

*Gli editoriali.*

## Come idratare la pelle: dall'alimentazione alle creme per viso e corpo

Dall'alimentazione e dagli integratori, fino all'utilizzo di creme specifiche: scopri come idratare la pelle al meglio con la nostra guida completa.

**Mantenere la pelle ben idratata** è essenziale per avere un aspetto sano e radioso. L'**idratazione della pelle** non solo migliora l'aspetto esterno, ma è anche **fondamentale per la salute** generale della pelle stessa, che potrà così mantenere **le sue funzioni fisiologiche a livelli ottimali**. In questa guida analizzeremo l'importanza dell'idratazione della pelle e forniremo consigli utili per idratare la pelle attraverso l'alimentazione, l'uso di integratori, e l'applicazione di creme specifiche.

### L'importanza dell'idratazione della pelle

L'**idratazione** è cruciale per far sì che la pelle mantenga la sua **elasticità, morbidezza e luminosità**. Una pelle ben idratata funge da **barriera protettiva contro gli agenti esterni** come lo **smog**, il **sole** e il **trucco**, fattori che tendono a stressare e a disidratare l'epidermide. Questo può portare a una pelle **secca, irritata e spenta**: ecco perché è fondamentale mantenere una **routine di idratazione costante**. L'idratazione, inoltre, aiuta a **prevenire la comparsa di segni di invecchiamento**, come rughe e linee sottili.



La pelle disidratata può presentarsi **ruvida, opaca e tesa**, causando disagio e aumentando la sensibilità ai fattori esterni. Un'idratazione adeguata contribuisce a mantenere il **microbioma cutaneo equilibrato**, supportando le **difese naturali della pelle**.

### **Idratare la pelle: dall'alimentazione alle creme**

Per **idratare la pelle in profondità**, è necessario un approccio a 360 gradi che includa una **corretta alimentazione**, l'uso di **integratori specifici** e l'**applicazione di creme idratanti**. In questo modo, possiamo garantire un'idratazione efficace **sia dall'interno che dall'esterno**.

### **Alimenti che idratano la pelle**

Una **dieta equilibrata** è fondamentale per mantenere la pelle idratata. Ecco alcuni alimenti che possono aiutare:

- **Frutta e verdura:** anguria, cetrioli, arance e fragole sono solo alcuni esempi di cibi ricchi di acqua che aiutano a mantenere la pelle idratata. Questi alimenti contengono anche vitamine e antiossidanti che proteggono la pelle dai danni dei radicali liberi.

- **Pesce:** pesci come salmone e sgombro contengono acidi grassi omega-3 che aiutano a mantenere la pelle elastica e idratata.

- **Noci e semi:** mandorle, noci e semi di lino sono ricchi di vitamina E e acidi grassi essenziali che contribuiscono all'idratazione della pelle.

- **Avocado:** ricco di vitamine e grassi sani, l'avocado aiuta a mantenere la pelle morbida e idratata. Gli acidi grassi monoinsaturi presenti nell'avocado favoriscono l'idratazione e migliorano la funzione della barriera cutanea.

Oltre a questi alimenti, è importante mantenere un'adeguata idratazione **bevendo almeno 8 bicchieri di acqua al giorno**. L'acqua è essenziale per tutte le funzioni cellulari, inclusa quella delle cellule della pelle.

### **Integratori per idratare la pelle dall'interno**

In alcuni casi, l'alimentazione da sola potrebbe non essere sufficiente per garantire un'idratazione ottimale della pelle. Gli **integratori** possono essere un valido aiuto, soprattutto in situazioni di particolare stress o durante i cambi di stagione. Premesso che è sempre raccomandabile **consultare un medico** prima di iniziare ad assumere integratori, ecco alcuni ingredienti chiave da considerare nella scelta di questi prodotti:

- **Acido ialuronico:** trattiene l'acqua e mantiene la pelle elastica e morbida. L'acido ialuronico è una molecola naturale presente nel nostro corpo che può trattenere fino a 1000 volte il suo peso in acqua.

- **Collagene:** supporta la struttura della pelle e ne migliora l'idratazione. Il collagene è una proteina strutturale fondamentale per la pelle e, con l'età, la sua produzione diminuisce, rendendo utile l'integrazione.

- **Vitamina E:** è un potente antiossidante che protegge la pelle dai danni dei radicali liberi e migliora l'idratazione. La vitamina E aiuta a mantenere la pelle giovane e a ridurre i segni dell'invecchiamento.

- **Omega-3:** gli acidi grassi essenziali che aiutano a mantenere la pelle idratata e riducono l'infiammazione. Gli omega-3, inoltre, migliorano l'elasticità della pelle e contribuiscono alla sua salute generale.

### La crema per idratare la pelle

L'uso di **creme idratanti** è essenziale per mantenere la pelle idratata, sia che si tratti del **viso** che del **corpo**. È importante scegliere una **crema adatta al proprio tipo di pelle**:

- **Pelle secca:** scegli creme ricche di oli naturali e burri, come burro di karité, olio di argan e olio di cocco. Questi ingredienti forniscono un'idratazione intensa e duratura.

- **Pelle grassa:** opta per creme leggere a base d'acqua che non ostruiscano i pori. Ricorda che anche la pelle grassa va idratata per mantenere l'equilibrio della produzione di sebo.

- **Pelle sensibile:** utilizza creme ipoallergeniche senza profumi e parabeni. Ingredienti come l'aloè vera e la camomilla possono lenire e idratare la pelle sensibile.

Due ingredienti chiave da considerare quando si sceglie una crema idratante sono, per l'appunto, l'**aloè vera** e l'**acido ialuronico**. L'aloè vera idrata la pelle e ha proprietà lenitive e antinfiammatorie, particolarmente utili per le pelli irritate dopo l'esposizione al sole; come abbiamo visto, l'acido ialuronico, invece, trattiene l'acqua nella pelle, mantenendola idratata a lungo.

### Idratare la pelle in estate

L'idratazione della pelle è particolarmente importante durante l'**estate**, quando l'esposizione al sole e al calore può disidratare la pelle rapidamente. Ecco alcuni consigli per mantenere la pelle idratata durante la bella stagione:

- **Usa creme idratanti leggere:** scegli prodotti a base di gel o lozioni che si assorbono rapidamente. Le formule leggere evitano la sensazione di pesantezza sulla pelle e sono ideali quando fa caldo.
- **Utilizza sempre le creme solari:** per evitare che la pelle diventi secca o irritata e per non rischiare scottature o patologie, è fondamentale utilizzare sempre la **protezione solare**, da applicare più volte su tutto il corpo durante l'esposizione ai raggi UV.
- **Doccia tiepida:** dopo l'esposizione solare, fai una doccia con acqua tiepida per rimuovere sale e cloro dalla pelle senza seccarla ulteriormente.
- **Applica il doposole:** per idratare la pelle dopo il sole, usa una **crema doposole**. Prodotti a base di aloe vera o pantenolo sono ottimi per calmare la pelle e ridurre l'infiammazione.
- **Bevi molta acqua:** mantieni il corpo idratato bevendo molto.
- **Evita l'uso di saponi aggressivi:** utilizza detergenti delicati che non eliminino gli oli naturali della pelle. I saponi che contengono alcol o profumi, infatti, possono seccare ulteriormente la pelle, soprattutto dopo l'esposizione al sole.

### **Come idratare la pelle del viso molto secca**

La pelle del viso molto secca necessita di cure particolari. Concludiamo con alcuni consigli per agire in questi casi:

- 1. Detersione delicata:** usa un detergente delicato che non privi la pelle dei suoi oli naturali.
- 2. Esfoliazione moderata:** esfolia la pelle con uno scrub una o due volte alla settimana per rimuovere le cellule morte e favorire l'assorbimento dei prodotti idratanti. Scegli esfolianti delicati per evitare irritazioni.
- 3. Siero idratante:** applica un siero a base di acido ialuronico per un'idratazione intensa. I sieri penetrano più in profondità rispetto alle creme e forniscono un'idratazione mirata.
- 4. Crema idratante ricca:** scegli una crema idratante ricca di ingredienti nutrienti come burro di karité, olio di jojoba e ceramidi. Questi ingredienti aiutano a ripristinare la barriera lipidica della pelle.
- 5. Maschere idratanti:** utilizza maschere idratanti una o due volte alla settimana per un boost di idratazione. Le maschere in tessuto sono particolarmente efficaci per fornire un'idratazione intensa.

L'idratazione della pelle, dunque, è una parte fondamentale della **beauty routine** quotidiana. Un approccio completo che combina una dieta equilibrata, l'uso di integratori e l'applicazione di creme idratanti può fare la differenza nel mantenere la pelle sana, luminosa e giovane. Ricorda di adattare i prodotti e i trattamenti alle esigenze specifiche della tua pelle e di consultare sempre un medico in caso di dubbi o problemi persistenti. Con una cura costante e adeguata, la tua pelle rimarrà idratata e radiosa in ogni stagione.

[www.bennet.com](http://www.bennet.com)