

A che età si inizia a usare? Meglio in crema o come siero? Si usa di sera o di mattina? Tutto ciò che c'è da sapere sul retinolo spiegato dalla dermatologa Mariuccia Bucci

DI BEATRICE MANCA



16 MAGGIO 2024

Commenti

Tutti pazzi per il retinolo. Dopo l'acido ialuronico, il mondo beauty ha una nuova star: il **retinolo**. Oggi è molto popolare, specialmente sui social, dove viene consigliato come ingrediente irrinunciabile per avere un viso più levigato, senza segni, macchie o rughe. Prima di correre a comprarlo però, è utile capire come funziona, a chi è adatto e soprattutto come applicarlo per evitare effetti collaterali e reazioni sulla pelle sensibile. "C'è molta confusione tra il retinolo utilizzato nei cosmetici e i retinoidi farmaceutici – spiega a **FQ Magazine** la dottoressa **Mariuccia Bucci**, **Past President ISPLAD e Dermatologo Plastico** – Il retinolo è un derivato della vitamina A che fa parte della famiglia dei retinoidi. Nelle sue varie forme, viene utilizzato per stimolare la produzione di collagene e favorire il rinnovamento cellulare".

Quando iniziare a usare il retinolo? Molecola 'virale' in questo momento, il retinolo è un principio attivo che aiuta a ridurre i segni dell'invecchiamento. Quindi è inutile iniziare a metterlo in età adolescenziale, come spesso si vede fare sui social. È difficile (e fuorviante) indicare però un'età giusta per tutti: "Si può iniziare a usare il retinolo già intorno ai 30 anni, ma non è indicativa tanto l'età, quanto le necessità specifiche della pelle – **chiarisce la dottoressa Bucci** – **L'utilità del retinolo è quella di levigare le rughe sottili e affinare i pori dilatati:** chi non ha queste necessità e ha una pelle delicata può anche farne a meno".

Il retinolo si mette di giorno o di sera? Per chi vuole introdurre il retinolo nella propria skincare routine, il modo migliore è iniziare gradualmente, con una o due applicazioni settimanali. Poi, se la pelle reagisce bene, si può anche aumentare la frequenza. **Il momento ideale? Prima di andare a letto:** "Anche se il retinolo non è pericoloso, si consiglia di utilizzarlo di sera perché può rendere la pelle un pochino più sensibile alla luce solare". Questo non significa che macchi la pelle o che sia fotosensibilizzante, come spesso si sente dire: **è il retinolo stesso che è sensibile alla luce.** La mattina dopo, comunque, si può procedere alla detersione e all'utilizzo della protezione solare come d'abitudine (sì, l'SPF andrebbe usato ogni mattina, ma questo è un altro discorso). Secondo la dermatologa, il retinolo si può continuare a usare anche d'estate, a patto di ridurre la quantità a una o due sere a settimana e di essere ligi con la crema protettiva.

La tecnica del 'sandwich' per iniziare a usare il retinolo – Il retinolo non è un acido e non svolge un'azione peeling, quindi non si dovrebbe mai sentire la pelle che 'tira'. "Chi ha la pelle sensibile può però percepire un leggero pizzicore dopo la sua applicazione. Dipende molto dalla concentrazione, ma **la cute ha bisogno di un po' di tempo per abituarti:** si inizia a utilizzare il retinolo pian piano proprio per capire come viene tollerato dalla pelle". L'effetto del retinolo sulla pelle cambia anche in base alla formulazione: il siero è più concentrato, la crema idratante invece lo 'ammorbidisce'. La dermatologa consiglia, specialmente per le pelli più delicate, **una tecnica 'sandwich':** "Si applica prima la crema idratante, poi il retinolo ben distribuito in piccole quantità uniformi, e poi di nuovo la crema idratante".

Nei video di skincare spesso vediamo stratificazioni di prodotti diversi tra loro: quando usiamo il retinolo, però, dobbiamo fare attenzione a cosa abbinarlo. "Si può combinare con peptidi e acido ialuronico, ma meglio evitare gli acidi che possono potenziare la sua azione". Sconsigliati, specialmente all'inizio, **i mix con acido glicolico, acido lattico e acido salicilico** (le sigle AHA e BHA, per intenderci). Un discorso a parte, spiega la dottoressa Bucci, meritano i farmaci a base di retinolo: in quel caso, **è sempre consigliabile consultare un dermatologo** per determinare quale tipo di retinoide sia più adatto alle proprie esigenze e alla propria pelle.