

TROPPO SENSIBILE

SE CON IL FREDDO SENTI LA PELLE TIRARE E IRRITARSI, **SERVE UNA SKINCARE SU MISURA.** PICCOLE ATTEZIONI CHE CALMANO E DISINFIAMMANO

di **Giulia Lenzi**



IL 60-70 % delle donne dichiara di avere la pelle sensibile (fonte *Frontiers in Medicine*). Un dato importante confermato anche dal web, dove le ricerche legate alla pelle reattiva continuano a crescere negli ultimi anni. Non si tratta solo di irritazioni passeggere: quando la pelle tira, prude o si arrossa, può indicare una barriera cutanea più fragile. Il problema interessa in particolare chi presenta un fototipo chiaro e una cute sottile o con couperose spiega Carolina Bussoletti, dermatologa, membro del Consiglio Direttivo AIDECO. Le cause? Includono fattori fisici, chimici e perfino psicologici, come lo stress, che contribuiscono a rendere la pelle iper reattiva, soprattutto quando fa freddo. Ecco i tips per difendersi durante l'inverno.

DETERSIONE SOFT Dimentica i detergenti aggressivi: per struccarti scegli balm, latte o gel senza profumo, alcol o tensioattivi forti. La sera pulisci con dolcezza, ma a fondo; al mattino basta poco (molti dermatologi consigliano di lavare solo gli occhi). È importante anche la temperatura dell'acqua: troppo calda o troppo fredda può irritare, tiepida è perfetta.

ATTIVI MIRATI Con la pelle sensibile vale la regola del *less is more*: una routine semplice, con pochi prodotti è l'ideale. Punta su texture lenitive e calmanti. Tra i principi attivi più indicati, ci sono ceramidi, niacinamide, pantenolo, estratto di avena e acido ialuronico. Per calmare i rossori aiutano centella asiatica e calendula, ma anche ingredienti come aloe vera e camomilla, noti per dare sollievo immediato alla pelle sensibile.

PEELING GENTILI È lo scudo naturale della pella quindi evita di indebolire la barriera cutanea con peeling troppo forti. Meglio limitarli a una volta al mese e scegliere ingredienti "gentili", come gluconolattone, acido lattico o mandelic. Controlla anche che i cosmetici che usi abbiano un pH in linea con quello della pelle, per non stressarla inutilmente.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

1. **Defence Tolerance AR** Trattamento Anti-Rossore di **Bionike** (27,90 euro, in farmacia) riduce l'ipersensibilità e rinforza il microcircolo.
2. Con niacinamide e attivi antinfiammatori, **Roseliane Siero** di **Uriage** (36,90 euro, in farmacia) calma subito la pelle arrossata e irritata.
3. Formula delicata senza profumo per **Sensibio AR+ Micellar Gel** di **Bioderma** (19,90 euro, in farmacia) che garantisce un'azione lenitiva già dalla detergenza.
4. Con estratti botanici tra cui timo, gelso e cetriolo, **Phyto Corrective** di **Skinceuticals** (90 euro, in farmacia) idrata e calma la pelle sensibile.
5. Il gel-crema **Sensi-Calm** di **Matis** (59 euro) contrasta l'inflammaging, ovvero le micro-infiammazioni croniche che indeboliscono la pelle e ne accelerano l'invecchiamento.
6. Grazie alla pro-vitamina B5, ad acqua termale e all'attivo brevettato, **Cicalfate+**, il **Sérum Restaurateur Intense** di **Eau Thermale Avène** (39,50 euro, in farmacia) ristrutturata la barriera cutanea.
7. **Colour Correcting Powder** di **Dr. Hauschka** (38 euro) è una cipria che mimetizza rossori, macchie e discromie.
8. Con pigmenti verdi, **Best Skin Ever** di **Sephora** (15,99 euro) corregge i rossori.
9. **Hyaluronic Moisture Sensitive** di **Isdin** (39,50 euro, in farmacia) con **Redness Relief Complex** previene i segni di invecchiamento e riduce gli sfoghi cutanei.

