

Home | Domestica | Pelle | Salute e Bellezza

Pelle: la notte ti fa bella

Durante le ore notturne la pelle si rigenera e ripara i danni causati dai raggi solari, dall'inquinamento e dai radicali liberi. È per questo motivo che bisogna utilizzare prodotti specifici, che ottimizzino i trattamenti beauty diurni



DIAGNOSI E CURE | BAMBINI | BENESSERE | SESSUALITÀ | ALIMENTAZIONE | PSICHE E CERVELLO | CURIOSITÀ



Fermare il tempo del invecchiamento cutaneo non si può, ma migliorare le condizioni della pelle, sfruttando i principi della **cronobiologia** (la scienza che studia i ritmi naturali dell'organismo), è possibile e quanto mai opportuno.

Da una ricerca condotta dall'Università della California e pubblicata sulla rivista americana Cell Reports è emerso che la **pelle, così come l'intero organismo, segue un orologio biologico personale che ne regola le varie fasi.**

Contrariamente a quello che si potrebbe pensare, l'epidermide non riposa mai quando noi dormiamo ma, al contrario, lavora ancor più intensamente per **riparare i danni causati dai raggi solari, dallo smog e dai radicali liberi nell'arco della giornata.** Per questo motivo bisogna sfruttare al massimo le ore notturne, durante le quali la pelle è più reattiva, per servirsi di alcuni prodotti formulati ad hoc per nutrire, rigenerare e rinnovare.

La dottoressa **Mariuccia Buccì, responsabile del dipartimento di nutridermatologia all'Università di Milano,** ci spiega qual è il processo fisico che coinvolge la pelle durante la notte e ci fa capire perché è importante utilizzare cosmetici specifici prima di andare a dormire.

Cosa accade alla nostra pelle durante le ore notturne?
La pelle, proprio come il resto dell'organismo, segue un orologio biologico "privato", che ne scandisce i diversi stadi (dalla protezione diurna alla rigenerazione notturna). Questo avviene perché anche la **pelle è soggetta al cosiddetto ritmo circadiano, un ciclo di 24 ore che regola importanti processi fisiologici nell'individuo** (come, ad esempio, l'alternanza sonno-veglia, la pressione sanguigna, l'attività ormonale, ecc.). Anche le cellule **DIAGNOSI E CURE | BAMBINI | BENESSERE | SESSUALITÀ | ALIMENTAZIONE | PSICHE E CERVELLO | CURIOSITÀ**

Durante la notte, quindi, le cellule lavorano più attivamente anche perché sono stimolate dall'attività di alcuni ormoni, tra i quali il cortisolo (più noto come ormone dello stress) e il GH (conosciuto come ormone della crescita), e della melatonina.

Qual è il risultato di questa attività notturna cellulare?
Raggiungendo il picco massimo di attività intorno a mezzanotte, la pelle non riposa mai. A questo la **barriera cutanea diventa più permeabile** perché aumenta l'assorbimento dell'acqua negli strati più profondi: in questo modo la pelle diventa più reattiva e aumenta la capacità di assorbire i principi attivi di creme e sieri. Durante le ore del sonno la pelle ripara i danni causati nell'arco della giornata e dunque necessita di alcuni prodotti specifici in grado di assolvere questo compito.

Quali sono questi prodotti specifici per la notte?
Dobbiamo partire da un presupposto: **durante il giorno abbiamo bisogno di protezione, mentre nelle ore notturne necessitiamo soprattutto di rinnovamento.** Quindi nell'arco della giornata dobbiamo utilizzare creme daily che difendano la nostra pelle dall'esposizione ai raggi solari, dall'inquinamento e dai radicali liberi: il prodotto in questione deve idratare e deve essere ricco di antiossidanti. Per la notte, invece, bisogna scegliere un prodotto che ottimizzi il trattamento diurno, magari seguendo i principi della cronobiologia (che studia i ritmi biologici dell'organismo). Non esiste l'ingrediente miracoloso, l'importante è che la crema o il siero scelti nutrano e rigenerino la pelle.

La pelle quindi risente anche dei nostri ritmi di vita e delle nostre abitudini?
La pelle è la prima ad avvertire i cambiamenti di ritmi e abitudini, manifestandoli attraverso le rughe, gli sfoghi cutanei e il colorito spento. Per questo motivo è necessario mangiare sano e dormire bene, magari utilizzando anche degli integratori a base di melatonina e serotonina che regolano il sonno e gestiscono al meglio la ripresa delle funzioni.

POSSONO INTERESSARTI ANCHE

Macchie scure sulla pelle: cosa sono, come si eliminano

Pelle secca e che si scusuma: cosa fare contro la disidratazione...

Ragadi sulle mani: piccole ma invidiose

30 gennaio 2016

Chiedi un consulto

Tutti | creme anticellulite | cronobiologia | notte | orologio biologico | Pelle | video | categorie

CONTENUTI SPONSORIZZATI



SERVIZI CONNESSI



- Farmacie antiche
- Associazioni
- Abbonati

VIDEO GALLERY



Sei obeso? Guarda cosa stai rischiando



Bambini e incidenti: cosa fare nei primi 5 minuti

FOTO GALLERY



Fragole: i dieci benefici per la nostra salute



Bambini e incidenti: cosa fare nei primi 5 minuti

oksalute.it
CHIEDI UN CONSULTO AGLI SPECIALISTI DI OKSALUTE

IN EDICOLA
MAGGIO È IN EDICOLA

CELLULITE: trattamenti e la crema più efficace
DENTI BIANCHI: come ottenere un sorriso a prova di fragole

ULTIMI ARTICOLI

- Durmi con l'aria condizionata: perché fa male non solo al collo... 17 maggio 2017
- Allergia stagionale: il sacco è sfuocato? 17 maggio 2017
- Degenerazione muscolare: nuove speranze della terapia genica 17 maggio 2017

VIDEO GALLERY

- Sei obeso? Guarda cosa stai rischiando 16 maggio 2017
- Quarantenni: ecco 10 consigli per la tua estate 16 maggio 2017
- Placido: qual è il suo ruolo nella salute del berretto? 16 maggio 2017

FOTO GALLERY

- Fragole: i dieci benefici per la nostra salute 16 maggio 2017
- Bambini e incidenti: cosa fare nei primi 5 minuti 16 maggio 2017
- Cervello: ecco cosa mangiare per tenerlo in forma 16 maggio 2017

CHI SIAMO



team e approfondimenti di benessere e divulgazione scientifica.