

SKINCARE INVERNALE: COME PROTEGGERE LA PELLE DURANTE I MESI PIÙ FREDDI

8 Novembre 2024



L'inverno è una stagione affascinante, ma per la nostra pelle può rappresentare una vera sfida. Freddo, vento e riscaldamento artificiale tendono a seccare la cute, rendendola vulnerabile e soggetta a screpolature. Questo è il momento perfetto per fare scorta di prodotti skincare approfittando delle offerte del [Black Friday in farmacia](#).

Come cambia la pelle in inverno?

Durante i mesi freddi, la pelle tende a perdere idratazione a causa dei fattori ambientali e dello stress termico. Il passaggio tra ambienti molto caldi e l'aria gelida esterna può compromettere la barriera cutanea, rendendola meno resistente alle aggressioni. Questo fenomeno si manifesta spesso con arrossamenti e screpolature. Ecco perché è importante adattare la propria routine di skincare alla stagione.

I prodotti essenziali per la skincare invernale

Prendersi cura dell'epidermide richiede l'uso di prodotti specifici in grado di fornire idratazione, protezione e nutrimento. Ecco alcuni degli elementi fondamentali da includere nella routine invernale:

- **Crema idratante** – Nei mesi più rigidi, una crema leggera potrebbe non essere sufficiente. È consigliabile scegliere una crema più ricca, con ingredienti come acido ialuronico, glicerina e ceramidi, che aiutano a trattenere l'umidità e a rinforzare la barriera cutanea. Per garantire che la pelle rimanga protetta per un'intera giornata, la crema idratante dovrebbe essere applicata sia la mattina che la sera.
- **Balsamo per labbra e trattamento per le mani** – Queste due parti anatomiche sono particolarmente sensibili al freddo. Per questo motivo è importante scegliere un buon balsamo per le labbra, preferibilmente realizzato con ingredienti come

burro di karité o oli naturali. Anche le mani necessitano di attenzioni extra. Una crema nutriente, da applicare più volte al giorno, evita secchezza e irritazioni.

- **Maschera viso** – Le maschere viso idratanti, in particolare quelle a base di ingredienti come aloe vera, miele o acido ialuronico, sono perfette per un trattamento intensivo. Applicare questo prodotto una o due volte a settimana aiuta a mantenere la pelle elastica, compensando la perdita di flessibilità dovuta a freddo e riscaldamento

Ingredienti da cercare per una skincare efficace

Alcuni ingredienti sono particolarmente efficaci per affrontare i mesi freddi. Conoscerli ti aiuterà a scegliere i prodotti giusti.

- **Acido ialuronico e ceramidi** – L'acido ialuronico è noto per la sua capacità di trattenere l'umidità all'interno della pelle. In combinazione con i ceramidi, rafforza la barriera cutanea e mantiene la pelle idratata per più tempo. Questi ingredienti sono particolarmente utili in inverno, quando la pelle tende a perdere idratazione;

- **Oli naturali** – Oli a base di jojoba, mandorle dolci e avocado spiccato per le loro proprietà nutrienti ed emollienti. Non solo idratano la pelle, ma formano anche uno strato protettivo che la difende dagli agenti atmosferici. Usare un olio viso leggero sotto la crema idratante è una buona abitudine per rinforzare la pelle.

Se hai una pelle particolarmente sensibile o reattiva, è consigliabile usare prodotti senza profumi o alcool, che potrebbero acutizzare le irritazioni. Durante l'inverno, anche una detersione troppo aggressiva può causare problemi. È preferibile scegliere sempre detergenti delicati, come quelli a base di acqua micellare o latte detergente.