

Retinal, retinolo e retinoidi: come iniziare senza irritare la pelle

Che differenza c'è tra retinal e retinolo, ogni quante notti usarlo e con quali attivi non combinarlo.

Cosa sono il retinal, il retinolo e i derivati

Sono tutti retinoidi cosmetici: la pelle li trasforma in acido retinoico, che è la forma attiva. Il retinal richiede un passaggio di conversione in meno rispetto al retinolo, quindi i suoi effetti si notano solitamente prima, anche se all'inizio può essere più irritante. I derivati incapsulati e gli esteri, come il retinil palmitato, sono i più delicati e sono adatti alle pelli reattive o per un primo utilizzo.

Come introdurlo: il calendario delle prime settimane

Inizia due sere a settimana per due o tre settimane, su pelle pulita e asciutta, con una quantità grande come un pisello per tutto il viso. Se non compare desquamazione, aumenta a tre sere e poi a sere alterne. Molte pelli non hanno mai bisogno di usarlo ogni giorno: la costanza è più importante della frequenza.

Il metodo a sandwich per pelli sensibili

Applica uno strato sottile di crema idratante, poi il retinoide e sigilla di nuovo con la crema. Riduce l'irritazione senza annullare l'effetto ed è il modo più comodo per usarlo nella zona del contorno occhi, dove basta un punto molto piccolo e sempre all'esterno della palpebra mobile.

Con cosa non abbinarlo la stessa sera

Evita di usarlo lo stesso giorno di esfolianti con AHA o BHA, peeling o vitamina C in alte concentrazioni: la somma di attivi è la causa abituale dell'arrossamento. Alterna le sere e usa un detergente neutro. Se compaiono bruciore, pizzicore o desquamazione intensa, sospendi per due o tre sere e riprendi con minore frequenza.

Protezione solare obbligatoria e precauzioni

Un retinoide rende la pelle più sensibile al sole, quindi la protezione solare SPF 50+ ogni mattina è parte del trattamento, non un extra. Non se ne raccomanda l'uso in gravidanza o allattamento: consulta il tuo medico. I risultati sulla grana della pelle e sulle linee sottili si valutano a partire dalle 12 settimane di uso costante.

