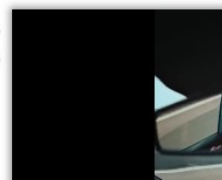




Amplifon

Amplifon cerca persone nate prima del 1970 per una prova gratuita

La beauty routine dopo i 35 anni: cambia davvero



MICHELA MARRA — 21 SETTEMBRE 2026



Come cambiano struttura, idratazione e luminosità cutanea e perché la beauty routine deve adattarsi a questi processi biologici



Dopo i 35 anni la pelle non cambia all'improvviso: semplicemente smette di nascondere ciò che sta già accadendo da tempo. È una trasformazione lenta, quasi silenziosa, che a un certo punto diventa leggibile allo specchio e al tatto, come spiega la dermatologa Aideco Carolina Bussoletti.

Beauty routine dopo i 35 anni: come cambia la produzione di collagene

Già dai 25 anni, racconta l'esperta, la **produzione di collagene** inizia a diminuire, circa dell'1% ogni anno, ma è dopo i 35 che questo calo si somma e diventa evidente. Il derma si assottiglia, i fibroblasti rallentano la sintesi di collagene di tipo I e III, mentre le fibre elastiche perdono ordine ed efficienza. Anche l'acido ialuronico endogeno si riduce, con un impatto diretto su volume e idratazione profonda. "Le rughe dinamiche, quelle che compaiono solo quando si sorride o si corruga la fronte, iniziano a lasciare tracce permanenti", e la pelle perde progressivamente compattezza, soprattutto nelle zone più esposte alla gravità.



Il piccolo apparecchio che i medici raccomandano dopo i 60...

Salute Oggi



Leggi anche



Presley Gerber è morto a soli 27 anni: qual è stata la causa della morte del figlio di Cindy Crawford?



Il blazer, per noi, è il pezzo chiave dei look autunnali più riusciti (e questi sono i modelli più belli in circolazione!)

Le trasformazioni del ritmo biologico

Ma non è solo una questione di struttura. Anche il **ritmo biologico** cambia: il **turnover cellulare** rallenta, passando da circa 28 giorni nei vent'anni a cicli più lunghi dopo i 35-40 anni. Il risultato è una pelle meno luminosa, più opaca, con una texture meno uniforme. Parallelamente il **microbioma cutaneo** perde diversità, mentre la barriera si indebolisce. Le **ghiandole sebacee** riducono la loro attività e la pelle tende a diventare più secca, soprattutto nelle donne, con una lucidità che si concentra quasi esclusivamente nella zona T.

Beauty routine dopo i 35 anni: come modificare la skincare

In questo nuovo equilibrio, anche la **skincare quotidiana deve cambiare logica**. Gli step essenziali, secondo Bussoletti, sono pochi ma decisivi: deterzione, siero e contorno occhi. La deterzione, in particolare, deve diventare più gentile e rispettosa. I detergenti troppo schiumogeni possono alterare il pH fisiologico e sottrarre lipidi fondamentali allo strato corneo, già più lento nel rigenerarsi. Per questo si preferiscono texture cremose, tensioattivi delicati o acque micellari bifasiche. La sera, la doppia deterzione con olio e detergente acquoso resta una delle soluzioni più efficaci per rimuovere make-up e impurità senza stressare la barriera.



Amplifon cerca persone nate prima del 1970 per una prova...

Amplifon



Il vero fulcro della routine diventa il **siero**. “Se prima dei 30 era un extra, dopo i 35 è il nucleo della routine”, dice Bussoletti. È il veicolo più concentrato di attivi e quello capace di agire più in profondità rispetto alla crema. Al mattino trova spazio la vitamina C, per proteggere e illuminare; la sera i retinoidi, per stimolare il rinnovamento cellulare; mentre i peptidi lavorano sulla densità cutanea, sostenendo collagene, elastina e acido ialuronico endogeno. La niacinamide, invece, si conferma un attivo trasversale: rinforza la barriera, uniforma il tono, riduce le discromie e migliora la tolleranza cutanea.

Gli attivi alleati

Tra gli **attivi più rilevanti** in questa fase c'è il **retinolo**, che agisce su più livelli contemporaneamente "accelerando il turnover epidermico, stimolando la sintesi di collagene nei fibroblasti e inibendo le metalloproteinasi che degradano la matrice e riduce la pigmentazione irregolare". Ma va introdotto con gradualità, a basse concentrazioni (0,025–0,05%), inizialmente poche volte a settimana, e poi va aumentato progressivamente per permettere alla pelle di adattarsi senza irritazioni o desquamazioni.



Amplifon cerca persone nate prima del 1970 per una prova...

Amplifon

Beauty routine dopo i 35 anni: l'idratazione diventa "strutturale"

Accanto ai trattamenti, cambia anche il **concetto di idratazione** che diventa "strutturale". Non si tratta più solo di trattenere acqua, ma di ricostruire i sistemi che la regolano. Entrano in gioco i **lipidi barriera** - ceramidi, colesterolo e acidi grassi - spesso ridotti dopo i 35 anni. L'**acido ialuronico a basso e molto basso peso molecolare** aiuta a raggiungere gli strati più profondi, mentre i **postbiotici** supportano il microbioma e rafforzano la funzione protettiva della pelle. Anche il **contorno occhi** assume un ruolo centrale. È una zona naturalmente fragile, dove lo spessore cutaneo è minimo e la presenza di ghiandole sebacee quasi assente. Qui i segni compaiono prima e più facilmente, ed è per questo che "i trattamenti più efficaci combinano peptidi botox-like, caffeina e attivi drenanti, in formule testate per la massima tollerabilità".



La protezione solare quotidiana è un must

La **protezione solare quotidiana** diventa infine un passaggio non negoziabile. "I raggi UV sono responsabili dell'80–90% del fotoinvecchiamento cutaneo visibile, perché degradano collagene ed elastina e accelerano la comparsa di macchie e perdita di elasticità. L'SPF 30 rappresenta il minimo, ma l'SPF 50 è la scelta più efficace, da utilizzare tutto l'anno, anche in città e attraverso i vetri", afferma l'esperta.



Il ruolo dello stile di vita

Infine, la pelle racconta anche lo **stile di vita**. Durante il sonno profondo si concentra circa il 70% della secrezione dell'ormone della crescita, fondamentale per la rigenerazione dei tessuti, mentre il cortisolo si riduce. Dormire meno di 6-7 ore in modo cronico compromette la qualità cutanea. Anche l'alimentazione incide: l'eccesso di zuccheri favorisce la glicazione, che irrigidisce il collagene, mentre il fumo agisce come acceleratore dell'invecchiamento cutaneo riducendo ossigenazione e qualità dei tessuti. E resta un elemento spesso sottovalutato ma decisivo: l'acqua. La pelle è composta per il 60-70% da acqua e una sua carenza si riflette immediatamente su elasticità, barriera e luminosità.

Vi potrebbero interessare questi articoli:



Dallo stick allo spray invisibile, così i nuovi solari stanno cambiando la skincare urbana

L'estate chiede una skincare diversa: ecco i consigli per dare alla vostra pelle tutto quello di cui ha bisogno

Perché dovete sempre struccarvi la sera (con i consigli dell'esperta di skincare coreana)

Credit ph: Pexels.com

© Riproduzione riservata

#SKINCARE