



GUIDA

Correre col caldo: la skincare che ogni runner dovrebbe fare



Running: tutte le notizie



Scopriamo i consigli dei dermatologi su doccia, idratazione e crema solare per sportivi

Laerte Salvini

5 agosto - 10:12 - MILANO

 Scegli Gazzetta come fonte preferita su Google

Corsa all'alba, vasche in piscina, salite in bici sotto il sole: **l'estate di ogni runner** regala le condizioni migliori per allenarsi, ma **espone la pelle a un logorio** che spesso viene sottovalutato. Sole, sudore, cloro e salsedine agiscono insieme e possono lasciare segni ben oltre l'abbronzatura. Per evitare problemi di vario tipo, potrebbe essere utile seguire alcune linee guida, valide sia per chi è alle prime armi sia per chi macina chilometri da anni, su come **proteggere la pelle prima, durante e dopo l'allenamento estivo**.

PRODOTTI PER TE



Caricatore solare 20000mAh Power Bank USB-C

€24.99

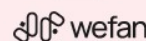
Scopri su Amazon



In qualità di Affiliato Amazon Gazzetta dello Sport riceve un guadagno dagli acquisti idonei.

CONSIGLIATO DA

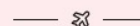
La Gazzetta dello Sport



WEFAN - VIAGGI SPORTIVI

Scegli la tua esperienza

Seleziona lo sport e il tour che fa per te: parti con un gruppo di appassionati e vivi l'evento live.



1 - Scegli lo sport

 Seleziona uno sport

2 - Scegli il tour

 Prima scegli uno sport

Scopri i tour →

COSA SUCCEDDE ALLA PELLE QUANDO CI SI ALLENA SOTTO

IL SOLE — La pelle è il più esteso organo del corpo e la prima barriera contro gli agenti esterni. In estate deve reggere quattro fronti insieme: i **raggi ultravioletti**, che disidratano e accelerano l'invecchiamento cutaneo; il sudore, che **altera il naturale equilibrio del pH**; il cloro delle piscine, che assottiglia il film idrolipidico, il sottile strato di grassi che trattiene l'idratazione, favorendo secchezza e prurito; salsedine e vento, che seccano ulteriormente la cute. Il risultato, se questi fattori non vengono gestiti, è una **pelle che tira**, si arrossa o si desquama, oltre a un rischio concreto di scottature e, sul lungo periodo, di danni cutanei più seri.



Commenta
per primo

un'esperienza WeFan



Cucurella o Palestra, quale
trasferimento è stato più
oneroso?

[Gioca Ora](#)



LA DOCCIA POST-ALLENAMENTO, PRIMA VERA TERAPIA —

Il primo gesto di recupero non riguarda solo i muscoli ma anche la pelle. Gli specialisti segnalano che **lasciare a lungo sudore e batteri sulla cute aumenta il rischio** di follicoliti e della cosiddetta acne da sudore, soprattutto su schiena, torace e pieghe cutanee come inguine e ascelle. Meglio quindi lavarsi il prima possibile, con acqua tiepida, mai bollente, e un detergente delicato, possibilmente a pH fisiologico. Conta meno il numero di docce e più il modo in cui vengono fatte: una detersione quotidiana con prodotti aggressivi può danneggiare la barriera cutanea più di due lavaggi fatti con i gesti giusti. Da cambiare subito anche gli indumenti sudati, per evitare irritazioni e proliferazioni batteriche.

IDRATARE, DENTRO E FUORI — Dopo la doccia la pelle è più ricettiva: applicare una crema idratante entro pochi minuti, quando è ancora leggermente umida, aiuta a trattenere l'acqua nei tessuti. Tra gli ingredienti più indicati per le pelli messe alla prova da sole e cloro figurano aloe vera,

panthenolo, burro di karité e acido ialuronico.

L'idratazione, però, comincia da dentro: dopo lo sforzo il corpo ha perso acqua ma anche sali minerali, quindi la sola acqua non basta a ripristinare l'equilibrio; utile integrare con bevande che contengano elettroliti.



NUOTO? SÌ, MA CON LE DOVUTE CAUTELE — Spesso durante l'estate alla corsa molti runner prediligono il nuoto, come attività alternativa che meglio si sposa con le sempre più alte temperature. In piscina, fare una doccia con acqua dolce prima di immergersi aiuta, paradossalmente, a proteggersi: la pelle e i capelli, già inzuppati, assorbono meno cloro durante la nuotata. Un velo di olio naturale, cocco o mandorla ad esempio, applicato prima dell'ingresso in vasca può fare da ulteriore barriera, mentre dopo l'allenamento **conviene usare detergenti specifici anti-cloro**, formulati con vitamina E e provitamina B5, per contrastare secchezza e opacità di pelle e capelli. In mare o al lago la priorità è **sciacquarsi con acqua dolce appena possibile**, per rimuovere il sale, e scegliere creme solari resistenti all'acqua ma prive di ossibenzone e octinoxate, sostanze considerate dannose per gli ecosistemi marini.

CREMA SOLARE — Nell'allenamento estivo un ruolo chiave lo fa la protezione solare. Il consiglio degli specialisti è di **stendere il prodotto con un buon anticipo**, almeno venti minuti prima di iniziare, così da dare il tempo alla pelle di assorbirlo bene: lo spiega tra gli altri la dermatologa **Carolina Bussolletti**, del consiglio direttivo dell'Associazione Italiana di Dermatologia e Cosmetologia (AIDECO). Il fattore consigliato è 30 o superiore, meglio se 50+, in formulazione resistente ad acqua e sudore, perché una sudorazione abbondante tende a disperdere il filtro molto più in fretta del previsto: in questi casi conviene rinnovare l'applicazione anche ogni ora, invece di aspettare le canoniche due ore. **Da non trascurare labbra, orecchie e nuca**, zone spesso dimenticate ma esposte quanto il resto del corpo: per le labbra esistono stick specifici, mentre capo e collo possono essere protetti anche con cappellino e abbigliamento tecnico certificato UPF. Quando possibile, meglio evitare le ore centrali della giornata, tra le 11 e le 16, quando l'irraggiamento UV è massimo.

Porta la tua passione per il padel in viaggio! Scopri esperienze esclusive con Gazzetta & Weebora!



I SEGNALI DA OSSERVARE — Il corpo comunica quando qualcosa non va, basta ascoltarlo. Pelle che tira dopo l'allenamento? Probabile disidratazione o detergente troppo aggressivo. Rossori che persistono? Segno di un'esposizione eccessiva al sole o al cloro. Prurito al cuoio capelluto? Può dipendere da uno shampoo non adatto o da troppe ore sotto il sole senza protezione. Non sono dettagli da sottovalutare, soprattutto per chi si allena con continuità. La performance, e quindi le ambizioni di vittoria, passano anche da questi dettagli.

Leggi anche

Mobilità per chi corre: la manutenzione invisibile che previene gli infortuni

