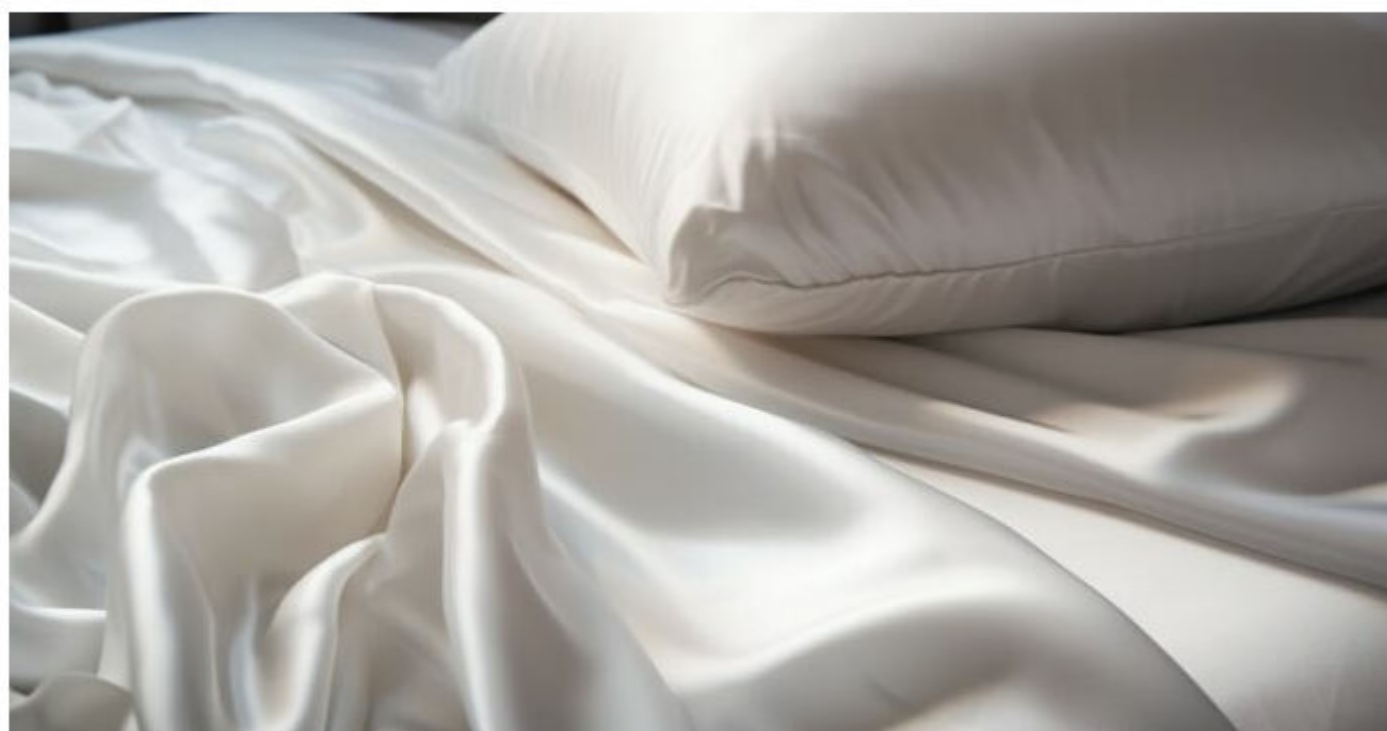


# Le federe di seta sono la nuova ossessione: hanno davvero proprietà “anti-age e antibatteriche”? Ecco i benefici (e i falsi miti) su rughe e acne



In vista del Black Friday, i social si sono riempiti di pubblicità di federe in seta che fanno leva su presunte proprietà “anti-age e antibatteriche”. FqMagazine ha chiesto alla [dottoressa Mariuccia Bucci, Past President ISPLAD e Dermatologo Plastico](#), di far chiarezza

di Beatrice Manca | 15 NOVEMBRE 2023



Promettono un viso fresco e radioso al mattino, capelli morbidi e soprattutto di ridurre l’acne e le piccole rughe del viso. Parliamo delle federe in seta, l’ossessione beauty che sembra ormai l’ultima frontiera della skincare. Non bastano sieri e creme per la notte, oltre alle tanto desiderate otto ore di sonno: se vuoi che sia davvero un sonno di bellezza, spiegano le **beauty influencer**, il prossimo passo è **investire sulla biancheria da letto in seta**. Un po’ come **Kim Kardashian**, che non le porta con sé – dice – anche in viaggio.

In vista del **Black Friday**, i social si sono riempiti di pubblicità di federe in seta che fanno leva su presunte **proprietà “anti-age e antibatteriche”**, aiutati da un esercito di influencer che ne decantano gli effetti cosmetici, in particolare sull’acne. Le qualità della seta – morbida, lucente e leggera – sono note a tutti, tanto da essere il tessuto elegante e raffinato per eccellenza. Ma può veramente prevenire le imperfezioni della pelle mentre dormiamo? FqMagazine ha chiesto alla dottoressa [Mariuccia Bucci, Past President ISPLAD e Dermatologo Plastico](#), di far chiarezza.

**Come si formano le rughe da cuscino** – “Sicuramente è capitato a tutti quello di svegliarsi al mattino, di specchiarsi e di vedere il viso tutto stropicciato. Quella sensazione dipende dall’appoggio del viso sul cuscino e da come ci siamo posizionati nel sonno”, [spiega la dottoressa Mariuccia Bucci](#). “Esistono anche le rughe da cuscino, legate proprio all’appoggio cronico del viso da un lato o dall’altro. Ma parliamo di cuscino, non di federe – specifica l’esperta – è chiaro che **non farebbe alcuna differenza una federa di un materiale diverso**”. A provocarle quindi è la pressione del nostro viso appoggiato ogni notte per tutta la notte su un lato o sull’altro e non il tessuto in sé. Oltre alla posizione, incide anche la durezza del guanciaie che scegliamo. Il tessuto della federa ha comunque un impatto, ma limitato. “Di certo la seta, o un tessuto di cotone molto liscio, **non peggiora i segni e le pieghe che comunque si formerebbero** con l’appoggio ripetuto su un lato del viso”. L’alternativa sarebbe quella di dormire sempre a pancia in su, senza affondare il viso nel guanciaie.

**I benefici (e i falsi miti) sulla seta** – La seta ha delle proprietà uniche: è morbida, liscia al tatto, rimane molto fresca sulla pelle, riduce l’attrito e la frizione e per questo viene considerata **un’ottima alleata di pelle e capelli**. Ma per quanto riguarda le presunte proprietà antibatteriche e i benefici sull’acne, la dermatologa è scettica: “Non ci sono indicazioni sull’utilizzo di tessuti particolari per i cuscini del soggetto acneico – sottolinea –. Possiamo dire però che è **meglio cambiar spesso federe**. La seta non ha proprietà antibatteriche, né tantomeno può prevenire la comparsa dell’acne”. Un tessuto liscio, rispetto a uno molto ruvido, fa sicuramente meno attrito e meno pieghe, ma non bisogna necessariamente rivolgersi alla seta: **è sufficiente investire in un cotone di qualità**. Per la questione batteri, ovviamente, è fondamentale curare l’igiene di lenzuola e federe, che vanno cambiate regolarmente e lavate più spesso se si usano creme o prodotti curativi per l’acne.

Vale la pena investire in lenzuola e cuscini di seta? Le federe in seta sono molto amate per la loro morbidezza: sicuramente sono una coccola per il sonno e regalano un effetto **“hotel di lusso”** quando ci corichiamo. In media però costano ben più di quelle in cotone e richiedono qualche attenzione extra durante il bucato, come cicli delicati o lavaggio a mano. Prima di fare un acquisto approfittando degli sconti del Black Friday, quindi, valutate i benefici e prendete in considerazione anche alternative meno costose come il cotone percale o il raso. “Sinceramente **trovo ingiustificata l’ossessione verso le federe di seta** – [conclude la dottoressa Bucci](#) – la trovo una strategia di marketing che fa leva su un effetto psicologico”.