

Skincare dermatologica

Tutti gli step per prendersi cura della pelle del viso

a cura del
dr. Antonio Del Sorbo, dermatologo

L'espressione anglosassone "skincare" è sempre più utilizzata dalle nuove generazioni per indicare la cura quotidiana della pelle attraverso i prodotti cosmetici. Tale termine è stato riconosciuto anche dall'Accademia della Crusca e deriva dall'unione di due vocaboli inglesi: "skin" che significa "pelle", e "care" che vuol dire "cura". La skincare routine è una pratica personalizzata che può variare a seconda del tipo di pelle (per esempio seborroica, xerotica, mista, discromica), dell'ora del giorno e della stagione dell'anno. Le tappe fondamentali restano però più o meno le stesse. Una buona skincare richiede circa 15 minuti, e consiste in più step eseguiti secondo un ordine ben preciso.

1) Doppia detersione

In genere si inizia con una pulizia profonda del viso, nota come "doppia" detersione. Tale tecnica è originaria dell'estremo oriente e veniva utilizzata dalle geishe per rimuovere dal viso il tradizionale trucco bianco.

La doppia detersione è considerata tra i principali segreti della bellezza orientale e deve essere effettuata con prodotti appropriati che rispettano il delicato film idrolipidico cutaneo. Si inizia infatti massaggiando poche gocce di olio struccante in grado di solubilizzare per affinità le impurità (deterzione oleosa). Una volta rimosso lo struccante con una spugnetta, si completa la detersione con un prodotto schiumogeno (deterzione acquosa) in grado di allontanare per contrasto i residui grazie all'azione di tensioattivi delicati.

2) Esfoliante

Risciacquata la pelle con acqua tiepida si può utilizzare uno scrub che aiuti la cute a esfoliare in modo delicato. Va lasciato in posa per qualche minuto e poi rimosso con acqua fredda, ma questa tappa andrebbe effettuata non più di una volta a settimana. Lo scrub può contenere micro granuli vegetali (esfoliazione meccanica), enzimi dei frutti rossi (peeling enzimatico) o idrossiacidi (peeling chimico).

3) Maschera

Le maschere impiegate per la beauty routine vanno utilizzate non più di due volte a settimana e donano alla pelle un concentrato di attivi naturali ad azione idratante, nutriente, lenitiva, rassodante, purificante, depigmentante o elasticizzante a seconda del tipo di pelle.

4) Tónico

Il tonico, per alcuni considerato obsoleto, è una soluzione acquosa che completa la pulizia quotidiana del viso e ripristina il pH fisiologico della pelle.

5) Essenza e siero

Prima del siero può essere applicata un'essenza ad azione

illuminante. Il siero è invece utilizzato per prevenire i segni del tempo e uniformare il colore del viso.

Completano la skincare un buon contorno occhi e un idratante naturale per le labbra. Inoltre, la beauty routine del mattino prevede come tappa aggiuntiva la protezione solare, che può essere effettuata applicando sul viso una crema ad alto fattore di protezione o una BB cream, cioè un'unica crema contenente fondotinta, idratante e protezione solare.

Oltre che per il viso, esiste anche una skincare per la pelle del corpo (body care), per i capelli (hair care) e per le unghie (nail care), con prodotti diversi a seconda del distretto interessato.

Nelle persone con pelle particolarmente sensibile, reattiva o con patologie cutanee (per esempio acne, rosacea, dermatite seborroica), la skincare viene concordata con il proprio dermatologo al momento della visita specialistica.



Curiosità

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo e anche quello più pesante! È responsabile di circa il 15/16% del nostro peso totale e negli adulti in peso forma può arrivare anche a 10/14kg. Il 65% del peso della pelle è costituito da acqua. Il ciclo vitale della pelle dura 28 giorni. Ogni minuto perdiamo 30.000-40.000 cellule, che si rigenerano, arrivando a perderne 20kg circa in una vita intera.

Ma per ogni cellula persa, nuove cellule della pelle vengono generate... una sorta di muta!