

Il tempo delle piante: sole, mare e pelle

Come nutrire e riparare l'epidermide dopo l'esposizione (di Daniela Tosco)

Daniela Tosco

La pelle ha sete, soprattutto dopo una giornata al sole con l'azione della salsedine. Abbiamo usato la protezione solare, non ci siamo esposti nelle ore più calde, abbiamo fatto una doccia rigenerante, e poi? Quali sono gli accorgimenti che possiamo adottare?

La parola d'ordine è **idratazione**. Immaginate una pianta in un terreno asciutto: se ci versate direttamente del fertilizzante senza averla innaffiata prima, la terra non potrà nutrirla. Ha bisogno prima di tutto di **acqua**. Lo stesso vale per la pelle.

Conoscere la pelle per capire come prendersene cura

La pelle è l'organo più esteso del corpo umano: una barriera dinamica in costante rinnovamento che funge da confine vitale tra il nostro organismo e l'ambiente esterno. La sua superficie copre circa due metri quadrati, rappresenta il 15% del peso corporeo ed è composta per il 70% da acqua. Il suo spessore varia da 0,5 mm a oltre 4 mm, adattandosi alle diverse necessità di protezione e sensibilità di ogni zona del corpo.

Le sue funzioni biologiche sono molteplici: ci protegge da batteri, inquinamento e raggi UV, regola la temperatura corporea e l'idratazione, percepisce il tatto e gli stimoli esterni, e produce elementi essenziali come la vitamina D. È un organo straordinario e come tale merita cure altrettanto attente.

Che cosa succede alla pelle dopo il sole

Il sole, il sale, il cloro della piscina, la sabbia e il vento sottopongono la pelle a un accumulo di stress ossidativi che ne alterano la barriera cutanea e impoveriscono il film idrolipidico che la protegge. I raggi UV generano radicali liberi che danneggiano le cellule, degradano il collagene e innescano un processo infiammatorio di bassa intensità anche quando non c'è rossore visibile. La pelle si tende, si squama, perde morbidezza ed elasticità.

Una pelle ben abbronzata può essere allo stesso tempo una pelle disidratata e infiammata e spesso lo è, senza che ce ne accorgiamo fino all'autunno, quando i danni diventano visibili. Prendersi cura della pelle dopo l'esposizione è prevenzione: contro le macchie, contro il fotoinvecchiamento precoce, contro la perdita di elasticità che si accumula esposizione dopo esposizione.

Gli ingredienti naturali che la pelle cerca

Il primo alleato dell'idratazione cutanea è l'**acido ialuronico**, la molecola che garantisce il trattenimento dell'acqua nei tessuti, come una spugna. È una sostanza prodotta naturalmente dal corpo, ma con l'età la sua produzione diminuisce progressivamente. Per questo è integrato sotto forma di creme, sieri e trattamenti specifici, con risultati ben documentati sull'idratazione e sull'elasticità della pelle.

L' **Aloe vera** è il rimedio d'elezione per il doposole: i suoi polisaccaridi trattengono l'acqua nei tessuti, stimolano la produzione di collagene e mantengono la pelle elastica e idratata. Il suo gel fresco, meglio se conservato in frigorifero, calma immediatamente il rossore e ripristina il comfort cutaneo. L' Aloe è efficace anche in caso di scottature, irritazioni, pelle secca da agenti atmosferici, dopo la depilazione e come dopobarba.

Il **Burro di Karité** ha un potere emolliente e rigenerante straordinario, grazie alle sue proprietà elasticizzanti. Le donne africane lo usano da sempre per proteggersi dagli effetti aggressivi del sole, una tradizione millenaria che la cosmetica moderna ha riscoperto e valorizzato. Nutre la pelle del corpo in profondità e ammorbidisce i capelli riarsi dal sole e dal sale.

L' **Olio di Rosa Mosqueta**, ricco di acidi grassi essenziali e vitamina A, è uno dei rigeneranti cellulari più potenti in natura. Favorisce il rinnovamento cellulare, attenua le macchie da sole e migliora l'elasticità della pelle. Va applicato la sera, dopo l'esposizione, per lasciarlo agire durante la notte.

L' **Olio di Argan** puro, ricco di acidi grassi insaturi come l'acido oleico e l'acido linoleico e di vitamine E e A, ha proprietà antiossidanti, idratanti e protettive che lo rendono un ingrediente eccellente per rigenerare la pelle dopo l'esposizione al sole.

La **Vitamina E** in olio o in capsule può essere applicata direttamente sulla pelle come trattamento localizzato antiossidante e rigenerante particolarmente utile sulle zone più esposte e sulle macchie solari.

Un rituale serale da adottare

La sera, dopo una giornata al sole, una routine semplice ma costante fa una differenza reale: doccia tiepida, non calda, che aggraverebbe la disidratazione, applicazione di gel di aloe vera sul corpo ancora umido, e poi un olio o una crema nutriente su viso e zone più secche. Pochi minuti, ogni sera.

La pelle dopo l'esposizione al sole ha bisogno di ripristinare il proprio equilibrio. Preservarlo previene fastidiosi disagi e l'invecchiamento precoce. Come sempre prevenire è meglio che curare.

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento: Punture di insetti e piccoli malanni estivi: i rimedi naturali da avere sempre con sé

Fonte dell'immagine di apertura: pexels-mikhail-nilov-8157161.

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 14/07/2026

Salvato in PDF in data: 17/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-sole-mare-e-pelle/14/07/2026/>