

## Come e quando esfoliare la pelle con lo scrub corpo

Dalla scelta dei granuli alla frequenza ideale, come trasformare lo step dell'esfoliazione in una routine efficace e sensoriale

di Vanessa Perilli

**S**otto le dita, la pelle cambia. Lo **scrub corpo** non si limita a rimuovere le **cellule morte**, stimola anche il **rinnovamento epidermico**, favorisce la microcircolazione e prepara la pelle a ricevere creme e oli nutrienti per diventare più liscia e morbida. Per scegliere il prodotto giusto, applicarlo correttamente e massimizzare comfort e benefici ne abbiamo parlato con una dermatologa.

### I molteplici benefici dello scrub corpo

Trattamento tanto semplice quanto efficace, lo scrub corpo migliora l'aspetto e la qualità della pelle. "L'esfoliazione meccanica rimuove le cellule morte che si accumulano sulla superficie cutanea, favorendo il rinnovamento epidermico e rendendo la pelle immediatamente più liscia, luminosa e uniforme. Inoltre, stimola delicatamente la microcircolazione e migliora la capacità della pelle di assorbire creme e trattamenti applicati successivamente. Inserito con regolarità nella routine di cura del corpo, lo scrub contribuisce a mantenere la pelle più morbida, levigata e visibilmente più sana nel tempo", **spiega la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa.**

### Come scegliere lo scrub corpo in base al tipo di pelle

Gli scrub corpo non sono tutti uguali: la scelta dovrebbe sempre partire dal proprio tipo di pelle. "Le pelli secche o sottili beneficiano di formule ricche di oli emollienti e particelle esfolianti delicate, mentre le pelli più spesse o impure possono tollerare granuli leggermente più consistenti o dalla texture più ruvida. Anche la dimensione e la natura delle particelle esfolianti fanno la differenza: zucchero, sale, polveri vegetali o microgranuli minerali hanno intensità diverse. L'obiettivo non è la maggiore forza di sfregamento, ma favorire un'esfoliazione efficace e rispettosa della barriera cutanea", **prosegue l'esperta.**

### Lo scrub corpo con oli emollienti

Quando la pelle è secca o disidratata, lo scrub ideale dovrebbe combinare un'esfoliazione dolce con una componente nutriente. "Le formule arricchite con oli vegetali, come quelli di mandorla, jojoba o argan, aiutano a compensare la perdita di lipidi e a lasciare la pelle più morbida ed elastica già durante il trattamento. In questi casi è importante scegliere granuli non troppo aggressivi e texture oleose che scivolino sulla pelle. In questo modo l'esfoliazione elimina le cellule morte senza compromettere ulteriormente la barriera cutanea", **afferma Bucci.**

### Quando è meglio un gommage

Per le pelli sensibili o facilmente reattive, la parola chiave è delicatezza. In questi casi può essere preferibile orientarsi verso **un gommage o uno scrub** con particelle molto fini e arrotondate, che agiscono senza creare microtraumi. "Le formule più indicate spesso contengono ingredienti lenitivi, come aloe, avena o estratti vegetali calmanti, che aiutano a ridurre il rischio di arrossamenti", **specifica la dermatologa.** Anche il gesto conta: il massaggio deve essere leggero e breve, evitando pressioni eccessive che potrebbero irritare ulteriormente la pelle.

### L'azione purificante del sale e del carbone

Quando la pelle del corpo tende a essere impura o a presentare imperfezioni, come nel caso di schiena o décolleté, gli scrub con ingredienti purificanti possono essere particolarmente utili. "Il sale marino, per esempio, ha un'azione esfoliante energizzante e aiuta a liberare i pori dalle impurità, mentre il carbone vegetale è noto per la sua capacità di assorbire impurità e sebo in eccesso. Le formulazioni che contengono questi ingredienti contribuiscono a rendere la pelle più uniforme e pulita, soprattutto se inserite con regolarità nella routine di cura del corpo", **specifica Bucci.**

### Gli ingredienti da cercare nell'INCI

Secondo la dermatologa osservare l'INCI, cioè la nomenclatura internazionale degli ingredienti cosmetici, può aiutare a capire la qualità di uno scrub. Oltre alla presenza di agenti esfolianti naturali, è utile cercare ingredienti che sostengano la funzione barriera della pelle, come oli vegetali, burri nutrienti o sostanze umettanti come la glicerina. Anche la presenza di attivi lenitivi o antiossidanti può essere un valore aggiunto, soprattutto per le pelli più sensibili. In generale è preferibile evitare formulazioni troppo aggressive o ricche di tensioattivi che potrebbero risultare eccessivamente sgrassanti.

### Come realizzare uno scrub corpo fai-da-te

Uno scrub fai-da-te può essere un'alternativa semplice e naturale, purché si utilizzino ingredienti delicati. "Una combinazione classica prevede zucchero o sale fine mescolati con un olio vegetale, come olio di oliva o di mandorle dolci, che aiuta a rendere il massaggio più scorrevole e nutriente. È importante evitare particelle troppo abrasive o ingredienti potenzialmente irritanti. L'obiettivo è esfoliare la pelle con dolcezza, senza stressarla. Gli attivi must-have sono: la **caffèina** per il suo effetto tonificante e drenante e il burro di karité che apporta nutrimento e aiuta a mantenere la pelle morbida ed elastica dopo l'esfoliazione".

### La frequenza ideale per non stressare la pelle

La frequenza dello scrub dovrebbe sempre rispettare il tipo di pelle. In generale, una o due volte alla settimana sono sufficienti per mantenere la pelle liscia e luminosa senza alterare la barriera cutanea. "Le pelli più sensibili o secche possono limitarsi a un trattamento settimanale, mentre quelle più spesse o impure possono tollerare una frequenza leggermente maggiore. L'importante è osservare la risposta della pelle: arrossamenti o sensazione di secchezza sono segnali che indicano la necessità di ridurre la frequenza", **specifica la dermatologa.**

### Come applicare lo scrub

Per ottenere il massimo beneficio, lo scrub dovrebbe essere applicato sulla pelle leggermente umida, preferibilmente sotto la doccia. "Il prodotto va massaggiato con movimenti circolari, partendo dalle estremità del corpo e risalendo verso il centro, un gesto che aiuta anche a stimolare la microcircolazione", **spiega Bucci.** Il massaggio dovrebbe essere delicato e durare pochi minuti, senza esercitare troppa pressione. Dopo il risciacquo, la pelle appare subito più liscia e pronta a ricevere i trattamenti idratanti successivi.

### Come lenire e sigillare il nutrimento dopo lo scrub

"Dopo lo scrub, la pelle è particolarmente ricettiva ai trattamenti cosmetici. È quindi il momento ideale per applicare oli o creme ricche di ingredienti idratanti e nutrienti, come acido ialuronico, ceramidi o burri vegetali. Questi attivi aiutano a ripristinare il film idrolipidico e a mantenere la pelle morbida ed elastica. Se la pelle tende ad arrossarsi facilmente, può essere utile scegliere formulazioni con ingredienti lenitivi che favoriscano una sensazione di comfort immediata", **conclude la dermatologa.**