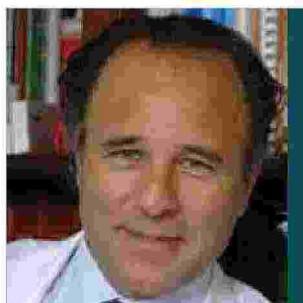


salute

**Antonino Di Pietro**direttore dell'Istituto Dermoclinico **Vita Cutis**[www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it) | [www.istitutodermoclinico.com](http://www.istitutodermoclinico.com)

## La beauty routine per pelli miste

Gesti e prodotti quotidiani per la detersione e la protezione di cuti delicate

La pelle mista è un tipo di pelle non uniforme, con zone secche alternate ad aree grasse o impure. Le prime in genere si concentrano su guance, lati del viso, contorno occhi e bocca, mentre le seconde nella cosiddetta "zona a T", ovvero fronte, naso e mento. Questo deriva dal fatto che le ghiandole sebacee della cute lavorano in modo non omogeneo: troppo poco nelle zone secche e troppo in quelle grasse. Si tratta di una caratteristica che può essere legata a fattori genetici e all'età, ma anche agli sbalzi ormonali, motivo per cui ad esempio è frequente che compaia durante la menopausa.

Per attenuare il problema e rendere la pelle più uniforme, la prima regola è detergere la pelle mattina e sera (gesto ancor più indispensabile se durante il giorno ci si trucca). È importante usare prodotti delicati, idratanti e sebonormalizzanti se possibile con formulazioni in gel o mousse (no schiumogeni o troppo aggressivi). In caso, però, si sia abituate a usare il latte detergente, è bene ricordarsi di risciacquarlo sempre con abbondante

acqua tiepida, sia perché contiene particelle grasse che rischiano di non far respirare la pelle, sia perché se tutte le particelle di trucco o di smog non vengono eliminate del tutto possono occludere i pori causando follicoliti e irritazioni. Per completare la detersione si possono applicare, subito dopo, prodotti a pH acido che servono per regolarizzare la produzione di sebo, come tonici a base di bardana, hamamelis e aloe (che ha anche un'azione lenitiva). Passando alla crema, anche in questo caso, è consigliabile che sia idratante e sebonormalizzante. Fra i principi attivi più utili per la pelle mista, ci sono la fospidina, idratante e antiage; le ceramidi, che mantengono l'elasticità cutanea; l'acido ialuronico, che migliora l'idratazione in profondità; i fosfolipidi, derivanti dalla soia, che aiutano a rinforzare la membrana cellulare; la vitamina E, che riduce gli arrossamenti e regola la produzione di sebo.

Per una pulizia più profonda può essere utile applicare, almeno una volta a settimana, maschere d'argilla, che hanno la capacità di attirare in superficie tossine, sebo e impurità residue. Rispetto alle maschere di argilla di una volta, quelle di oggi sono arricchite di sostanze idratanti e riequilibranti (ad esempio con Alusil) per renderle più delicate e adatte anche alla pelle mista. La pelle mista può senz'altro beneficiare dell'azione esfoliante del peeling. È però fondamentale che non sia troppo aggressivo e ben "calibrato" sulle differenti esigenze della pelle. Per i pori dilatati, ad esempio, uno degli inestetismi più frequenti legati alla pelle mista, il più efficace è quello con acido acetilsalicilico che elimina tutte le cellule superficiali, ossigenando e illuminando l'epidermide, con un'azione regolarizzante sulle ghiandole sebacee. In ogni caso è opportuno che sia il medico a definire quale sia l'acido più indicato per la singola persona.

Ottobre | Novembre 2020

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.