Dott. Francia Germani

GUIDA MEDICA ALLA SKINCARE QUOTIDIANA

La salute e la bellezza della pelle basate sull'evidenza scientifica

Gentile Paziente, La pelle è un organo dinamico che risponde a ritmi biologici precisi (ritmi circadiani). Di giorno si difende dalle aggressioni esterne; di notte si ripara e si rigenera. Questa guida, strutturata secondo le più recenti evidenze dermatologiche, ti aiuterà a prenderti cura del tuo viso in modo efficace, sicuro e senza falsi miti.

LA ROUTINE DEL MATTINO

DETERSIONE:
Il Reset Delicato

1

Cosa fare:
Lava il viso con un detergente fluido o in gel a risciacquo, che sia delicato e a pH affine a quello cutaneo (circa 5.5).



La spiegazione medica:

Durante la notte la pelle produce sebo e accumula residui dei prodotti serali. È fondamentale rimuoverli, ma senza aggredire la barriera idrolipidica.
I saponi tradizionali o i detergenti troppo schiumogeni "lavano via" i lipidi protettivi, causando secchezza e infiammazione. Un detergente neutro e delicato pulisce per affinità senza alterare lo strato corneo.

LA ROUTINE DEL MATTINO

TRATTAMENTO: Lo Scudo Antiossidante (Vitamina C)

2



Cosa fare:
Applica poche gocce di un siero alla Vitamina C (Acido L-Ascorbico) su viso, collo e décolleté puliti e asciutti.
Nota: i sieri più efficaci la associano a Vitamina E e Acido Ferulico.

La spiegazione medica:

La luce solare e l'inquinamento generano radicali liberi (ROS), molecole instabili che distruggono il collagene e accelerano l'invecchiamento (photoaging). La Vitamina C è un potente antiossidante che neutralizza i radicali liberi, illumina l'incarnato e stimola la produzione di nuovo collagene.

LA ROUTINE DEL MATTINO

3

PROTEZIONE:
Lo Schermo Totale (SPF 50+)



Cosa fare:
Applica una quantità generosa di protezione solare 50+ ad ampio spettro come ultimo step, 365 giorni all'anno, anche se il cielo è nuvoloso o se passi la giornata al chiuso.

La spiegazione medica:

I raggi UVB causano scottature, mentre gli UVA penetrano in profondità, distruggendo l'elastina e causando macchie e rughe. La ricerca moderna ha dimostrato che anche la luce blu (emessa da sole e schermi tecnologici) e i raggi infrarossi causano stress ossidativo e iperpigmentazione. L'SPF 50+ è il più potente trattamento antirughe esistente.

DETERSIONE:
La "Doppia Detersione" Serale

Cosa fare:
Fase Oleosa: Applica un olio o un burro detergente sul viso asciutto per sciogliere il trucco e la protezione solare applicata al mattino. Risciacqua con acqua tiepida.
Fase Schiumogena: Subito dopo, usa lo stesso detergente delicato del mattino per rimuovere i residui di sporco idrosolubile (sudore, polvere, inquinamento).



La spiegazione medica:

La protezione solare 50+ e il sebo sono sostanze lipofile (grasse). L'acqua e un detergente normale spesso non bastano a rimuoverle completamente, lasciando una pellicola che ostruisce i pori. L'olio scioglie il grasso per affinità, mentre il secondo passaggio pulisce a fondo la pelle, lasciandola pronta a ricevere i trattamenti successivi.

LA ROUTINE DELLA SERA

TRATTAMENTO SPECIFICO:
Stimolazione e Turn-over (Retinoidi / Peptidi)

Cosa fare:
Applica il trattamento specifico prescritto o consigliato per le tue esigenze (es. Retinolo, Retinale o sieri ai Peptidi).

2



La spiegazione medica:

Durante le ore notturne, il flusso sanguigno cutaneo aumenta e la rigenerazione cellulare tocca il suo picco. I Retinoidi sono i sovrani dell'anti-aging: accelerano il rinnovamento cellulare, esfoliano delicatamente dall'interno e costringono la pelle a produrre collagene sano. I peptidi, invece, agiscono come messaggeri cellulari per "ridare tono" ai tessuti.

LA ROUTINE DELLA SERA

RIPARAZIONE:
Idratazione Profonda

Cosa fare:
Concludi la routine applicando una crema idratante e restitutiva ricca di Acido Ialuronico, Ceramidi o Niacinamide.

La spiegazione medica:

Di notte aumenta la TEWL (Transepidermal Water Loss), ovvero la naturale evaporazione dell'acqua dalla pelle.
Una buona crema idratante non serve solo a "dare acqua", ma crea un film protettivo che sigilla l'idratazione e ripara la barriera cutanea, riducendo le micro-irritazioni provocate dagli attivi della sera.

IL JOLLY SETTIMANALE: L'Esfoliazione Chimica (AHA / BHA)

Da eseguire 1 o 2 volte a settimana, esclusivamente di sera, sostituendo il trattamento specifico (es. No Retinolo la sera dell'esfoliazione).

Cosa fare:
Dopo la detersione, applica un esfoliante a base di AHA (Acido Glicolico/Lattico, ideale per pelli mature o secche) o BHA (Acido Salicilico, ideale per pori ostruiti e pelli miste/grasse). Procedi poi direttamente con la crema idratante.

La spiegazione medica:
Con il passare degli anni, il naturale distacco delle cellule morte rallenta, rendendo il colorito spento e la grana irregolare. L'esfoliazione chimica scioglie i legami tra le cellule morte, rivelando una pelle più luminosa e permettendo a tutti i prodotti della tua routine di penetrare meglio e lavorare al 100% delle loro potenzialità.



Regole d'oro del Dermatologo:

- **La costanza batte l'intensità:** Meglio pochi prodotti usati ogni giorno che trattamenti d'urto saltuari.
- **La regola della gradualità:** Quando introduci un principio attivo forte (come il retinolo o gli acidi), applicalo inizialmente 2 volte a settimana, per poi aumentare la frequenza man mano che la pelle sviluppa tolleranza.
- **Ascolta la tua pelle:** Se avverti bruciore persistente, rossore diffuso o desquamazione eccessiva, sospendi gli attivi serali per qualche giorno e focalizzati solo su detersione delicata e idratazione.

