

Come scegliere la crema antirughe: la guida completa

Pubblicato: Giovedì 4 Luglio 2024



Col trascorrere degli anni, la nostra pelle subisce diversi cambiamenti: diventa meno elastica, perde tono e si formano rughe e linee sottili. Si tratta di un fenomeno naturale, ovvero l'**invecchiamento cutaneo**.

Ma possiamo minimizzarne gli effetti, introducendo nella nostra skincare routine una **crema antirughe**.

Ecco come sceglierla.

I segni dell'invecchiamento cutaneo

L'**invecchiamento cutaneo** è un fenomeno che interessa la nostra pelle, col trascorrere degli anni. Infatti, col passare del tempo, la pelle inizia a produrre sempre **meno collagene ed elastina**, le due proteine che rendono elastica e tonica la pelle.

Anche l'acido ialuronico, che mantiene idratata la pelle, viene sintetizzato con più difficoltà.

Per questo, possiamo notare una perdita di tono, la comparsa di macchie cutanee (a causa dell'accumulo di melanina), borse e occhiaie sotto gli occhi e ovviamente le rughe, soprattutto nelle zone più sensibili del viso, come il contorno occhi e il contorno labbra.

Oltre al tempo che passa, però, ci sono **altre cause che accelerano l'invecchiamento cutaneo**:

- L'eccessiva esposizione ai raggi UV;
- La poca idratazione della pelle;
- Predisposizione genetica;
- Fattori ambientali, come l'inquinamento;
- Cattive abitudini, come il fumo e l'alcol.

Come scegliere la crema antirughe

Oltre ad idratare ogni giorno la pelle, per poter minimizzare l'aspetto delle rughe e delle linee sottili, possiamo includere, nella nostra skincare routine, una **crema antirughe**.

Ma come scegliere quella più adatta per la nostra pelle?

È importante scegliere la nostra crema viso antirughe, a seconda dell'età che abbiamo.

A **30 anni**, la nostra pelle inizia il suo processo d'invecchiamento, a causa della minore produzione di collagene. Infatti, a partire da quest'età, possiamo iniziare a notare le **prime linee sottili**, che compaiono nella zona del contorno occhi o del contorno labbra, soggette, ogni giorno, alle espressioni del viso.

La crema antirughe perfetta per quest'età deve dare un **boost d'idratazione alla pelle**. Per questo, possiamo optare per una crema contenente attivi idratanti, come l'**Acido Ialuronico**, che possano rinforzare la barriera idrolipidica, che protegge la nostra pelle.

Quando compiamo **40 anni**, la nostra pelle può soffrire di disidratazione, con una notevole perdita di tono ed elasticità cutanea. Per questo, le rughe iniziano a farsi sempre più evidenti, soprattutto le cosiddette "**zampe di gallina**" (intorno agli occhi) e le **rughe nasolabiali**, quelle tra naso e labbra.

La crema antirughe deve essere **più ricca e nutriente**, per mantenere alto il livello d'idratazione della pelle. Inoltre, deve essere arricchita da antiossidanti, come la **Vitamina C**, che aiuta a stimolare la produzione di collagene e a proteggere la pelle dai radicali liberi, responsabili dello stress ossidativo.

A **50 anni**, invece, la pelle subisce gli effetti della menopausa: pelle più disidratata, comparsa di macchie cutanee e discromie e rughe molto marcate.

Scegliamo, quindi, una crema antirughe contenente **Retinolo**, ovvero un derivato della Vitamina A, utilizzato per le sue proprietà esfolianti e antiage. Il Retinolo agevola il fenomeno del rinnovamento cellulare, agendo come antiossidante, contribuisce alla produzione di collagene e migliora l'incarnato, rendendolo più uniforme.

Come integrare la crema antirughe nella skincare routine quotidiana

Per dare un aspetto più giovane alla nostra pelle, possiamo includere la crema antirughe, sia nella skincare mattutina che in quella serale.

La nostra **routine di bellezza** non può che iniziare con la **detersione della pelle**, in modo da eliminare tutte le impurità, come tracce di make-up, cellule morte, particelle di smog e inquinamento.

Sulla pelle deterata, andiamo ad applicare il **siero viso**, un prodotto con un alto concentrato di attivi, che penetra anche negli strati più profondi della pelle. Per una pelle matura, possiamo scegliere un siero al collagene, all'acido ialuronico o al retinolo.

Andiamo, poi, ad applicare la nostra **crema viso antirughe**: basterà prenderne una piccola quantità e stenderla dal centro del viso verso l'esterno, applicando un leggero massaggio, fino al completo assorbimento.

Terminiamo la nostra skincare routine, con l'applicazione di un **fattore solare**, per proteggerci dai raggi UV.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it