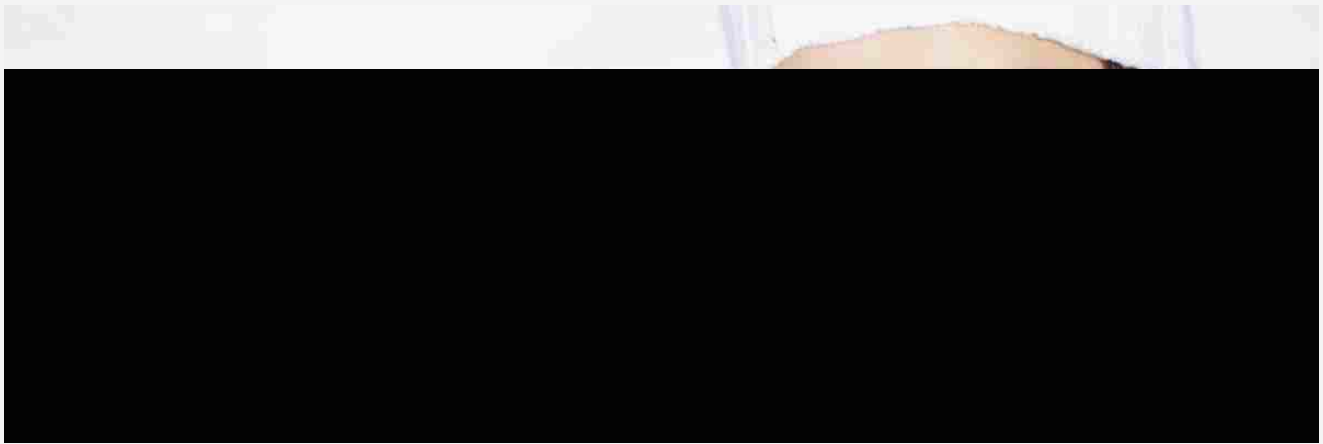




Home | Beauty | Viso | [Se la pelle tira troppo](#)



Se la pelle tira troppo

iStock

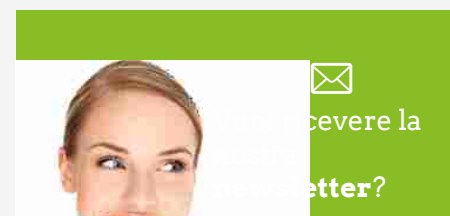


di **Michela Duraccio**

L'inverno qualcuno lo sente anche sulla pelle che è più arida, si arrossa facilmente e diventa ipersensibile. A volte, addirittura, "tira", pizzica e si desquama. **Colpa del freddo**, certo. Ma non solo. Secondo alcune ricerche, il problema della xerosi, questo il termine medico dell'epidermide molto disidratata, dipende anche da altre cause. «È un problema sempre più diffuso e può riguardare anche chi ha la pelle normale, a causa delle maggiori aggressioni cui è esposta: **inquinamento ambientale, stress, fumo, persino abitudini sbagliate a tavola**», sottolinea la dermatologa **Magda Belmontesi**. Nulla d'irrimediabile. Basta non sottovalutare il progressivo inaridimento della pelle, per scongiurare un peggioramento in dermatite atopica, e adottare qualche attenzione in più nella beauty routine. Che non deve essere frettolosa né improvvisata, e, soprattutto, fatta con cosmetici mirati. Come ti consiglia *Starbene*.



NEWSLETTER



UNA DETERSIONE RISPETTOSA DEL PH

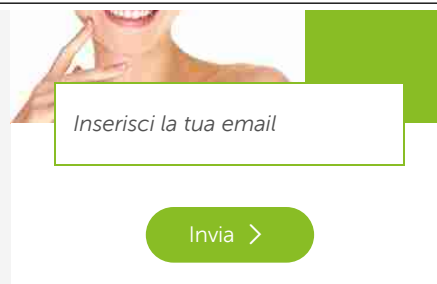
Per avere una pelle sana e ben idratata, **usa con costanza prodotti che l'aiutino a ripristinare la funzione barriera e la capacità di trattenere acqua**. Comincia dalla **pulizia del viso**. «Va fatta due volte al giorno e deve essere molto delicata», consiglia la dermatologa. «Deve cioè rispettare il pH e il film idrolipidico, il velo di oli e acqua che protegge la pelle in superficie». Bandisci la saponetta classica che ha un pH alcalino, disidratante, e preferisci un sapone-non-sapone, che, avendolo più affine alla pelle, la rispetta e la lascia morbida ed elastica». Se usi latte e tonico, invece, non strofinare: massaggia e poi picchietta come per "scollare" lo sporco. «**Passa sempre il tonico**, un cosmetico che, tra la detersione e l'idratazione, è spesso trascurato. «È un prodotto necessario per ripristinare il pH della pelle sana, che va dal 5,3 al 6,5, per eliminare bene le tracce di maquillage e le particelle inquinanti che si depositano sopra, impedendole di respirare», raccomanda l'esperta. «Non solo: il tonico è un idrolita, cioè una soluzione a base soprattutto di acqua e riporta il pH cutaneo al valore fisiologico. Così, l'epidermide è più protetta, meno esposta agli agenti tossici e anche la crema viene assorbita meglio». Usi un detergente a risciacquo, tipo gel o schiume? **Verifica che sia privo di parabeni**, sostanze che possono irritare, e di tensioattivi aggressivi che disidratano (leggi l'Inci, in etichetta: **li riconosci dalle sigle SLS e SLES**) e, per eliminarlo, non usare acqua troppo calda. «Anche il calcare è da evitare: se l'acqua di casa tua lo è, preferisci struccanti senza risciacquo, oli detergenti o, piuttosto, acque micellari», dice la dermatologa.

L'IDRATAZIONE QUOTIDIANA SU MISURA

«L'aria inquinata attacca i fosfolipidi naturalmente presenti sulla pelle e altera l'equilibrio della barriera cutanea», spiega la dottoressa Belmontesi. Non solo: quando la sua quantità nello strato corneo si riduce troppo, la pelle risponde con fessurazioni, screpolature e piccole crepe. Per evitarlo, **idratati con creme adeguate**. «Puoi scegliere tra tre soluzioni», dice l'esperta. «Optare per **prodotti molto grassi**, per esempio a base di vaselina, che formano un film occlusivo sull'epidermide trattenendo acqua nello strato corneo (alla lunga però occludono i pori). Oppure per **formule a base di glicerina, urea o acido lattico**, emollienti, che forniscono alcuni ingredienti chiave dell'idratazione naturale. Infine, puoi **puntare su creme contenenti acidi grassi, steroli, ceramidi**, ma anche collagene, elastina e acido ialuronico, che, con il loro apporto di lipidi simili a quelli dello strato superficiale della pelle, ne compensano la perdita. **Evita prodotti con oli siliconici** (non essendo dermoaffini, restano in superficie) e conservanti e allergeni, per ridurre il rischio di irritazioni».

LE CURE EXTRA E LE ATTENZIONI A TAVOLA

Per quanto riguarda le coccole extra, come l'esfoliazione e il nutrimento profondo, la parola d'ordine è: **prodotti delicati**. Così, **allo scrub preferisci il gommage**, meno "graffiante", da fare non a secco ma sulla pelle umida. Scegli maschere a base di



LEGGI ANCHE



Se la pelle tira troppo



Ginnastica facciale per un viso giovane



Pulizia del viso: impeccabile con la spazzola



Zucchero: se lo spalmi non ingrassi

Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda



(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI


Medicina Dolce
Dott. Emilio Minelli

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



Trova le farmacie

Cerca la farmacia di turno più vicina.
Inserisci il comune e l'indirizzo della località
nella quale ti trovi.

aloe vera, pantenolo, bioflavonoidi. Oppure formulate con centella asiatica o burro di karité. Per quanto riguarda il corpo, evita di lavarti troppo per non peggiorare la secchezza e la perdita di elasticità e di usare acqua molto calda. Piuttosto che saponi schiumogeni, **aggiungi all'acqua della vasca gli oli essenziali di rosmarino e di lavanda**. Dopo, per nutrire la pelle, **applica oli vegetali**: di rosa mosqueta, germe di grano, jojoba, mandorle dolci, carota, avocado o borragine, ricco di vitamine E e F. Ultimo consiglio: **mangia tanta frutta e verdure, bevi molto e integra l'alimentazione con antiossidanti** (carotene, acido lipoico, vitamine C ed E). Sono, inoltre, consigliatissimi gli **alimenti ricchi di vitamina E**, betacarotene e magnesio, acidi grassi essenziali **Omega-3 e Omega-6** (sostanze che aiutano a ricostruire il film barriera della pelle): i primi li trovi nel pesce (acciughe, aringhe, carpe, trote, sgombri, salmoni, pesci spada soprattutto), negli oli vegetali (di oliva, soia e girasole), nei legumi e nelle noci. Gli Omega-6 nel pane integrale e nei cereali in genere, nelle noci, negli oli vegetali, nella borragine, nelle uova e nel pollame.

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)



Beauty

Difendere la pelle dal freddo



Beauty

Detersione a prova di freddo



Beauty

Labbra: d'inverno proteggile così



Beauty

Arriva il freddo? Non arrossire



Alimentazione

Cura le tue carenze con i cibi ok



Tag: [freddo](#), [inquinamento](#), [inverno](#), [pelle](#), [stress](#).

Pubblica un commento



WordPress

(0)



Google +

(0)



Facebook

(0)