

Perché è indispensabile struccarsi ogni sera e come farlo velocemente (e bene)

Step spesso tralasciato per pigrizia, struccarsi è invece un gesto di bellezza fondamentale per mantenere la pelle giovane e tonica

di ELEONORA GIONCHI



Struccarsi è forse il più essenziale dei gesti della beauty routine quotidiana.

Si deve fare la sera, prima di coricarsi, anche quando si è stanche e si ha voglia di andare a dormire. Per questo **molto spesso è tralasciato, o fatto velocemente e male**. Ma la pelle ha la **necessità di essere pulita a fine giornata**, non solo dal make up ma anche da tutte le impurità, come smog e polveri, che si depositano sul viso.

Perché è importante struccarsi la sera

Perché struccarsi è un gesto così importante per la pelle? «La detersione deve essere un'abitudine quotidiana che bisogna avere sempre prima di andare a dormire. **Struccarsi regolarmente permette di preservare la giovinezza della pelle e mantenerla in salute**» [spiega Mariuccia Bucci, Dermatologo plastico e Past President ISPLAD.](#)

«È una parte importantissima della skincare e, **se dimenticarlo una volta ogni tanto non comporta nulla, trascurarlo costantemente rovina l'epidermide**. Non rimuovere il trucco correttamente, infatti, può avere degli **esiti che, a medio-lungo termine, si possono rivelare fastidiosi**»

Cosa succede alla pelle di notte

Di notte la pelle si rigenera e si rinnova grazie al ricambio cellulare: **residui di trucco, polvere, smog e impurità rallentano il processo e l'epidermide smette di respirare**.

Le conseguenze, che si verificano anche piuttosto velocemente, sono parecchie. Il viso **inizia ad apparire stanco, grigio, più secco e ruvido** perché il normale processo di escoriazione è rallentato. I **segni del tempo appaiono particolarmente marcati** a causa anche della **degradazione del collagene, che accelera il processo di invecchiamento cutaneo**. Inoltre, **lo sporco depositatosi ostruisce i pori portando quindi alla comparsa di acne, brufoli e pori dilatati**.



LEGGI ANCHE

› [Doppia detersione: il rituale di bellezza per pelle pulita e luminosa](#)

Non struccare gli occhi?

Mascara ed eyeliner lasciati in posa tutta la notte possono causare la **rottura delle ciglia e delle sopracciglia**, oltre a ostruire i piccolissimi follicoli piliferi e le ghiandole sebacee delle palpebre, portato quindi a delle infiammazioni: «**Gli occhi sono una delle zone più soggette a irritazioni da make up perché sono molto delicati**. Se non eliminato, il trucco può causare anche reazioni allergiche e infezioni come l'orzaiole».

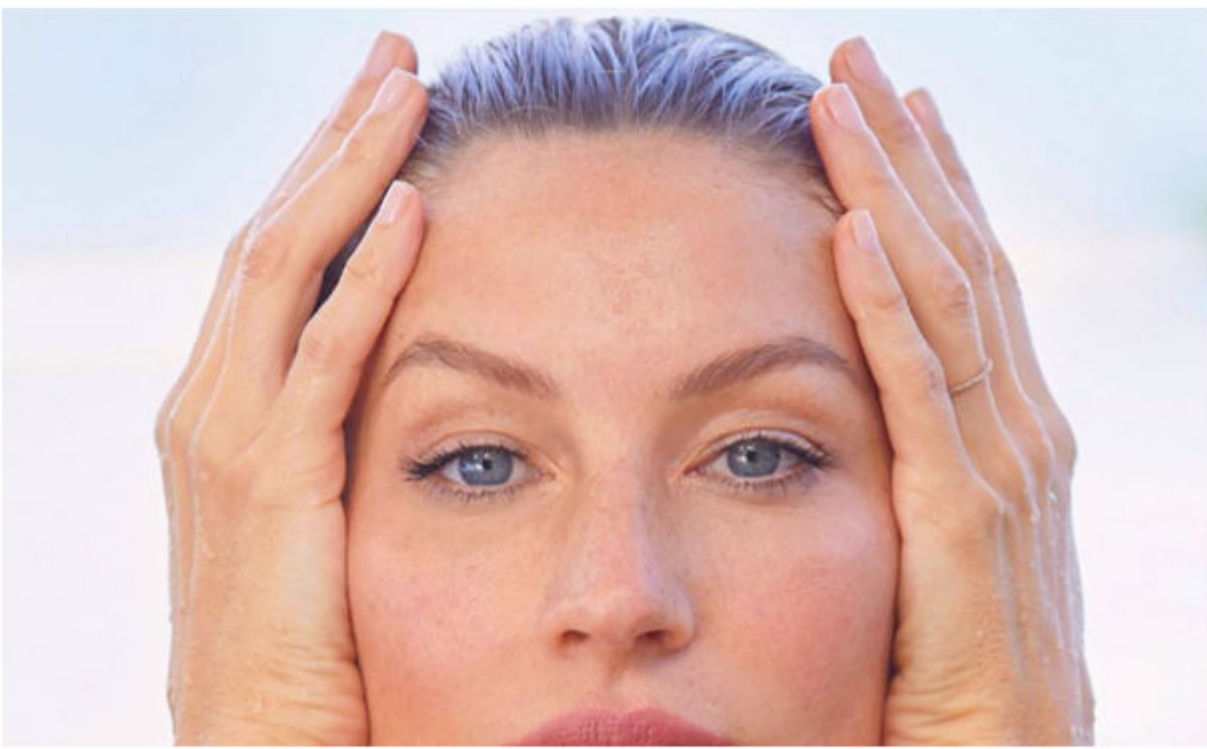
E se non ci si è **truccate durante il giorno?** «Anche in questo caso è preferibile **detergersi comunque**. Struccarsi non vuole dire solo eliminare il make up ma anche la **patina invisibile di sporco, inquinamento, sebo e sudore** che impedisce alla pelle di respirare e rigenerarsi durante la notte» [spiega l'esperta.](#)

Gli errori più comuni quando ci si strucca

«**Sono ancora tanti gli errori che si commettono davanti allo specchio quando ci si strucca**, complici stanchezza, pigrizia e soprattutto cattiva informazione. Il più comune è quello di **sciacquare il viso solo con l'acqua**, o utilizzare **l'acqua bollente** è un errore molto comune. Inoltre molte persone utilizzano un detergente qualsiasi per la detersione serale» [elenca l'esperta.](#)

Struccarsi è una faccenda seria per non stressare troppo l'epidermide: «Prima di tutto il **prodotto dev'essere scelto con cura, in base principalmente al tipo di pelle**: l'ideale è farsi consigliare da un dermatologo» spiega l'esperta.

«In generale però quasi tutti gli struccanti vanno bene per **il viso, anche se è preferibile utilizzare l'acqua micellare o i gel miscelati perché rimuovono delicatamente senza irritare**, adattandosi a tutte le tipologie epidermiche. Quelle che mi sento di **non consigliare molto sono le salviette**: sebbene più veloci, contengono sostanze alcoliche volatili spesso irritanti per la pelle e gli occhi».



Come struccare occhi e labbra?

Entrambi delicati, occhi e labbra necessitano di struccanti specifici: «Se si utilizzano **mascara waterproof, è sempre bene utilizzare struccanti bifasici** che si compongono di due sostanze, una acquosa e una oleosa, che si attivano quando il flacone viene agitato: si applicano sui dischetti di cotone oppure sui pannetti di tessuto-non tessuto, più morbidi vista la delicatezza della zona. È bene concludere lo struccaggio applicando sempre una crema palpebrale idratante».

Per le **labbra è meglio invece un detergente delicato che non dev'essere strofinato troppo energicamente** per non favorire la formazione di irritazioni e screpolature: «Per il **demaquillage del contorno labbra è sufficiente dell'acqua tiepida**, tamponando delicatamente la zona con un asciugamano pulito. Si può terminare con l'applicazione di un **balsamo labbra idratante a base di attivi specifici come fosfolipidi e glucosamina**» [conclude la dottoressa Bucci.](#)