

BY VANESSA CAPUTO / SCENT DIARY / 21/05/2020

COME AVERE LA PELLE LUMINOSA? CE LO SPIEGA LA DOTT.SSA MARIUCCIA BUCCI

Pelle spenta e macchie sono l'incubo delle donne. Abbiamo intervistato la Dott.ssa Mariuccia Bucci, nota dermatologa milanese, per parlarci degli accorgimenti, e i prodotti da adottare, per avere una pelle luminosa



I consigli della [Dott.ssa Mariuccia Bucci](#) per avere una pelle luminosa:

“La pelle può essere poco luminosa a causa di vari fattori: come gli agenti esterni, inquinamento, fumo, sole. O agenti interni: dieta, sonno, stress. Ci sono diversi metodi per mantenere la pelle sana e luminosa.

Per quello che riguarda i prodotti cosmetici al primo posto ci sono gli agenti esfolianti, che migliorano rinnovamento della pelle e vanno usati con parsimonia. Tendenzialmente si tratta di acidi della frutta che agiscono sulle discromie, macchie, invecchiamento, e hanno un'azione applicabile a diverse situazioni. Parliamo di prodotti in formulazioni in gel e lozioni, che vengono usati la sera, e sono a base di acidi di diverso tipo. Acido glicolico, acido lattico, meno irritante, mandelico, salicilico per pelli impure etc.

Sono acidi che hanno origine naturale e hanno la capacità di stimolare il turn-over delle cellule epidermiche che, con il passare del tempo, tende a rallentare. Gli acidi aiutano anche a liberare la pelle dalle cellule morte, che sono responsabili del colorito spento. Le cellule nuove danno così un'aspetto più luminoso e compatto alla pelle. Ci sono delle differenze tra acidi e concentrazioni. Più le concentrazioni di acido sono elevate, come negli studi medici, più hanno forza. Il corretto utilizzo prevede di usarli la sera, non più di una volta alla settimana, e la mattina utilizzare una crema idratante con una protezione solare non inferiore a SPF 30, perché la pelle trattata con gli acidi diventa più sensibile. Per la pigmentazione perfetta l'acido cogico, o acido mandelico, una molecola più grossa penetra lentamente. Quest'ultimo ha una capacità irritante inferiore e può essere usato anche nel periodo estivo. Per la pelle impura l'acido salicilico, che va ad agire sulle imperfezioni e regolarizza la produzione di sebo. Ha azione cheratolitica, ovvero toglie il tappo cheratinico che ostruisce i pori e rende la pelle più liscia.

Parlando di pelle luminosa abbiamo anche altre scoperte per quello che riguarda l'applicazione topica. Tra le novità, per le pelli più sensibili, si parla dei probiotici. Siamo rivestiti sia internamente che esternamente di batteri. Il 3% per cento del nostro peso è rappresentato dai batteri, che popolano il nostro corpo e creano un sistema che deve rimanere in equilibrio, per mantenere le difese cutanee e rendere più forte la pelle. Se si perde l'equilibrio, facendo troppi peeling, utilizzando detergenti aggressivi, o usando spesso antibiotici, il sistema si altera. Si manifestano così irritazioni e dermatiti. L'ultima frontiera nella cosmesi è l'uso di probiotici e prebiotici. I primi sono estratti o liofilizzati di batteri buoni, che troviamo nell'alimentazione, in cibi fermentati come yogurt, kefir, miso e possono essere applicati localmente per ripristinare l'equilibrio. Generalmente si aggiungono nelle creme liofilizzati o in involucri. I prebiotici sono il cibo dei probiotici, un nutrimento generico, e compensano la quota di probiotici individuale.

Molto importante per avere la pelle luminosa è un altro ingrediente: il resveratrolo (estratto uva) che aggiunto nelle creme aumenta la capacità antiossidante della pelle e l'energia cellulare. Inoltre protegge dagli agenti esterni e agisce come anti età e anti macchia. C'è poi il retinolo, che ha azione levigante e illuminante e agisce anche sul collagene, e la vitamina C, o acido ascorbico, che si ossida però molto facilmente. Le formulazioni più integre sono quelle nelle ampolle, queste fiale consumate al momento, che contengono moltissimi preparati che migliorano la stimolazione collagenica e contribuiscono a migliorare la compattezza e luminosità del volto.

Le ampolle sono l'ultima frontiera della beauty routine. Ce ne sono di diverso tipo, e vanno ad integrare la beauty routine, in quanto penetrano in profondità. Spesso si tratta di estratti puri che, se combinati invece con le creme, sono instabili. Gli estratti usati in combinazione una buona crema idratante sono la soluzione da integrare al bisogno della pelle, della stagione e età.

Per quello che riguarda la dieta per avere la pelle perfetta esiste la possibilità di bilanciare con l'alimentazione l'ossidazione e micro infiammazione. Sì a Omega 3 e omega 6, i primi sono presenti nelle verdure e semi di chia, che contengono, acido alfa linoleico, la fonte di omega 3 vegetale più importante, poi salmone, sardine, krill. Ricordare di inserire mandorle e noci nella dieta per avere la pelle luminosa. Evitare di usare troppi grassi insaturi".