

Make up a prova di sudore: quali formulazioni preferire ed evitare in estate

Primer, correttori e fondotinta si possono applicare purché si scelgano quelli giusti. Via libera ai prodotti waterproof. Da lasciare nel beauty-case i cosmetici con texture ricche e oleose



Chiara Caretoni · 24 Luglio 2025 · Ultimo aggiornamento: 25 Luglio 2025 · 4 minuti di lettura



Chi l'ha detto che in estate si debba rinunciare al piacere di truccarsi? Sebbene le alte temperature favoriscano la sudorazione, e di conseguenza un'aumentata produzione di sebo, è comunque possibile stendere un velo di fondotinta minerale sul viso o, perché no, colorare le labbra con un buon rossetto a lunga durata. Insomma, per realizzare un **make up a prova di sudore** bisogna seguire pochi e semplici accorgimenti ed evitare l'utilizzo di texture pesanti, inadatte alla stagione estiva.

Make up a prova di sudore: si parte sempre dall'idratazione

Per un trucco omogeneo e duraturo non bisogna trascurare l'idratazione della pelle, fondamentale anche in estate. «In questo periodo bisogna prediligere sicuramente **gel-creme a base acquosa, non occlusive e con ingredienti come glicerina, [acido ialuronico a basso peso molecolare](#) e pantenolo**», **interviene Mariuccia Bucci, dermatologa e Past President dell'ISPLAD** – International Society of Plastic-Renerative Dermatology. «Le emulsioni dovrebbero essere **oil-free** o **"fluid"**, possibilmente con un **fattore di protezione (SPF) integrato**. In caso contrario o se questo non è sufficiente, implementare con un **filtro solare specifico**».

Primer, correttori e fondotinta: quali scegliere

E se in estate qualcuno preferisce un trucco leggero, magari solo sugli occhi e sulle labbra, c'è anche chi vuole o ha necessità di rendere più omogeneo l'incarnato e correggere alcune imperfezioni. «Primer, correttori e fondotinta possono essere utilizzati a patto che le formulazioni siano **oil-free, non comedogeniche** (cioè che non favoriscano l'insorgenza di impurità della cute, ndr) e specifiche per pelli miste o grasse», **continua la specialista**. «Meglio, quindi, preferire **primer silconici od opacizzanti a base di dimethicone o silica**, che migliorano la tenuta del trucco e controllano la lucidità, e **correttori stick a lunga tenuta, tamponati con una velatura di cipria traslucida** per fissare e ridurre la migrazione del trucco. Via libera, poi, a **fondotinta minerali in polvere libera compatta**, con ossido di zinco o biossido di titanio, per una barriera leggera e protettiva».

Make up a prova di sudore: quali formulazioni preferire e quali evitare

Una volta stesa la base, bisogna scegliere formulazioni in grado di resistere al caldo e, quindi, al sudore. «I prodotti **make up a prova di sudore** per eccellenza sono quelli **"long-wear" e waterproof**, che perdurano nonostante l'umidità e gli sbalzi di temperatura. Le texture devono essere **in gel o in stick**, perché più stabili del liquido e difficilmente colano. Anche la cipria può essere utilizzata, basta che sia opacizzante a base di caolino o silica, che assorbe l'eccesso di sebo e mantiene il finish opaco a lungo», **dice Bucci**.

Per evitare l'effetto "maschera", in questo periodo si devono lasciare nel beauty-case tutti quei prodotti che rischiano di far occludere i pori e di favorire l'insorgenza dei comedoni, come quelli che hanno **"texture troppo ricche o oleose, tipo oli corposi, burri, creme molto dense"**. Niente da fare anche per «i prodotti comedogenici, realizzati con **ingredienti come lanolina o l'isopropyl myristate nell'INCI** perché peggiorano l'occlusione e possono causare sfoghi. Infine, evitare i **cosmetici a base alcolica**: seccano e irritano, stimolando poi una maggiore produzione di sebo di compenso», **spiega la dermatologa**.

Cosa usare per fissare e poi rimuovere il trucco

Molto utili, in questo periodo, gli spray fissanti, purché formulati per pelli sensibili e oil-free. «Si dovrebbero scegliere **spray fix con film-forming polymers trasparenti**, che creano un velo protettivo e aiutano a "sigillare" il trucco. Questi, vaporizzati a circa 20-25 cm di distanza, dopo aver completato il trucco, mantengono la pigmentazione e riducono la migrazione dei prodotti nei solchi». E per eliminare il **make up anti-sudore** con prodotti gentili e freschi? «Bisogna utilizzare **acque micellari rinfrescanti, senza alcol né allergeni**, utili per un primo gesto rapido e delicato. Si passa poi a oli **detergenti leggeri**, da emulsionare a contatto con l'acqua, per rimuovere il trucco waterproof senza, però, strofinare. E infine, **gel detergenti schiumogeni per pelli miste**, per asportare i residui e purificare», **conclude Bucci**.

Seguici sui Social

1.2K
Subscribers

197k
Fans

14.3K
Followers

22K
Followers