

GOSSIP · CINEMA · TV

SILHOUETTE donna

✉ Iscriviti alla newsletter

Cerca

MAKE UP | VISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE & CO. | BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• IDEE IN PIÙ

• COPIA IL LOOK

• RICETTE LIGHT

• FITNESS BRUCIACALORIE

Informazione pubblicitaria

Home > VISO > Cura del VISO

13/01/2020



Beauty routine anti freddo



A cura di Simona Lovati

Pubblicato il 13/01/2020 | Aggiornato il 13/01/2020

Per limitare arrossamenti sulla pelle del viso in inverno, punta su prodotti emollienti e nutrienti. E fai attenzione agli sbalzi termici



Fuori freddo, dentro caldo (anche troppo). Risultato? La pelle si arrossa, si screpola, pizzica e "tira". Il motivo risiede nello stress termico cui è sottoposta nei mesi invernali, nel passaggio da ambienti dove lo sbalzo di temperatura è decisamente notevole.

Informazione pubblicitaria

Informazione pubblicitaria

PROTEGGERE LA PELLE DEL VISO È UN IMPERATIVO PER EVITARE ROSSORI MA ANCHE PROBLEMI PIÙ IMPORTANTI.

L'effetto del freddo

Come spiega la dottoressa [Magda Belmontesi](#), dermatologo a Milano e Vigevano (PV) il freddo esterno provoca una riduzione del volume dei capillari (vasocostrizione) con conseguente diminuzione della circolazione sanguigna, mentre quando entriamo in un locale riscaldato avviene una vasodilatazione e un afflusso maggiore di sangue.

Questo repentino passaggio compromette l'elasticità dei capillari, perché la cute non fa in tempo ad acclimatarsi, dando luogo a un marcato rossore e a una sensazione di calore e fastidio. In casi di predisposizione genetica, i capillari si possono addirittura rompere, con la comparsa di **couperose**.

Un nemico in più

A questa condizione si aggiunge l'**inquinamento** atmosferico, dovuto a metalli pesanti, polveri sottili, ozono, monossido di carbonio, causa di stress ossidativo, che a sua volta provoca problemi alla circolazione dei tessuti cutanei che si traduce in una carnagione poco luminosa.


La beauty routine invernale

- Detersione: l'acqua deve essere a una temperatura neutra (circa 37° C). Se il viso è molto congestionato vaporizzare prima dell'acqua termale, fonte di sali minerali che non seccano la pelle. Per rimuovere make-up e depositi di sostanze, si ad **acqua micellare** o a una crema detergente dalle formulazioni delicate.
- Di giorno applicare sempre una crema idratante con un filtro solare pari almeno a un Spf 30, per proteggere la pelle dagli Uv.
- Per attenuare i rossori, è bene puntare su fondotinta e correttori dalla leggera colorazione verde, in grado di nascondere il rosso ed eliminare il colorito violaceo dall'incarnato.
- La sera scegliere un siero a base di resveratrolo o polifenoli ad azione restitutiva e protettiva sui capillari.
- Una volta la settimana, via libera a maschere lenitive con calendula, malva o estratti di frutti rossi.
- Sulle labbra stendere sempre un lucidalabbra o un rossetto arricchiti da vitamina E o acido ialuronico. Se si soffre di herpes labiale usare sempre un filtro solare.

Attenzione alle estremità

Punta del naso, delle orecchie, delle dita di mani e piedi, sono interessati dal cosiddetto fenomeno di Raynaud, che causa un senso di formicolio quando la circolazione è ridotta, seguita da un immediato prurito quando i capillari si riaprono di colpo negli ambienti caldi. Per questo problema è importante indossare paraorecchi, cappello e guanti.

L'esperto consiglia



Per prevenire queste manifestazioni, la raccomandazione è massaggiare leggermente il volto e muovere le punte delle dita, al fine di favorire un passaggio graduale della temperatura a livello della pelle. E se l'ambiente di lavoro è troppo riscaldato, vaporizzare sul viso un po' di acqua termale quando si inizia a percepire calore, oppure riapplicare un idratante.



DOMANDE? DUBBI?
CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti sono a tua disposizione

FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO

