

Maschere a Led per il viso, funzionano davvero? Il parere degli esperti riguardo l'ultima ossessione di bellezza virale sui social e su Netflix

Dai reel di Instagram agli episodi di "Emily in Paris" su Netflix: le maschere a Led sono la moda beauty del momento. Quali sono i pro e quali le controindicazioni?

DI BEATRICE MANCA



8 FEBBRAIO 2026

Commenti

Ormai si vedono un po' ovunque: le maschere Led per il viso sono la nuova ossessione di bellezza. Sono facili da riconoscere perché sembrano uscite da *Star Wars*, emettono una sorta di luce rossa e hanno rapidamente invaso i social media e le serie tv: compare anche in una scena di *Emily In Paris*. Ma la vera domanda è: **funzionano davvero?** "Come tanti altri device cosmetici, queste maschere imitano quelle utilizzate in ambito medico e fisioterapico per stimolare i tessuti", spiega a [ilfattoquotidiano.it](#) **Mariuccia Bucci**, Past President Isplad e Dermatologo Plastico. "Sui social vengono presentate come strumenti miracolosi che ringiovaniscono la pelle in poche settimane: possono essere usate, ma riducendo le aspettative".

Cosa sono e come funzionano le maschere a Led per il viso

Fino a poco tempo fa i trattamenti a luce Led si potevano effettuare solo dal dermatologo o nei **centri di medicina estetica**: erano una terapia all'avanguardia per le cicatrici, le infiammazioni e le rughe. "Led è un acronimo: sta per diodo a emissione di luce. Viene emessa un'energia luminosa che però non sviluppa calore – spiega l'esperta – Queste maschere usano la luce rossa e, in alcuni casi, il vicino infrarosso perché agisce di più a livello cellulare: **migliora la microcircolazione**, **l'ossigenazione dei tessuti** e alcuni processi metabolici cellulari a livello dei **mitocondri** (le batterie energetiche delle cellule, ndr)".

Con l'esplosione dei beauty device da usare in casa, queste maschere sono entrate nella routine di molte persone, non solo star o influencer (Kim Kardashian e Victoria Beckham sono due grandi fan). I prezzi, però, non sono proprio alla portata di tutti: parliamo di dispositivi da diverse centinaia di euro. Una maschera Led senza fili di ultima generazione – più comoda da indossare – può arrivare a costare anche più di 800 euro.

Prima di fare questo investimento, quindi, ci sono alcuni fattori da considerare. Primo: non sono tutte uguali. Oltre alle famose maschere con luce rossa, esistono quelle a luce blu, a verde o gialla, e hanno benefici diversi, come spiega la dottoressa Bucci. "La rossa ha una lunghezza d'onda che varia tra i 630 e 640 nanometri e viene utilizzata per **supportare i processi coinvolti nella produzione di collagene**. Quella **blu** agisce sulle ghiandole sebacee e sui batteri responsabili dell'acne, mentre la gialla migliora la luminosità. Infine c'è la luce verde, che in teoria lavora sulle **discromie**".

I benefici delle maschere a infrarossi - 2/2

Sono diventate molto popolari in breve tempo perché sono facili da usare e promettono di stimolare la rigenerazione cellulare con ottimi risultati, soprattutto per quanto riguarda la riduzione delle rughe e la compattezza della pelle. Inoltre, il design così elaborato dà l'impressione di un trattamento altamente professionale, più della semplice crema o maschera in tessuto. "Dal punto di vista dermatologico, le maschere possono supportare – che non vuol dire trattare! – il tono cutaneo e rendere la pelle più uniforme e luminosa", **conferma la dottoressa Bucci**. Si utilizzano sulla cute pulita e asciutta, rispettando le indicazioni di uso. "Possiamo dire, però, che non stimolano il collagene come fanno i laser o le radiofrequenze medicali".

Il punto non è nella tecnologia in sé – ampiamente usata in ambito medico – ma sui limiti dei device per l'uso domestico. "Le maschere Led che si possono usare a casa hanno una **potenza limitata** rispetto ai dispositivi usati dai medici per ridurre l'infiammazione, curare gli edemi o per la terapia dell'acne. Gli apparecchi in commercio – prosegue la dermatologa – non hanno parametri standardizzati in fatto di potenza, lunghezza d'onda e tempo di esposizione".

Questo non significa che siano inutili: "Ci sono dei benefici che ci si può aspettare realisticamente – conferma la dottoressa – ma sono lontani dai risultati miracolosi che promettono i social. È un **booster per pelli spente o stressate**: il miglioramento è lieve, ma graduale".

I rischi e le controindicazioni delle maschere a Led

"Dal punto di vista della sicurezza di solito sono ben tollerate, ma bisogna fare attenzione alle pelli con eczema o iperpigmentate, o nel caso in cui si assumano farmaci fotosensibilizzanti". Anche in gravidanza, poi, sarebbe meglio evitarne l'uso. La maschera Led non è invasiva né dolorosa, ma prima di acquistarla è bene valutare un marchio affidabile. E non ha senso iniziare troppo presto, prima che il viso mostri i segni dell'invecchiamento: **"A partire dai 35-40 anni possono essere usate come supporto cosmetologico**, ma non come trattamento anti-aging vero e proprio: non sostituisce i trattamenti di medicina estetica, non cancella le rughe e non modifica l'architettura della pelle. La longevità – **conclude** – si costruisce attraverso una skincare routine costante con protezione solare, attivi mirati e trattamenti dermatologici quando servono".