



# INVERNO

## CONSIGLI DI BELLEZZA

**L'inverno è la stagione migliore per "rinnovare" la pelle con trattamenti esfolianti, non solo per renderla più luminosa e tonica, ma soprattutto per prevenire secchezza e screpolature tipiche dei mesi freddi.**

**Che cosa sono? come agiscono?**

Lo strato più superficiale dell'epidermide (strato corneo) è costituito da cellule morte, di forma appiattita e ricche di cheratina che periodicamente vengono rimosse dal nostro organismo grazie a specifici enzimi. La naturale desquamazione cutanea è un processo fondamentale per mantenere l'idratazione e la tonicità della pelle.

A volte però alcuni fattori (freddo, detersivi aggressivi o malattie) possono al-

terare questo equilibrio, provocando uno sfaldamento irregolare: aggregati di cellule si staccano a scaglie, causando secchezza e screpolature. Per evitarlo è importante ricorrere a trattamenti ad azione idratante, favorendo nel contempo il naturale ricambio cellulare che evita l'accumulo di cellule morte in superficie.

L'**esfoliazione** della pelle è un trattamento di pulizia profonda, non aggressivo, che ha la funzione di eliminare lo strato di cellule più superficiale, stimolandone il ricambio e attenuando le impurità presenti. Il risultato è un incarnato più levigato e uniforme e un migliore assorbimento delle sostanze funzionali (ad esempio idratanti o antietà), applicate dopo il trattamento. Può essere effettuata su viso e corpo, facendo attenzione a scegliere il prodotto adeguato tra i tanti disponibili sul mercato, diversi sia per meccanismo d'azione, che può essere fisico (scrub o gommage), oppure chimico (peeling), sia per intensità: ad esempio gli esfolianti superficiali possono essere utilizzati regolarmente su tutti i tipi di pelle, mentre quelli ad azione profonda sono riservati a particolari inestetismi cutanei come acne o cheratosi.





Lo **scrub** è un trattamento esfoliante di tipo meccanico, non aggressivo e adatto a tutte le parti del corpo. Si tratta di formulazioni liquide o in crema in cui sono sospesi microgranuli o polveri di origine naturale (zucchero di canna, lavorazioni dei semi di jojoba, albicocca, mandorla..) oppure di sintesi chimica, che, se massaggiati sulla pelle, hanno effetto delicatamente abrasivo e rimuovono parte dello strato corneo, levigando l'epidermide.

Anche il **gommage** agisce in modo meccanico, ma più delicatamente rispetto allo scrub: i microgranuli sono più fini e dispersi in creme o gel che possono contenere anche sostanze funzionali idratanti e lenitive. È generalmente indicato per il viso e adatto anche alle pelli più sensibili e reattive. Scrub e gommage devono essere applicati sulla pelle umida e massaggiati con piccoli movimenti circolari, senza esercitare eccessiva pressione. Sul viso, è consigliabile concentrarsi in particolare sulla cosiddetta "zona a T" (fronte, naso e mento), di solito più soggetta ad accumulo di impurità. Gli esfolianti vanno poi sciacquati o eliminati con un dischetto inumidito, preferibilmente

te utilizzando un tonico o una soluzione lenitiva, come ad esempio l'acqua termale. A seconda delle esigenze e del tipo di pelle, possono essere eseguiti regolarmente da 2 volte al mese, fino a 1-2 volte alla settimana.

Il **peeling** chimico, invece, (dall'inglese: to peel=sbucciare, spellare) è una tecnica di esfoliazione che si basa sull'utilizzo di sostanze che, agendo più o meno in profondità, riducono la coesione delle cellule superficiali, rimuovendo parte dello strato corneo (azione cheratolitica). I peeling medi o profondi raggiungono il derma, lo strato al di sotto dell'epidermide, e il loro impiego è riservato esclusivamente al medico specialista in ambulatorio; i peeling superficiali o molto superficiali, invece, possono essere tranquillamente eseguiti a casa propria utilizzando cosmetici ad azione cheratolitica/esfoliante.

Gli ingredienti più utilizzati sono gli alfa-idrossiacidi, anche detti "acidi della frutta" perché presenti nel mondo vegetale. L'acido citrico, ad esempio, è estratto dagli agrumi, l'acido mandelico è presente nella mandorla e l'acido glicolico, uno dei

più utilizzati, è contenuto nella canna da zucchero. Sono invece di sintesi l'acido lattico e l'acido salicilico. Due sono le azioni che queste sostanze possono svolgere all'interno dei prodotti cosmetici: a basse concentrazioni agiscono come idratanti, poiché riducono le perdite d'acqua dallo strato corneo, rafforzando la barriera cutanea; a concentrazioni più elevate, invece, svolgono un'azione esfoliante che non si limita allo strato superficiale, ma agisce anche sul derma, stimolandone la naturale rigenerazione.

I peeling chimici trovano diverse applicazioni in dermocosmetica, dall'acne, al melasma (macchie della gravidanza), fino al trattamento di cheratosi e cicatrici nel caso di peeling eseguiti in ambulatorio. Per chi non ha particolari problemi, un peeling superficiale eseguito a casa propria contribuisce al benessere della pelle perché riduce



l'opacità cutanea e restituisce luminosità al volto; inoltre è un valido aiuto per prevenire l'invecchiamento cutaneo e ridurre le rughe più fini. Anche le macchie brune superficiali possono essere attenuate con un trattamento esfoliante. Infatti promuovendo il ricambio cellulare, gli idrossiacidi favoriscono l'eliminazione delle cellule già pigmentate, rendendo il colorito più uniforme.

Gli esfolianti chimici possono essere in forma di crema, fluido o siero concentrato. Vanno applicati sul viso pulito e asciutto e, a seconda della formulazione, possono essere a risciacquo oppure no. Bisogna sempre rispettare le indicazioni e la frequenza di applicazione riportate sulla confezione. Inoltre, quando si esegue un peeling chimico, è bene seguire questi consigli:

- evitare l'esposizione al sole dopo il trattamento; meglio applicare i prodotti alla sera e utilizzare un filtro protettivo durante il giorno, anche in inverno;
- dopo il trattamento utilizzare sempre una crema idratante adatta al tipo di pelle;
- chi ha la pelle particolarmente reattiva deve fare attenzione perché questi trattamenti potrebbero provocare irritazione e arrossamento: meglio privilegiare prodotti specifici per pelli sensibili;
- infine potrebbe essere opportuno testare il prodotto su una piccola zona di pelle prima di applicarlo su tutto il viso.