

# Dovremmo aggiungere più proteine anche alla skincare?

L'esperta: "Un trend che intercetta il desiderio di una pelle sana, ma non va semplificato".

Di [Vanessa Perilli](#) PUBBLICATO: 22/05/2026



Tra i principali macronutrienti essenziali – insieme a carboidrati e grassi – di cui l'organismo necessita per sintetizzare nuove molecole e produrre energia, le proteine sono fondamentali anche per la salute e la struttura dei tessuti, tra cui la **pelle**. Assunte in modo equilibrato, contribuiscono a mantenere l'epidermide tonica ed elastica. Ma quali **benefici** apportano alla pelle se utilizzate in forma topica nei prodotti skincare?

\*\*\**Iscriviti a [Corrispondenze sulla Bellezza](#), la newsletter in cui scopriamo storie, rituali e visioni per andare *oltre la routine e riscoprire la bellezza come esperienza personale*.\*\*\**

“La skincare arricchita con **proteine** e peptidi riflette una visione sempre più sofisticata della cosmetologia contemporanea: non solo idratazione immediata, ma supporto alla qualità e alla resilienza della pelle”, **spiega la dermatologa Mariuccia Bucci**.

In realtà, come fa notare il chirurgo plastico delle celebrità Jason B. Diamond in un recente articolo apparso su *Harper's Bazaar US*, l'uso delle proteine in cosmesi non è una novità. “È un'**evoluzione interessante**, perché le proteine sono sempre state parte integrante dei trattamenti di bellezza, sia in ambito clinico sia domiciliare. Probabilmente le avete già utilizzate sulla pelle senza saperlo. In etichetta non compaiono solo come 'proteine', ma in molte forme diverse, tra cui collagene, elastina, amminoacidi, fattori di crescita e peptidi”.

Dal punto di vista dermatologico, come fa notare la dottoressa Bucci, è importante distinguere tra proteine e peptidi: le prime svolgono soprattutto un'**azione protettiva** e restitutiva sulla superficie cutanea, mentre i peptidi, grazie alle dimensioni più ridotte, interagiscono meglio con la pelle e supportano i meccanismi legati a elasticità, compattezza e funzione barriera. “La **skincare con proteine** è un trend interessante perché intercetta il desiderio di una pelle sana, forte e luminosa. Tuttavia il linguaggio del marketing tende talvolta a semplificare concetti biologici complessi. Come sempre, fanno la differenza la qualità delle formulazioni, le concentrazioni efficaci e la costanza d'uso”, **conclude Bucci**.