

Metti in agenda
la tua salute**Prenotare è facile,
veloce e pratico**

Home / Benessere / Scrub e peeling: come esfoliare la pelle prima dell'abbronzatura

Bellezza Benessere

Scrub e peeling: come esfoliare la pelle prima dell'abbronzatura

Prima di concederci la tintarella la pelle ha bisogno di essere liberata dalle cellule morte. Scrub o peeling vanno ripetuti anche durante le vacanze al mare

OK Redazione OK-Salute • 11 Luglio 2024 • Ultimo aggiornamento: 3 Luglio 2024 • 5 minuti di lettura



Esfoliare la pelle prima dell'abbronzatura è un must. «La pelle va sostenuta con una strategia di cura puntuale, capace di favorirne il rinnovamento profondo», commenta Mariuccia Bucci, dermatologa e presidente dell'**ISPLAD** (International-Italian Society of Plastic-Regenerative and Oncologic Dermatology).

«Dopo l'inverno la pelle si presenta ispessita e grigiastria sul corpo, povera di luce e di omogeneità sul viso. Si tende in genere a lavorare molto sull'idratazione

Seguici sui Social

 **1.2K**
Subscribers **197k**
Fans **14.3K**
Followers **22K**
Followers

Vittime di scottature solari, eritemi o arrossamenti?
CONNETTIVINA SOLE
Ripristinando la barriera cutanea,
calma e di conseguenza
lenisce la pelle.
Un'alleata contro i danni del sole.
Aut. Min. 100/2023



con l'applicazione di creme corpose e nutrienti, ma si finisce per trascurare, vuoi per abitudine, vuoi per pigrizia, la fase del rinnovamento che diventa invece cruciale proprio con l'arrivo della primavera».



In questo articolo



1. Esfoliare la pelle porta via lo strato superficiale di cellule morte e impurità
 - 1.1. Anche le creme idratanti funzionano meglio
2. Esfoliare la pelle: scrub e peeling
 - 2.1. Scrub
 - 2.2. Peeling
 - 2.3. Esfoliare la pelle con gli idrossiacidi
3. Esfoliazione: precise modalità di utilizzo
 - 3.1. Non esageriamo con le applicazioni e con i prodotti aggressivi
 - 3.2. Il peeling ha modi precisi per il suo uso
4. Esfoliare la pelle: come si fa?
 - 4.1. Le spazzole
 - 4.2. Leggi anche...

Esfoliare la pelle porta via lo strato superficiale di cellule morte e impurità

Il passaggio chiave in questo momento dell'anno? «L'esfoliazione, un gesto di cui una buona routine di skin care non può mai fare a meno, e a maggior ragione al cambio di stagione». Mara Alvaro è autrice del libro *La cosmetica è una cosa seria* (StreetLib).

«La pelle si rinnova completamente ogni 28 giorni. Questo processo può avvenire in modo meno efficace per colpa di diversi fattori che vanno dall'età allo stile di vita, dall'alimentazione alle scarse attenzioni cosmetiche. L'esfoliazione aiuta la pelle a rinnovarsi in modo omogeneo e lo fa portando via lo strato superficiale di cellule morte e impurità che ostruiscono i pori, accelerano l'ossidazione e ingrigiscono».

Anche le creme idratanti funzionano meglio

Innesca infatti una reazione a catena che dalla superficie scende in profondità



Gli Speciali OK



Hiv: quali sono i sintomi e le terapie?

© 1 Dicembre 2023



Ictus cerebrale: si possono prevenire 9 casi su 10

© 27 Ottobre 2023



La tiroide funziona male? Occhio a questi sintomi

© 23 Maggio 2023



Emicrania: ecco perché ne soffre un bambino su 10

© 22 Maggio 2023

profondità. Per questa ragione vengono considerati acidi più delicati, sia pur restando efficaci nella loro azione esfoliante».

Esfoliazione: precise modalità di utilizzo

«Un'esfoliazione regolare, stimolando il turnover cellulare, ravviva il colorito, migliora la grana della pelle, attenua le macchie e prepara al meglio ai trattamenti successivi», commenta Mara Alvaro. Ma la dolcezza, quando si interviene su un'area delicata come il viso, è d'obbligo.

Non esageriamo con le applicazioni e con i prodotti aggressivi

«Attenzione quindi a non eccedere nelle applicazioni e a non usare esfolianti particolarmente decisi per evitare che la barriera protettiva si alteri e la cute si impoverisca e si indebolisca», è il consiglio di Mariuccia Bucci. «Per dare una sferzata di vitalità alla pelle si può quindi programmare lo scrub due volte la settimana passando poi a un uso settimanale».

Il prodotto si strofina sulla pelle già deterisa e ancora umida con un massaggio leggero e non eccessivamente prolungato, procedendo poi a un risciacquo accurato con acqua tiepida per eliminare ogni residuo.

Il peeling ha modi precisi per il suo uso

Nel caso si scelga l'esfoliazione chimica è importante sapere che ogni prodotto, sia una crema, una lozione o una maschera, ha una precisa modalità di utilizzo che va verificata leggendo con attenzione le indicazioni d'uso. «In linea di massima si consiglia di utilizzare gli esfolianti cheratolitici due volte la settimana per un periodo di un paio di mesi, applicandoli la sera e procedendo a detergere bene il viso il mattino».

Generalmente si tratta di formule studiate per adattarsi a tutti i tipi di pelle. «In caso di un'epidermide particolarmente fragile e sensibile è opportuno chiedere il parere del dermatologo sui prodotti più indicati da usare», precisa Claudia Riccardi.

Dopo il peeling usate il filtro solare

«Va poi tenuto presente che, dopo aver usato di sera un peeling, è opportuno proteggere di giorno la pelle con un idratante che contenga filtri solari per scongiurare ogni possibile rischio di irritazioni e macchie scure».

Esfoliare la pelle: come si fa?

Lo scrub per il corpo è semplice. Innanzitutto, è bene restare un attimo sotto il getto caldo della doccia. Questo consente ai pori di aprirsi e rende più facile l'eliminazione delle cellule morte. Si passa poi a massaggiare il prodotto insistendo sulle zone più ruvide e sciacquando infine il tutto.

Le spazzole

Un'alternativa allo scrub è rappresentata da spazzole in setole, manopole e spugne realizzate in materiali adatti a favorire l'eliminazione delle cellule morte, sia naturali come il crine vegetale, la loofah, il lino, sia sintetici. Si usano sotto la doccia, mai in associazione con lo scrub per evitare un'azione troppo decisa, e solo un paio di volte la settimana. Importante poi lavarle con cura a fine uso e farle asciugare all'aria aperta perché non diventino terreno di proliferazione di batteri dannosi per la pelle.

- [Ansia da "Zoom Face": è boom di trattamenti estetici per migliorare il viso](#)
- [I migliori eye patch contro borse e occhiaie](#)
- [Pelle grassa: 6 prodotti anti-lucido](#)
- [Smog e pelle: 10 prodotti per dire addio allo «urban aging»](#)

#Claudia Riccardi

#esfoliazione

#Mara Alvaro

#mariuccia bucci

#peeling

#scrub

