

APRILE 2012

ITALIA

marie claire

MODA

**REMIX DI
COLORE**

**LE DONNE
SOSTENGONO**

**CIRCOLO APERTO
E NUOVE ECO-IDEE**

**VALORI
EMOTIVI**

**L'AMORE AI TEMPI
DELLE TASSE**

ALEXANDRA TOMLINSON

Bellezza
LATINA!

Doccia calda VS doccia fredda, la risposta definitiva della dermatologa

Sì, esiste una sequenza termica ideale per detergere l'epidermide (cuoio capelluto compreso) e ottenere un effetto pelle di velluto.

 Di [Vanessa Perilli](#) 04/02/2020



Ammettiamolo, (quasi) tutti amiamo perderci e ritrovarci sotto la doccia lasciandoci "invadere" da uno scroscio di acqua calda caldissima pur sapendo che le alte temperature non sono benefiche per la nostra pelle in primis perché possono compromettere il film idrolipidico della cute compreso il cuoio capelluto. Abbiamo così deciso di consultare l'esperto per capire cosa succede esattamente alla nostra pelle quando la sottoponiamo a temperatura elevate. "Sarebbe consigliabile fare la doccia a una temperatura dell'acqua di circa 37° C, la stessa del corpo. L'acqua troppo calda secca di più la pelle e la disidrata, ma anche aumenta la vasodilatazione e l'eritema. Le alte temperature sono perciò poco indicate soprattutto per chi soffre di rosacea e acne", spiega la dermatologa Mariuccia Bucci. "Se l'acqua troppo calda disidrata la pelle, l'acqua troppo fredda, invece, causa la brusca chiusura dei vasi capillari e subito dopo una dilatazione, e questo può comportare la comparsa di prurito. Un breve e veloce bagno o doccia con acqua gelida però, dopo uno in acqua calda può essere tonificante e aumentare l'attività interna. L'acqua fredda, infine, aiuta a donare brillantezza ai capelli: chiude lo strato di cutina presente sul fusto del capello, creando l'illusione di lucidità e rendendo i capelli morbidi. Chiude anche i pori sul cuoio capelluto, aiutando a prevenire la produzione di sebo", conclude l'esperta.