

# ACIDI: COME USARLI ANCHE ADESSO

*Svolgono un'azione esfoliante, rendendo la pelle liscia e luminosa ma anche meno protetta. Ecco le precauzioni da prendere*

di **Marzia Nicolini**

**U**na pelle liscia, senza macchie: come nuova. È il desiderio di tutte le donne in ogni stagione, ma in questo periodo aumenta: si ha voglia di eliminare make up coprenti e di mostrare una carnagione impeccabile. Ecco spiegato il successo dei cosmetici che contengono agenti esfolianti (gli "acidi") in proporzioni tali da assicurare un rinnovamento cellulare progressivo. Prodotti sicuri, ma che vanno usati con qualche attenzione. Non solo per scongiurare irritazioni e infiammazioni, ma anche per ottenere i risultati migliori, soprattutto in vista delle prossime esposizioni al sole. Seguiamo quindi i consigli degli esperti.

## HANNO AZIONI DIVERSE

«Le sostanze più usate per ottenere un effetto esfoliante sono gli alfaidrossiacidi (Aha) derivati dalla frutta, come l'acido glicolico, citrico, malico, tartarico, lattico, e i betaidrossiacidi, come il salicilico», spiega il cosmologo Umberto Borellini. «Percentuali del 5-10% assicurano un buon risultato nei cosmetici da usare a casa; sono so-



*Se hai la pelle sensibile punta su acido lattico e gluconolattone: sono meno irritanti*

stanze collaudate, ma che comunque, agendo sullo strato corneo, lasciano la cute più esposta: più sottile e liscia, ma anche un po' più fragile». «Sono indicati a chi ha problemi di cute ispessita, fotoinvecchiata, con rughe e macchie, oppure a chi desidera un rinnovamento cellulare per migliorare la trama e la luminosità», osserva la dermatologa **Mariuccia Bucci**. Tieni conto poi che ogni acido svolge un'azione specifica: il glicolico è l'esfoliante d'elezione, il salicilico è riservato soprattutto alle pelli acneiche e contrasta i comedoni, l'acido lattico e il gluconolattone sono meno irritanti e quindi destinati in particolare alla cute sensibile. Ecco

perché prima di utilizzarli devi valutare lo stato della tua pelle e capire di che tipo di esfoliazione ha più bisogno.

## APPLICALI ALLE DOSI GIUSTE

Sulle confezioni di questi cosmetici trovi sempre indicate le modalità per un utilizzo ottimale. «Tuttavia accade che si esageri con le quantità o si applichino in modo scorretto nella speranza di accelerare i risultati», dice la dermatologa. «Inoltre è vero che le sostanze esfolianti possono dare un po' di pizzicore, specie alle prime applicazioni. Ma se il disagio permane, o addirittura peggiora, è il segnale che non è il cosmetico giusto per la tua →

**GIOCA D'ANTICIPO:  
UTILIZZA QUESTI  
COSMETICI ORA, PER  
AFFRONTARE AL MEGLIO  
LA TINTARELLA.**

→ pelle». Infatti la prima cautela deve essere evitare ogni infiammazione. «Il rischio è sviluppare una dermatite irritativa, che potrà peggiorare se ti esponi poi al sole». Altra indicazione importante della nostra esperta: «È il principio attivo a effettuare il rinnovamento cellulare, quindi non è necessario sfregare oppure esagerare con il massaggio nella speranza di “togliere” più cellule morte. Per lo stesso motivo, mai usare questi prodotti in associazione con scrub meccanici (quelli con i granuli)». Come ti accorgi che qualcosa non va? «Semplice: questi cosmetici si usano di solito alla sera: se la mattina seguente la pelle è ancora arrossata oppure “tira” in modo fastidioso, devi diradare l'applicazione, per esempio mettendolo un giorno sì e uno no. Così continui l'azione esfoliante senza arrivare a stressare troppo l'epidermide», consiglia **la dottoressa Buccì**. Una precauzione particolarmente importante in questa stagione, quando si inizia a sottoporre la cute anche allo stress delle esposizioni al sole.

**Meglio rimandare  
i peeling profondi**

«Il medico può usare gli acidi esfolianti a concentrazioni molto alte (per il glicolico, per esempio, arriva al 70%)», spiega il dermatologo Pier Luca Bencini. In questi casi è necessaria maggiore cautela. «Esiste poi un acido, il tricloroacetico, che si usa per effettuare peeling medi o profondi, con lo scopo di attenuare e cancellare cicatrici da acne, macchie, cheratosi, che è usato esclusivamente dal medico ed è parecchio aggressivo. Dopo il trattamento, non si può uscire di casa per una decina di giorni, con il divieto di esporsi al sole per un mese».

**ABBONDA CON L'IDRATAZIONE**

Durante l'esfoliazione con gli acidi cosmetici, devi continuare i tuoi trattamenti idratanti e antiage, ma con un'attenzione in più. «Esfoliare significa sempre “togliere”: non soltanto cellule morte, ma anche acqua, protezione, in una parola la barriera idrolipidica, quella che ti difende dagli agenti esterni», osserva il cosmetologo

Umberto Borellini. «Quindi la parola d'ordine deve essere “restituire”». Per questo devi utilizzare creme e sieri ad alto potere idratante e nutriente, con acido ialuronico, ma anche con sostanze lenitive: acido glicirretico, calendula, bisabololo. «Non aver paura di annullare così gli effetti dell'esfoliazione», osserva **la dottoressa Mariuccia Buccì**. «Anzi, a una pelle liberata dalle cellule morte e spinta al rinnovamento, gli agenti idratanti doneranno ancora più luminosità».

**E ORA, AL SOLE**

Temi che questi acidi esfolianti usati proprio in corrispondenza con le prime esposizioni al sole, possano rallentare l'abbronzatura? «Assolutamente no», rassicura **la dottoressa Mariuccia Buccì**. «Se applichi i trattamenti adesso, la tua pelle sarà ancora più recettiva e si colorerà meglio». La spiegazione? «Con l'esposizione al sole lo strato corneo si ispessisce, aumentano le cellule morte, peggiora la grana cutanea. Se l'affronti con la pelle liscia, priva di accumuli di cellule morte, l'abbronzatura sarà più omogenea e luminosa. Naturalmente, il segreto è mettersi al sole con le armi giuste: bisogna utilizzare protezioni con antiossidanti e filtri anti-Uv con Spf alto che, contrariamente a quel che si pensa, non impedisce di ottenere un colore ambrato ma evita invece il fotoinvecchiamento e le macchie».



**1 IL TONICO**  
Ha il 5% di ingredienti attivi-chiave (LHA, lipoidrossiacido esfoliante, acido glicolico e salicilico) per una pelle pura. **Blemish+ Age Toner di Skinceuticals**, 35 €, 200 ml, in farmacia.

**2 LA LOZIONE**  
Il gluconolattone, ben tollerato dalla pelle,

leviga e riossigena in un solo gesto. **Oxygen-Peel di Filorga**, 24,90 €, 150 ml, in farmacia e da Marionnaud.

**3 I DISCHETTI**  
Con il 9,6% di complesso glicolico, si passano la sera sul viso lasciando assorbire il liquido. La mattina si applica la crema della stessa linea per un effetto

moltiplicato. **Revitalift Laser X3 dischetti peeling di L'Oréal Paris**, 16,90 €, grande distribuzione.

**4 IL SIERO**  
Un cocktail di 8 attivi tra cui acido malico, mandelic, tartarico e salicilico, una texture leggera che contrasta le impurità. **Even Siero rinnovante di Bakel**, 142 €, 30 ml, bakel.it