



HOME • BELLEZZA E BEAUTY • VISO E CORPO • È ARRIVATO IL GRANDE FREDDO. COSA FARE OGNI GIO...

FOCUS ON:

- 1 Oroscopo domani 2 io e il sonno 3 Tagli di capelli 4 Famiglie Reali

9 GENNAIO 2026 • VISO E CORPO

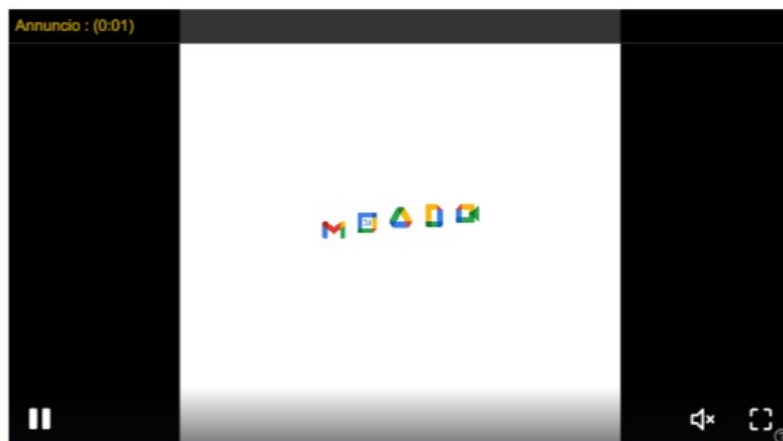
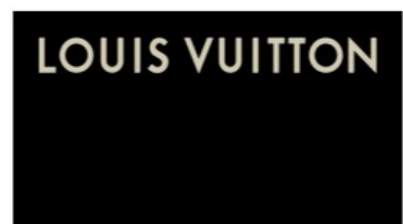
È arrivato il grande freddo. Cosa fare ogni giorno per proteggere la pelle dal gelo

Freddo e sbalzi termici mettono sotto stress la barriera cutanea: cosa succede alla pelle in inverno e perché serve una skincare mirata

di MALVINA BERTI



Con l'arrivo del grande freddo, la pelle entra in una fase di maggiore vulnerabilità. Temperature rigide, vento, umidità elevata e continui sbalzi termici mettono sotto stress il film idrolipidico, riducendo l'idratazione cutanea e alterando la microcircolazione. Come prendersene cura? Con una skincare routine mirata, che parte dalla deterzione e arriva fino ai solari, per prevenire rossori, desquamazioni e irritazioni.



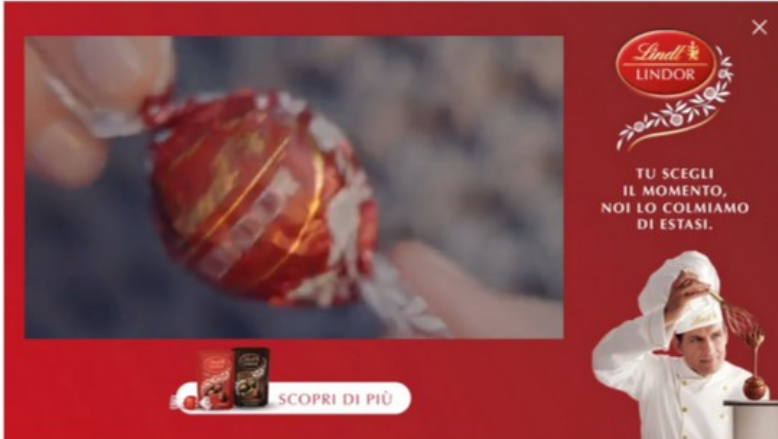
LEGGI ANCHE

› **Cold cream, la crema viso per pelli secche (e seccissime) al freddo**

Pelle al grande freddo: come proteggerla

«In inverno, la pelle tende a essere **più secca e più fragile**: il freddo restringe i vasi periferici, diminuendo l'apporto nutritivo e riducendo il contenuto di acqua dello strato corneo», spiega Carolina Bussoletti, dermatologa AIDECO. Questo comporta quella sensazione di “**pele che tira**”, opacità, desquamazioni e una predisposizione maggiore a **rossori e irritazioni**.

PUBBLICITÀ



Lindor LINDOR

TU SCEGLI IL MOMENTO, NOI LO COLMIAMO DI ESTASI.

SCOPRI DI PIÙ



Il calo termico, spesso improvviso, agisce infatti come un vero trauma per la cute e per i suoi annessi. Come sottolinea anche Benedetta Basso, cosmetologa AIDECO, in questa stagione la pelle «entra in una sorta di **letargo funzionale**: produce meno lipidi, perde elasticità e diventa più vulnerabile agli stress esterni». Per questo è fondamentale costruire una **routine cosmetologica adeguata**, mirata a **sostenere la**

barriera cutanea e prevenire la disidratazione.



Pelle in inverno: i prodotti che proteggono dal freddo
GUARDA LE FOTO

LEGGI ANCHE

» **Couperose, rosacea, rossori: i problemi della pelle in inverno (e come rimediare)**

Pelle secca o sensibile? Doppia attenzione

Le pelli secche, delicate e sensibili sono le prime a risentire delle temperature basse. «La pelle sensibile è una condizione multifattoriale che reagisce agli sbalzi termici con bruciore, pizzicore e prurito» ricorda la dermatologa Carolina Bussoletti.

Anche chi soffre di rosacea, dermatite atopica o dermatite seborroica può osservare un peggioramento dei sintomi durante l'inverno, quando le recidive diventano più frequenti. La rosacea, in particolare, è spesso influenzata dal freddo. «Nei casi lievi è fondamentale il supporto dermocosmetico con prodotti lenitivi, protettivi e vasoprotettori, spesso arricchiti da pigmenti verdi che aiutano a neutralizzare otticamente il rossore», continua la dermatologa, sottolineando «l'importanza di usare sempre la protezione solare anche nei mesi invernali» continua.

Creme rughe efficaci

Prodotti corpo anti age e idratanti: nutrono, rassodano e migliorano la pelle



marybeautycare.com





Getty Images

Attenzione anche per chi svolge **attività fisica esterna**: nelle ore più fredde si dovrebbe prestare più attenzione alla pelle, che tende a disidratarsi rapidamente. Il suggerimento è di **proteggere accuratamente viso con solari ad hoc**, ma anche le **labbra** e le **mani** con creme barriera, prima dell'allenamento, e di applicare prodotti restitutivi ed emollienti dopo la doccia, per contrastare la disidratazione e ripristinare morbidezza e comfort cutaneo.



Solari da montagna, come ripararsi dal sole invernale

[GUARDA LE FOTO](#)

LEGGI ANCHE

› [Labbra secche e screpolate? Ecco come proteggerle \(davvero\) in inverno](#)

› [Sole in inverno: come preparare la pelle e scegliere i solari per la settimana bianca](#)

Gli step fondamentali della skincare in inverno

Creme rughe efficaci

Prodotti corpo anti age e idratanti: nutrono, rassodano e migliorano la pelle



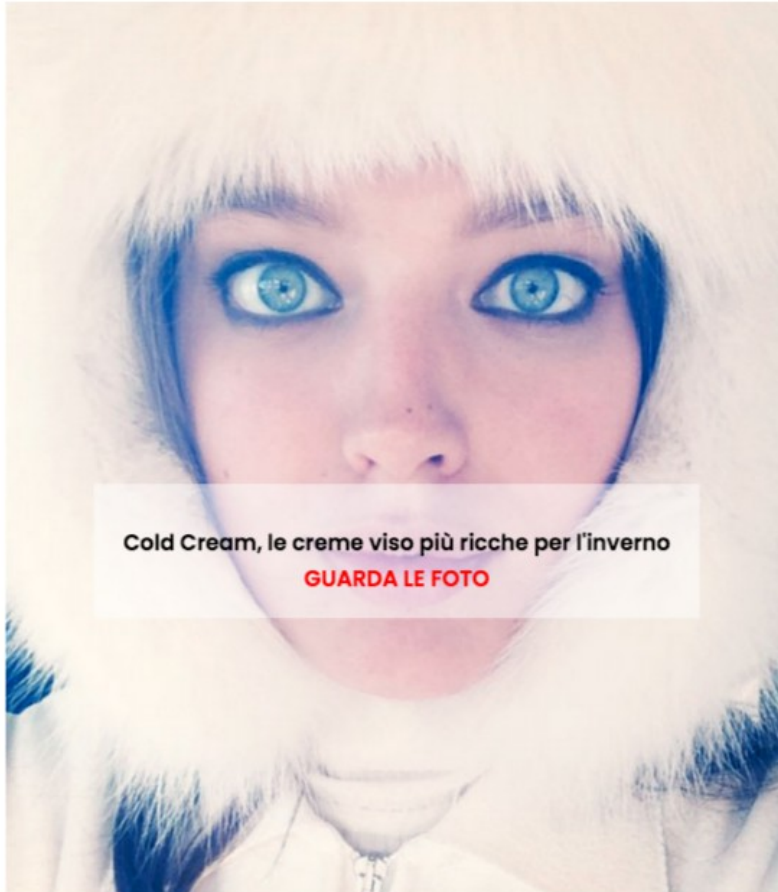
marybeautycare.com

Le parole chiave della stagione sono **idratazione** e **protezione**, da perseguire attraverso piccoli accorgimenti quotidiani.

LEGGI ANCHE

› **Moisture Sandwiching: cos'è la tecnica skincare "a strati" per idratare la pelle**

Il primo passo è la **detersione**, che deve essere estremamente delicata per non danneggiare ulteriormente il film idrolipidico, già stressato dal freddo. Importante è scegliere **detergenti eudermici**, capaci di detergere delicatamente la pelle senza aggredire il film idrolipidico, ed **evitare acqua troppo calda** o immersioni prolungate nella vasca da bagno, che favorirebbero la disidratazione cutanea. È consigliato l'uso di latti o olii **detergenti**, privi di tensioattivi schiumogeni e arricchiti con **ingredienti lenitivi** che aiutano ad attenuare rossori e sensazioni di bruciore.



LEGGI ANCHE

› **Cold cream, la crema viso per pelli secche (e secchissime) al freddo**

Oli e burri nutrienti

Dopo la **detersione** è essenziale applicare **emulsioni ricche e nutrienti**. «È utile scegliere creme emollienti e più corpose, con un contenuto lipidico più alto», spiega la dermatologa Carolina Bussoletti, perché la componente lipidica aiuta a rinforzare il **film idrolipidico** e la struttura stessa dello strato corneo, e quindi a sostenere la barriera cutanea, sempre più vulnerabile nei mesi freddi.

PARTITE IVA - IMPRESE



Fibra TIM: doppia Promo!
Risparmia 300€ sulla Fibra TIM Business con modem...

PUBBLICITÀ TIM Business [SCOPRI DI PIÙ](#)

DA TABOOLA



ViFi alla grande.
prezzo piccolo.

24,90€ al mese
TIM WIFI CASA
PER CLIENTI TIM MOBILE

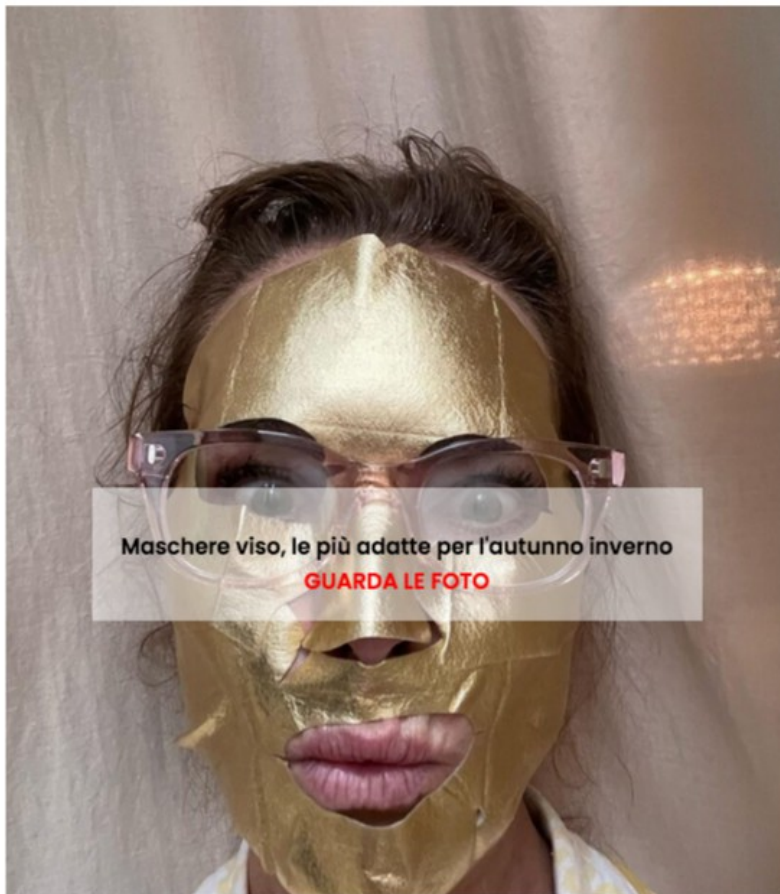
[SCOPRI DI PIÙ](#)

SPONSOR

Fibra da 24,90€/mese per i
già clienti mobili TIM

TIM

[Scopri di più](#)



Il Golden che sognavi

LEGGI ANCHE

» **Pelle sensibile e arrossata in inverno: come proteggerla dal freddo**

«Fondamentale è il ruolo di prodotti che contengono l'olio di jojoba, l'olio di argan, il burro di karité, l'olio di macadamia o di mandorle dolci», sottolinea la cosmetologa Benedetta Basso, «che possono essere abbinati a vitamine antiossidanti (C ed E), acido ialuronico, collagene e altre sostanze idratanti e umettanti in grado di ripristinare idratazione, elasticità e morbidezza» conclude la dermatologa.

MYBEAUTYBOX

Il beauty è la tua passione?

Scegli Mybeautybox!

Riceverai ogni mese, direttamente a casa tua, un cofanetto ricco di prodotti cosmetici tutti da scoprire!

ABBONATI SUBITO

Infine durante l'inverno sono particolarmente utili **gli attivi che ripristinano la barriera cutanea**, come ceramidi, squalano e acidi grassi omega 3-6-9, mentre flavonoidi e altri ingredienti vasoprotettivi aiutano a limitare rossori.

io Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

CURA DELLA PELLE	PELLE AL FREDDO	SKINCARE INVERNO
------------------	-----------------	------------------