

Esfoliazione: differenze tra scrub, gommage e peeling

Autore: Alice Marchese

Data: 05 Ottobre 2021



Il cambio stagione vuole anche il cambio di [skincare](#). Con l'autunno, le esigenze della nostra pelle sono diverse, ma una tecnica resterà una costante: [esfoliazione](#). Che sia inverno o estate poco importa. La rimozione dello strato più superficiale della pelle è un'azione che deve essere fatta sempre, con il giusto ritmo.

Che differenza c'è tra esfoliazione meccanica e chimica?

“I metodi per rimuovere le cellule morte sono diversi. Principalmente conosciamo l'esfoliazione chimica e quella meccanica. La dottoressa Ines Mordente è un medico dermatologo specialista in dermatologia estetica. Grazie ad un'intervista rilasciata a Repubblica, Ines Mordente ha delineato le maggiori differenze tra esfoliazione meccanica, ovvero quella fatta con prodotti contenenti particelle, ma anche spazzole e guanti ad hoc, ed esfoliazione chimica, cioè il peeling”.

Cos'è lo scrub, gommage e peeling?

“Lo scrub e il gommage sono dei sistemi meccanici di esfoliazione, si usano delle microparticelle che hanno delle azioni esfolianti. Nel caso dello scrub sono particelle un po' più solide, nel caso del gommage sono particelle più morbide. Per il peeling, invece, si sceglie un'esfoliazione di tipo chimico, quindi non è un'esfoliazione meccanica e si sceglie in base alle necessità dei pazienti se hanno una pelle grassa, secca oppure hanno necessità di un'attività anti-age”. Lo spiega la dottoressa Mordente a Repubblica.

Se utilizzo lo scrub perdo l'abbronzatura?

“Anzi, è un suo grande alleato: aiuta ad abbronzarsi meglio se fatto prima e a mantenere il colore più a lungo se fatto a fine estate, “perché elimina solo le cellule morte superficiali”.

Nonostante sia difficile liberarsi della propria abbronzatura a volte per far respirare la pelle è fondamentale **esfoliare la pelle**. Non disperate: la tintarella non andrà via con questo step! Quindi via libera quindi a prodotti per esfoliare, anche a base di acidi o veri e propri trattamenti contro l'iperpigmentazione. Sono prodotti che, in generale, rendono luminoso l'incarnato perché eliminano le cellule morte, prime responsabili di un colorito spento e ingrigito, insieme all'accumulo di sporcizia e smog.

Per le pelli impure è necessaria l'esfoliazione?

“Le pelli impure hanno certamente bisogno di una maggiore esfoliazione perché bisogna aumentare il turn over cellulare. Fondamentale è favorire l'eliminazione di cellule seborroiche quanto prima per far sì che escano fuori invece cellule pulite”. E' importante comprendere qual è il nostro tipo di pelle così da scegliere il prodotto perfetto e fatto apposta per noi.

Cos'è il gommage?

Il gommage è un trattamento estetico esfoliante. Il suo obiettivo è quello della pulizia della pelle del viso e del corpo. L'esfoliazione della pelle consiste nella rimozione dello strato superficiale di cellule morte, di punti neri e di impurità tramite l'impiego di prodotti leggermente abrasivi ma sempre idratanti e nutrienti.

Adattissimo anche per chi ha la pelle sensibile e per aree del corpo che sono più delicate, come il viso, le labbra, i piedi e l'area del cuoio capelluto. Già, perché anche i capelli possono essere sottoposti a gommage, soprattutto quelli grassi.

Skincare pelle sensibile: che strumenti utilizzare?

Le spazzole per il dry brushing e i guanti sono ottimi metodi per favorire un'esfoliazione meccanica della pelle, a patto che non sia troppo sensibile. “Attenzione solo a non farlo se la pelle è molto sensibile, perché in quel caso possono aumentare le patologie”.

Lo scrub secca la pelle?

Anzi, ne permette una migliore idratazione. “Lo scrub favorisce l'esfoliazione di cellule che sono già in corso di eliminazione. Per evitare che poi la pelle possa essere irritata troppo per via delle particelle che vengono passate sulla cute, è indispensabile fare una buona idratazione subito dopo”.

Peeling chimico: miti da sfatare

“Il peeling va fatto solo in uno studio medico dermatologico, perché è un presidio estetico che esige particolari accorgimenti e accortezza. Esistono anche dei peeling che vengono fatti nei centri estetici. Anche se il peeling eseguito nei centri medici è completamente diverso e più efficace, sia per percentuali di acidi sia per la scelta di questi ultimi, sia per risultati di esfoliazione e idratazione, ma anche sul concetto anti-age che possono avere sulla pelle. Non c'è paragone tra le due cose”.

Quali prodotti usare la sera per la skincare

Preferibilmente, ma non tutti gli acidi alfa idrossiacidi sono sensibili alla luce del sole. “Dipende dal tipo di alfa idrossiacido, alcuni non fotosensibilizzanti possono essere utilizzati solo la mattina. Si preferisce l'utilizzo di sera anche perché così si dà il tempo durante tutta la notte di favorire l'esfoliazione cellulare naturale”. Continua così la dermatologa.

“Per la precisione, sono percentuali molto basse “fra il 2% e 3%. Dipende anche dal tipo di alfa idrossiacido e in questo caso non rischia di creare reazioni allergiche o comunque al massimo si può avere un po' di rossore e di esfoliazione molto delicata senza alcun rischio particolare”.

Peeling e scrub: quante volte a settimana si devono fare

“Lo scrub va fatto una volta a settimana. Il peeling invece, va bene anche una volta al mese o ogni 3 mesi a seconda della tipologia di peeling che il medico sceglie di fare. Si possono associare durante la seduta di peeling col dermatologo anche dei trattamenti con maschere. Questa combinazione ha un'efficacia maggiore e in questo caso è consigliabile farlo anziché ogni mese ogni 2/3 mesi”.

Skincare: che tipo di pelle ho?

“È sempre opportuno farseli consigliare dal dermatologo, se si tratta di una pelle seborroica va bene dell'acido salicilico al 2% come esfoliante a casa, se si tratta di una pelle più tendenzialmente macchiata va bene un acido glicolico al 2% sempre da utilizzare a casa. Se si tratta di una pelle che necessita di un'attività anti-age si utilizzano degli acidi retinoici in creme che sono più leggere”.

Skincare autunno 2021: crema contorno occhi

A volte viene sottovalutato il suo potere, ma la crema contorno occhi può donare lucentezza allo sguardo e far risvegliare il viso. E' utilizzato anche per combattere le prime rughe, solchi più profondi, borse e occhiaie. Anche in questo caso si passa da texture più fluide a più ricche e corpose, specie la sera.

Per il giorno, a meno che non abbiate un contorno occhi molto secco, meglio continuare con l'utilizzo di prodotti meno ricchi che potrebbero non far aderire al meglio il correttore. La sera, invece, formulazioni più nutrienti sono l'ideale, anche da applicare in quantità e lasciare in posa come una vera e propria maschera. Potete anche optare per un patch per gli occhi da tenere per qualche minuto.

Generato il 08/05/2026