

CURIOSA OTTIMISTA DINAMICA

Donna

Donna

**VANESSA
SCALERA**

8 marzo

**Libere e
Uguali**

**PARTECIPA
ANCHE
TU AL NOSTRO
SONDAGGIO
SUI DIRITTI!**

**TERESA
SAPONANGELO**

**CLAUDIA
PANDOLFI**

INSIEME SIAMO INVINCIBILI

**Sul potere delle alleanze
che rendono ogni cosa possibile**

Edizioni Periodiche

62611 >

2,00 € 5 MARZO 2026 ANNO XXXIX - N° 11

SETTIMANALE Poste Italiane SpA - Spedizionate in Abbonamento Postale - AEEI n° 1014 - P.01 - N° 198 / A.P. / 2020 Periodico ROC - Austria AUT 6,50 € - Belgio BE 5,20 € - Cecoslovacchia Azzurra Principato di Monaco Cofe d'Azur / France 3,00 € - Germania D 6,80 € - Lussemburgo LUX 5,70 € - Portogallo PTE CONT. 5,00 € - Spagna E 5,20 € - Svizzera francese CH 8,20 CHF - Svizzera italiana CH 8,20 CHF - Svizzera tedesca CH 8,20 CHF





acido ialuronico

MA LO CONOSCI DAVVERO?

Il potere idratante e l'effetto rimpolpante ne hanno fatto **un elemento chiave delle cure di bellezza e un alleato quotidiano delle donne.**

Scopri in 10 punti come sfruttarlo al meglio nella tua skin care

di **Claudia Bortolato**
ha collaborato **Giulia Lenzi**

1 SI CHIAMA "ACIDO", MA NON ESFOGLIA

Il nome può trarre in inganno, ma l'acido ialuronico non ha nulla a che vedere con gli esfolianti, come gli AHA o i BHA. «È un glicosaminoglicano, cioè una catena di zuccheri, il cui compito principale è idratare» spiega Marilisa Franchini, cosmetologa. Nell'INCI si trova indicato come Sodium Hyaluronate.

2 PUÒ TRATTENERE ACQUA FINO A MILLE VOLTE IL SUO PESO

Anche alle percentuali tipiche dei cosmetici (da 0,1% a 2%), l'acido ialuronico ha una struttura fortemente igroscopica, cioè si comporta come una spugna. «Aumenta sensibilmente il contenuto d'acqua dello

strato corneo e riduce la TEWL (Trans Epidermal Water Loss), ovvero la perdita d'acqua transepidermica, lasciando la pelle più morbida, compatta e radiosa» dice Franchini.

3 PUÒ AVERE PESI MOLECOLARI E COMPORTAMENTI DIVERSI

La sua azione cambia a seconda del peso molecolare. «Le versioni ad alto peso restano in superficie, formando un film che trattiene l'acqua e regalando comfort immediato, mentre quelle più piccole penetrano più in profondità, migliorando anche elasticità e compattezza» spiega Franchini. Ecco perché le formule che combinano diversi pesi molecolari hanno performance migliori, anche rimpolpanti.

4 IL NOSTRO CORPO LO PRODUCE (MA SEMPRE MENO CON L'ETÀ)

«I fibroblasti, le cellule che sostengono la struttura della pelle, contribuiscono alla sintesi dell'acido ialuronico, che nell'organismo adulto è presente complessivamente in circa 15 grammi e viene rinnovato di continuo. Con il passare degli anni, però, questa produzione diminuisce: il calo inizia già intorno ai 20-25 anni e può dimezzarsi verso i 50» spiega **Mariuccia Bucci, dermatologa**. È proprio questa riduzione a rendere la pelle meno compatta.

5 NON "VIVE" SOLO NELLA PELLE

Si trova anche nel bulbo oculare, nelle articolazioni, nella cartilagine e nei tessuti connettivi, dove rappresenta circa lo 0,02% del peso corporeo. «La sua funzione è sempre la stessa: trattenere acqua, garantire elasticità e proteggere le strutture dallo stress meccanico» spiega **Bucci**.

6 È IMPORTANTE NEI PROCESSI DI RIPARAZIONE

Quando la pelle è stressata o presenta micro-danni, l'acido ialuronico favorisce un ambiente più equilibrato, aiutando le cellule a riorganizzarsi e a contenere l'infiammazione. La sua presenza nei cosmetici quindi li rende prodotti che aiutano il recupero della condizione migliore: una barriera cutanea più integra si infiamma meno e reagisce meglio a tutte le aggressioni quotidiane.

7 FUNZIONA MEGLIO SULLA PELLE UMIDA

Legando a sé molecole d'acqua, fa un ottimo lavoro subito dopo la detersione o dopo una nebulizzata di acqua termale. «Ma se utilizzi un siero, completalo sempre con una crema» consiglia **Bucci**. La sua componente lipidica, che manca al siero, aiuta a limitare l'evaporazione e a prolungare l'effetto rimpolpante.

8 NON RIEMPIE, RIMPOLPA

L'acido ialuronico cosmetico non raggiunge il derma. «Il suo effetto rimpolpante è legato all'aumento del contenuto d'acqua nello strato corneo, che distende la pelle e attenua le linee sottili» spiega **Bucci**. Sospendendo l'applicazione, l'effetto si riduce progressivamente: per mantenerlo è necessaria continuità d'uso.

9 ESISTE ANCHE IN VERSIONE RETICOLATA (QUELLA DEI FILLER)

In ambito medico, nella forma iniettabile, le catene dell'acido ialuronico vengono legate tra loro per creare una struttura più stabile (reticolata o cross-linkata). «Questa configurazione lo rende più resistente agli enzimi che lo degradano» spiega **Bucci**. In questo modo l'effetto delle iniezioni è più duraturo.

10 NON È FOTOSENSIBILIZZANTE

Al contrario, aumenta la resilienza della pelle anche al sole. «Per questo puoi usarlo mattina e sera, senza pause, tutto l'anno» rassicura **Bucci**. Resta fondamentale, naturalmente, abbinarlo sempre a un Spf adatto al tuo fototipo.



1. Mixando due tipi di acido ialuronico e vitamina B5, Hyalu B5 Crema SPF30 di **La Roche Posay** (45,50 euro, in farmacia) ha un'azione anti-età che rassoda, protegge, idrata. 2. La texture sorbetto di Hyaluronic Eyes di **Isdin** (39,90 euro, in farmacia) decongela e leviga il contorno occhi con un effetto anti fatica. 3. Con acido ialuronico puro in tre pesi molecolari diversi, Siero Revitalift Filler di **L'Oréal Paris** (18,99 euro) leviga le rughe e migliora compattezza ed elasticità della pelle. 4. Grazie al beccuccio applicatore, Hyaluron Activ Procedure Crema Occhi e Labbra di **Eau Thermale Avène** (55 euro, in farmacia) distende e leviga le rughe. 5. Con formula rimpolpante, Cellular Expert Siero Acido Ialuronico di **Nivea** (9,99 euro) garantisce idratazione intensa e una pelle subito più liscia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA