precocemente invecchiata dal sole può richiedere questa sinergia. Né è scontato che i due prodotti debbano svolgere la stessa funzione. Si può applicare, per esempio, un siero idratante prima di una crema anti-età per dissetare una pelle matura, che ha bisogno di acqua per affrontare l'inverno o, al contrario, un siero a base di vitamina C, stimolante ed éclat può essere associato a una crema idratante su un'epidermide ancora giovane, ma con i primi segni di cedimento. In ogni caso, bastano poche gocce di siero sul viso deterso e tonificato, picchiettando con i polpastrelli ed evitando il contorno occhi. Poi si massaggia la crema abituale con leggeri movimenti circolari.

### 3) Qual è il momento giusto della giornata per usare uno o l'altra?

Anche qui, niente regole precise. Per assecondare, il più possibile, i ritmi cronobiologici della pelle, la crema (provvista quasi sempre di filtri solari) andrebbe applicata al mattino, perchè il viso ha più bisogno di protezione, mentre il siero alla sera, quando i tessuti sono più predisposti ad assorbire i principi attivi, grazie al rapido turn-over cellulare delle ore notturne.

A CURA DI



**MONICA CAITI**

Responsabile rubrica Bellezza, Medicina e chirurgia estetica: per lungo tempo redattore e caposervizio a Pratica,...

NEWS

🌟 **PROVATI PER VOI novembre/dicembre – Quanto manca al Natale?**

🕒 9 novembre 2017

🌟 **PROVATI PER VOI settembre/ottobre – Capelli in caduta libera?**

🕒 14 settembre 2017

🌟 **PROVATI PER VOI luglio/agosto – Il beauty-case per l'estate**

🕒 17 luglio 2017

🌟 **PROVATI PER VOI giugno – Bimbi al sole: proteggili così**

🕒 22 giugno 2017

🌟 **PROVATI PER VOI maggio – Peeling... dalla testa ai piedi**

🕒 20 maggio 2017

🌟 **PROVATI PER VOI aprile – Cambiare look? In primavera è un must!**

🕒 10 aprile 2017

[Archivio News](#)

**4) Come faccio a capire quale dei due è più adatto a me?**

Il primo punto di riferimento resta l'età: sotto i 30 anni i sieri non andrebbero utilizzati. In realtà, per decidere il trattamento giusto, conta di più l'età biologica (cioè reale, spesso diversa da quella anagrafica) della tua pelle. Ecco un piccolo test per verificarla. Devi pizzicarla in prossimità degli zigomi: se impiega qualche secondo per tornare nella posizione iniziale, sente il peso del tempo (anche se gli anni sono pochi!). Dunque, meglio un siero. La pelle tira e il trucco non tiene? Fai questa prova. Al mattino sciacqua a lungo il viso prima con acqua calda e poi fredda. Tamponalo con un asciugamano, senza usare alcun prodotto. Dopo circa un'ora prendi una salvietta di carta e premila sul viso: se non c'è traccia di grasso, serve il surplus di idratazione di una crema dalla texture ricca.

**5) Quando applico entrambi e mi trucco, si formano sulla pelle sgradevoli "pallini". Come evitarli?**

Devi stendere siero e crema a distanza di qualche istante uno dall'altro, massaggiando, in entrambi i casi fino a completo assorbimento. E poi attendere ancora una decina di minuti prima di passare al trucco. Se questi accorgimenti non bastano a scongiurare i "pallini", è segno che la pelle, in questo momento, non vuole essere "sovraccaricata". Meglio "ascoltarla" e cambiare beauty routine.

**6) Com'è già accaduto per le creme, anche i sieri hanno funzioni sempre più mirate. Quali le più efficaci?**

I sieri più diffusi restano quelli nutrienti e antiage. Tra gli ingredienti più usati: complessi brevettati uniti ad acido ialuronico, vitamine (A, C, E), estratti vegetali e peptidi. Ma sono sempre più numerosi i sieri con proprietà specifiche. Possono essere illuminanti e rivitalizzanti, per dare una sferzata di energia alla pelle stressata, opaca o poco reattiva ai cambi di stagione. O combattere macchie, rossori, rughe e pori dilatati. Senza dimenticare le formule che ridensificano i tessuti e rimodellano l'ovale del viso, garantendo un effetto tensore immediato.

**I PRODOTTI****• A tutto confort**

Garantisce il 40% in più di idratazione e nutrizione a 2 ore dall'applicazione: Confort Suprême Crème Haute Nutrition Nuit **Galénic** (50 ml, 62 euro, farmacia). Con oli d'argan e di cocco, agenti idratanti, acido gliciretinico lenitivo, vitamina E antiossidante e peptidi d'argan rivitalizzanti.

**• Idratazione intensa**

Ricca e avvolgente, la Crema di Idratazione Profonda **Collistar** (50 ml, 32,90 euro, profumeria) è dotata di estrema affinità con la pelle ed è prontamente assorbita senza lasciare traccia di untuosità. Oltre all'esclusivo Nmf Complex® contiene collagene vegetale e allantoina.

**• Tutto calcolato**

A distinguere la Crema Millesimata **Becos** (50 ml, 150 euro, centri estetici Becos) è la formula in cui ogni singolo ingrediente, selezionato accuratamente, ha una funzione. Il principio attivo principale è l'estratto di rosa damascena, a cui il trattamento deve anche il delicato profumo.

**• I tempi giusti**

Grazie agli estratti di perla nera tahitiana e agli ingredienti anti-age, Do Not Age Beauty Sleep Serum **dr.brandt** (40 ml, € 121, da Sephora) aiuta a risincronizzare l'orologio biologico della pelle, stimolando il processo naturale di rigenerazione notturna.

