Settimanale
21-11-2025
Pagina 74
Foglio 1

DIPIÙ

Readership: 1.401.000
Tiratura: 400.000
Diffusione: 250.394

Area cm2: 267/577

www.ecostampa.it

I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

Centrifugati per pelle secca • Crema giorno anche di notte • Assorbenti in cotone

Perché la pelle diventa più secca con l'autunno e come posso risolvere il problema?

Ilary

La pelle secca può derivare da fattori interni all'organismo o da agenti esterni, come sbalzi di temperatura, cambi di stagione, inquinamento e stress. Per contrastarla esistono diversi rimedi. Fondamentale è l'idratazione dall'interno: bere almeno due litri di acqua al giorno e assumere centrifugati di frutta aiuta a mantenere la pelle elastica. Anche l'esposizione all'acqua va moderata: bagni e docce non dovrebbero superare i quindici minuti. Consiglio poi di usare prodotti per l'igiene delicati, a bassa schiuma e con pH compatibile con quello naturale della pelle, per non alterare il film lipidico protettivo dell'epidermide. Particolarmente utili sono le creme idratanti che contengono fospidina, glucosamina, fosfolipidi e ceramidi, capaci di rinforzare la barriera cutanea e mantenere la pelle morbida e nutrita.

È vero che la notte bisogna applicare sulla pelle una crema specifica diversa della crema da giorno?

Fiammetta

No. L'idea che sia necessario usare creme diverse per il giorno e per la sera è un luogo comune ancora molto diffuso, ma privo di fondamento scientifico. Non è vero, infatti, che la pelle sfrutti il sonno per rigenerarsi: durante la notte tutte le funzioni del corpo rallentano, pelle compresa, e i processi di riparazione procedono anzi più lentamente. Al contrario, di giorno la pelle è più attiva nei suoi meccanismi di riparazione. In pratica, si può usare la stessa crema mattina e sera, tenendo però a mente due accorgimenti. Primo: se si usano cosmetici esfolianti o fotosensibilizzanti, è meglio evitarli di giorno, perché possono aumentare la sensibilità della pelle al sole. Secondo: qualsiasi crema va applicata ogni volta che la pelle appare secca o ne sente il bisogno.

Gli assorbenti esterni per il ciclo mestruale possono provocare irritazioni cutanee? E durante la notte, qual è il modo migliore di usarli?

Rosanna

Gli assorbenti esterni possono irritare la pelle, soprattutto se indossati per molte ore o se contengono profumi e materiali sintetici. Per prevenire questi problemi, è consigliabile scegliere assorbenti in cotone 100 per cento, privi di profumi e sbiancanti, e cambiarli ogni tre o quattro ore. Eviti l'uso quotidiano dei salvaslip, che mantengono la pelle umida, e prediliga biancheria in cotone traspirante. Infine, usi detergenti intimi delicati con pH fisiologico e, in caso di irritazione, applichi creme lenitive a base di ossido di zinco o pantenolo.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296-IT0NJ7

L'ECO DELLA STAMPA
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Si parla di noi