

Estate, come avere una pelle giovane: prendersi cura del viso prima, durante e dopo le vacanze

Pubblicato: Lunedì 11 Luglio 2022



Prima, durante e dopo. In estate è importante prendersi cura della propria pelle per mantenerla giovane, compatta e luminosa. Il sole è infatti tra i peggiori nemici: i raggi UV accelerano il processo di invecchiamento, svuotandola e accentuando le piccole rughe, oltre a provocare in alcuni casi l'insorgenza di macchie. «Una buona beauty routine per il proprio viso non dovrebbe mai mancare, in particolar modo in estate quando si è più soggetti a restare per tempi prolungati al sole», premette Patrizia Gilardino, chirurgo estetico di Milano. «Questo significa prendersi cura prima, preparando la pelle all'esposizione solare con dei trattamenti rivitalizzanti e idratanti; durante, proteggendola con delle creme solari; dopo, reintegrando l'idratazione persa e, quando occorre, intervenendo per attenuare le macchie provocate dal sole».

Prima: la preparazione non richiede tempi particolarmente lunghi. «Fino a una settimana prima di partire per il mare è possibile ricorrere a dei particolari trattamenti rivitalizzanti a base di acido ialuronico: questo, abbinato a integratori, vitamine e antiossidanti, permette di dare un'idratazione profonda e un miglioramento del tono della pelle», spiega la specialista. «Il trattamento, di tipo iniettivo, può essere fatto anche pochi giorni prima dell'inizio delle vacanze e consente al viso di prepararsi al meglio per contrastare gli effetti dei raggi UV sulla pelle. Si tratta di un trattamento che può essere ripetuto anche al rientro per riequilibrare la pelle "stressata" dal sole e utilizzato come azione di mantenimento durante tutto l'anno».

Durante le vacanze, per quanto difficile soprattutto per chi è alla ricerca della tintarella, è bene non esporsi al sole direttamente e nelle ore della giornata più calde, «mediamente dalle 10 alle 17, le ore dove sono maggiori i raggi UV», precisa la dottoressa Gilardino. «Non è solo consigliato, ma raccomandato fortemente l'utilizzo di creme solari protettive di buona qualità. Tra le diverse formulazioni disponibili, scegliere quella che più risponde alle proprie esigenze e al proprio incarnato. Ci sono infatti quelle che resistono all'acqua, quelle che hanno anche un effetto antinvecchiamento, quelle che prevengono in parte l'insorgenza delle macchie, oltre ai diversi gradi di protezione solare. Dopo l'esposizione, usare una crema doposole reidratante o un siero a base di acido ialuronico».

Dopo, al rientro con il passaggio dell'abbronzatura, si possono scoprire delle "sorprese" come rughe particolarmente accentuate o macchie. «Servono dei trattamenti per il ripristino del turgore della pelle e per restituire idratazione», continua Gilardino. «Si può iniziare con trattamento esfoliante: un peeling leggero che va a eliminare lo strato superficiale di cute che si è maggiormente danneggiato dall'esposizione al sole. Per le situazioni un po' più compromesse, c'è il Venezia Lift: trattamento laser frazionato non ablativo che interviene in profondità stimolando i fibroblasti e portando alla produzione di collagene. Questo ha come effetto una tonificazione dei tessuti, ricompatta pelle, dando come risultato una sua distensione e l'eliminazione delle piccole rughe». Per le macchie, esistono differenti modalità di trattamento in base alla loro estensione e intensità. «Dalle creme schiarenti fino alle creme galeniche che hanno un effetto maggiore», prosegue la dottoressa. «Anche in questo caso, un peeling superficiale può attenuare l'iperpigmentazione di una zona; il laser CO2 agisce più in profondità».

Restano valide tutte le altre raccomandazioni. Conclude Gilardino: «Bere molto, mangiare sano, fare un po' di attività fisica e non fumare: un corretto stile di vita aiuta anche a mantenere giovane la nostra pelle».

Patrizia Gilardino – Laureata in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Milano nel 1988, Patrizia Gilardino si è specializzata nella Scuola di Chirurgia Plastica Ricostruttiva dell'Università degli Studi di Milano nel 1993. Iscritta all'Ordine dei Medici di Milano dal 1989, ha lavorato fino al 2003 all'Unità Funzionale di Chirurgia Plastica dell'Ospedale Multimedica di Sesto San Giovanni. Esercita la libera professione al Poliambulatorio della Guardia di Finanza di Milano, al Centro Dermatologico Europeo, nel proprio studio di via Colonna a Milano e nello studio di via Colombo 44 a Piacenza. È membro della Società di verifica e controllo di qualità e della Società americana di chirurgia plastica. È socio Sicpre (Società italiana di chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica) ed è iscritta all'Associazione Italiana Chirurgia Plastica Estetica (Aicpe) www.gilardinochirurgiaestetica.eu.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it