

AMICA

N. 12 DICEMBRE 2020

www.amica.it

Aivita

**SILVIA
AVALLONE**
"L'amicizia è una sfida"

PASSIONI
L'eleganza della gallina

BEAUTY
Il trucco è illuminato

Andrea Laszlo
De Simone
Un uomo sincero

GIOIELLI
Splendore barocco

Moda
**FACE the
FUTURE**



Come proteggere la pelle in inverno: la skincare routine invernale contro il freddo

La pelle in inverno va protetta con strategie anti freddo e una skincare invernale per viso, labbra e mani



SFOGLIA LA GALLERY

Pelle in inverno, foto: creme contro il freddo e rimedi per la skincare

Winter is coming

Un monito che ci ricorda che è il momento di dedicarsi a **come proteggere la pelle in inverno**, soprattutto quella del **viso**. Senza dimenticare labbra e mani, che soffrono, allo stesso modo, l'esposizione alle **basse temperature**.

Perché, **spiega la dermatologa Mariuccia Bucci**, «quando fa freddo, gli sbalzi di temperatura mettono a dura prova la pelle». A causa del **clima rigido dell'inverno**, infatti, **proteggere la pelle dal freddo** diviene una missione particolarmente importante.

Imperativa è, dunque, una **skincare invernale** che permetta alla **pelle in inverno** di essere perfetta come durante il resto dell'anno. Se **idratazione** e **protezione** sono sempre importanti, infatti, quando le **temperature si abbassano**, è necessario essere ancora più scrupolosi nel **proteggere la pelle dal freddo** e dalle aggressioni esterne.

Gli alleati perfetti per la **pelle in inverno**? Le migliori **creme protettive contro il freddo**. Da utilizzare mattino e sera per mantenere la pelle del viso idratata, protetta e giovane. Anche se *l'inverno sta arrivando*.



UNSPLASH, RICCARDO MION

Cosa succede alla pelle in inverno?

Come **racconta la dottoressa Bucci**, «con il **freddo** il film idrolipidico si altera e, così, la **pelle in inverno** perde il suo scudo di acqua e sebo». A rendere più difficoltosa la **cura della pelle in inverno**, poi, sono le conseguenti alterazioni della **barriera cutanea**. «Costituita da strato corneo, lipidi ed elementi che mantengono costante l'idratazione della pelle», **spiega la dermatologa**, un suo mutamento comporta una vera e propria disidratazione cutanea.

Indipendentemente dalla tipologia, infatti, «la pelle modifica il suo adattamento all'ambiente, diminuendo temperatura e produzione di sebo per far fronte alle **basse temperature**». In questo modo, il **film idrolipidico** risulta compromesso.

Non è strano, infatti, che la **pelle esposta a freddo e gelo** divenga secca e sensibile. Ne sono causa «i lipidi insufficienti e l'acqua evaporata dalla cute, che rimane priva della sua protezione». Il risultato sono **rossori, pelle screpolata in inverno** e persino **pizzicori**.

Proteggere la pelle del viso dal freddo è, dunque, importantissimo. Una buona abitudine anche per contrastare le **rughe**. **In inverno**, infatti, «lo shock termico causato dagli **sbalzi di temperatura** aumenta la produzione di **radicali liberi**», responsabili dell'invecchiamento cutaneo. Altra conseguenza della mancata **cura della pelle in inverno**, poi, è l'alterazione del **microbiota cutaneo**.

Come proteggere la pelle del viso da freddo, rossori e secchezza

La migliore **skincare invernale** per proteggere la pelle dal freddo, **racconta la dottoressa Bucci** «parte da una detersione dolce, che eviti detergenti aggressivi». Acqua micellare e latte detergente sono l'ideale, grazie al loro effetto **decongestionante** sulla **pelle in inverno**. Per le cuti più sensibili, invece, il consiglio della dermatologa è utilizzare l'acqua termale.

Al contrario, sono accuratamente da evitare per **prendersi cura della pelle in inverno** salviette struccanti e acqua bollente. Decisamente troppo aggressive.

«La chiave per **proteggere la pelle dal freddo** è l'idratazione» **chiarisce la dottoressa**. «Lo scopo, infatti, è **ristabilire il film idrolipidico e riparare la barriera cutanea**, aumentando la percentuale di acqua presente nella pelle». L'ideale, poi, è migliorare la tollerabilità cutanea.



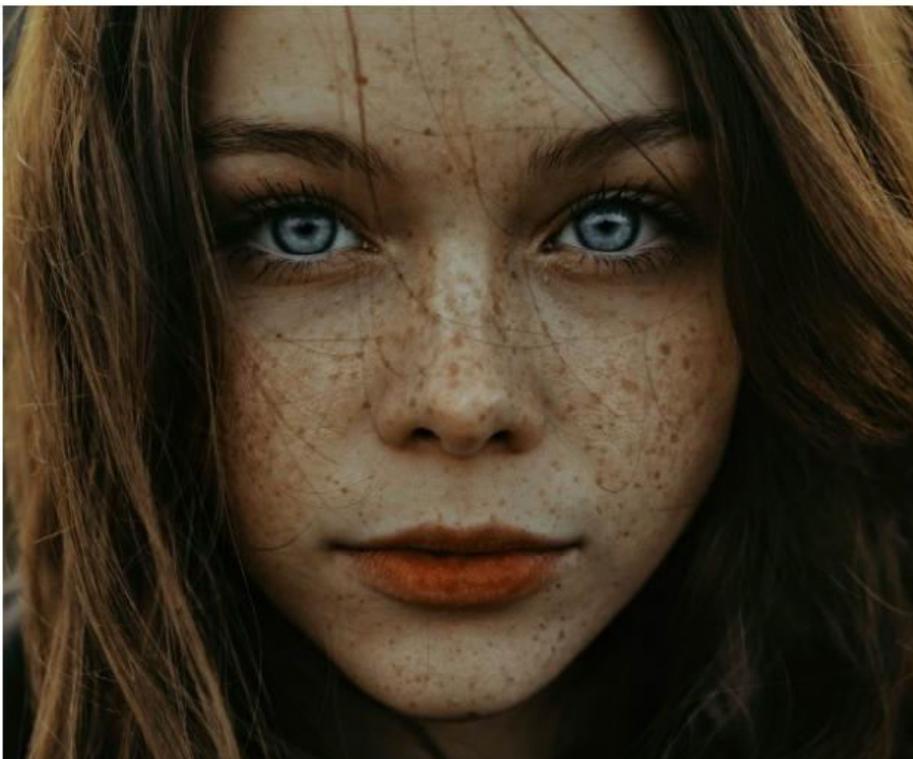
UNSPASH, ROKSOLANA ZASIADKO

Ecco allora che la **skincare** per la **pele in inverno** deve comporsi di creme idratanti, lenitive e restitutive. E di maschere nutrienti. Tra gli ingredienti da non perdere, **la dottoressa Bucci consiglia** «olio di canola, Omega 3, nicotinamide, **acido ialuronico** a diversi pesi molecolari e burro di karité». Per le **pelli** più reattive al **freddo**, invece, il consiglio della dermatologa è di ridurre la sensibilità attraverso le neurosensine, peptidi adatti a ridurre la reattività cutanea.

E l'esfoliazione? Da dimenticare. «Niente esfolianti, peeling acidi o scrub per **proteggere la pelle del viso dal freddo**». Anche per la **pele grassa**, infatti, **in inverno** è bene evitare «azioni assorbenti che possono provocare screpolature». La conseguenza principale, **spiega infatti la dermatologa**, sarebbe un'acne comedonica e occlusiva, provocata dall'uso di **creme contro il freddo** troppo ricche nel tentativo di ritrovare la morbidezza.

Cura della pelle in inverno: mai senza balsamo labbra

A causa delle **temperature rigide**, le labbra possono davvero soffrire durante l'inverno. La prima cosa da fare, **raccomanda la dottoressa Bucci**, è «prevenire con **creme grasse** da applicare frequentemente».





PEXELS, FRANCESCA ZAMA

Stendere continuamente il burrocacao, però, non è sufficiente per curare le **labbra secche sotto la mascherina**. Anche la **pele delle labbra**, infatti, **in inverno** ha bisogno di «ingredienti restituitivi che possano migliorare la struttura della barriera cutanea». I migliori? **Ceramidi e pantenolo**.

E le mani? La skincare invernale per proteggerle dalle screpolature

Anche le mani soffrono notevolmente a causa delle **basse temperature** e, perciò, la **pele in inverno** tende a seccarsi più facilmente. Per questo, è importante **proteggerle dal freddo** con attenzione.



UNSPLASH, FREESTOCKS

Proprio come suggerisce la dottoressa Bucci per la pelle del viso, è importante lavare le mani con acqua tiepida e mai bollente. E visto che non è possibile evitare soluzioni alcoliche per disinfettarle, una buona soluzione è scegliere prodotti che siano anche idratanti. **Burro di karité, glicerina e vitamina E**, ad esempio, sono ottimi alleati per riattivare la capacità di idratazione della **pele in inverno**.