



d

FASHION BEAUTY CULTURE LIFESTYLE VIDEO ARCHIVE

ACCOUNT



la Repubblica

BEAUTY / SKINCARE | 12.08.2025

Acque termali, essenziale beauty per l'estate

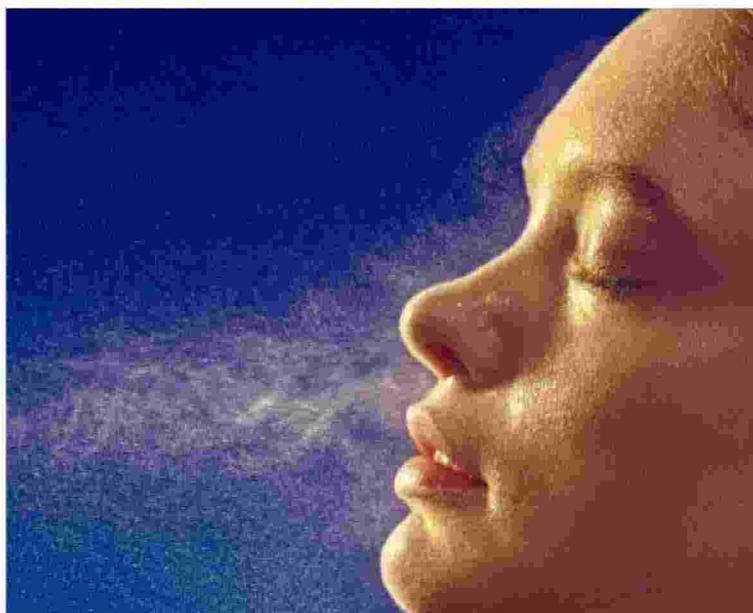
Idratano, leniscono, purificano e rigenerano, ma non sono tutte uguali. Ecco come scegliere quella più adatta alla propria pelle

di Claudia Bortolato

3 minuti di lettura

LISTEN

SHARE



GETTY IMAGES

In estate, la pelle affronta una delle sue stagioni più difficili: sole, caldo, salsedine e cloro compromettono la barriera idrolipidica, favorendo disidratazione, imperfezioni e segni del tempo. L'uso di **acque termali** – in spray, siero, lozione o nei solari – è un gesto semplice ma strategico. La loro composizione minerale, validata da studi dermatologici, ha un'azione lenitiva e protettiva, preziosa anche al rientro, quando la pelle va riparata, idratata e riequilibrata. Vero trattamento rigenerante, di seguito una **guida per scegliere e usare** consapevolmente le acque termali nella propria **skincare routine**.

Acque termali iperminerali per rigenerare

Informazione pubblicitaria

TIM

Pronti. **WiFi. Via!**



DA **24,90€** al mese
TIM WIFI CASA
 PER CLIENTI MOBILI

SCOPRI DI PIÙ

Entro il 30/08/2025. Copertura e condizioni su tim.it

Le acque iperminerali, come quelle di Vichy (acqua vulcanica), si distinguono per l'elevato contenuto di sali (oltre 10?g/L), tra i quali solfati, calcio, magnesio, potassio, sodio e bicarbonato. "Queste acque aiutano a ripristinare i liquidi e i sali minerali persi, migliorando la funzione barriera, contribuendo a una corretta idratazione e alla rigenerazione cellulare. Agiscono sulla pelle per osmosi, favorendo il passaggio di acqua e minerali, idratando in profondità e migliorando la texture. Sono ideali per pelli mature, secche o danneggiate", spiega Maria Gabriella **Di Russo**, idrologa e medico estetico a Milano e Formia. Inserirle in tonici, lozioni e booster, queste acque potenziano l'assorbimento degli altri principi attivi e restituendo turgore e luminosità all'incarnato. Perfette anche da vaporizzare dopo la detersione per un plus d'idratazione o come tonico riequilibrante, sono ideali anche la sera, dopo l'esposizione solare, per calmare arrossamenti e stimolare la riparazione tissutale.

Acque termali oligominerali per lenire

Le acque oligominerali, come quelle di Fiuggi?o Recoaro (tra 0,5 e 1,5?g/L di sali disciolti), svolgono un'azione lenitiva, calmante e rinfrescante ben tollerata anche dalle pelli sensibili o reattive. Ma sono ideali anche per pelli con patologie legate a stress o con componente immunitaria, come dermatite seborroica, eczema, dermatite atopica o psoriasi, che si avvantaggiano, in particolare, delle acque bicarbonato calciche, come quelle delle Terme di Comano. "Le acque oligominerali aiutano a mantenere il pH fisiologico e l'equilibrio idrosalino per il corretto funzionamento delle cellule e contribuiscono al benessere del microbioma cutaneo. Perfette per pelli facilmente irritabili, sono spesso la base di lozioni viso, emulsioni delicate, tonici e maschere idratanti", dice la dottoressa **Di Russo**. Possono essere usate anche più volte al giorno, specialmente in caso di arrossamenti o per lenire la pelle post ceretta o post procedure estetiche, come laser e peeling.

Acque termali bicarbonato-sodiche per purificare

Le acque termali con elevato contenuto di bicarbonato e sodio, come quelle di Chianciano Terme e Bibione Terme, hanno un'azione detox purificante ed esfoliante. In spray o lozioni, preparano la pelle ai trattamenti intensivi, come quelli con AHA, migliorandone la risposta. "Favorendo una leggera esfoliazione, aiutano a rimuovere le cellule morte e sono particolarmente utili in caso di pelle impura, grassa o acneica", dice **Di Russo**. In maschere, gel, tonici e spray pre-trattamento, migliorano la grana, riducono i pori e favoriscono il rinnovamento epidermico.

Acque termali con silicio e selenio antiossidanti

Alcune acque sono naturalmente ricche in silicio organico, selenio, rame e zinco, tutti minerali fondamentali per il metabolismo cutaneo. Il silicio, in particolare, stimola la produzione di collagene, migliora la tonicità e contrasta i danni ossidativi. Il selenio è un potente antiossidante, mentre il rame è implicato nella melanogenesi, quindi stimola anche l'abbronzatura. "Perfette nelle routine anti-età, queste acque – in lozioni, sieri o spray – preparano la pelle ad assorbire altri principi attivi. Rinforzano la barriera cutanea e combattono i radicali liberi, proteggendo dai danni ambientali e rallentando così il processo d'invecchiamento", dice la dottoressa **Di Russo**. Tra le acque con spiccate proprietà anti-età, oltre alla già citata Vichy, ci sono le acque di Uriage (bicarbonato-sodica con silicio, rafforza la pelle esposta a stress UV) e Avène (ricca in silice, lenitiva, anti-rossore e riequilibrante).

Acque termali sulfuree e salsobromoiodiche per sfiammare

Per la cura e prevenzione di acne, comedoni, dermatite seborroica e pelle grassa, le acque più indicate sono quelle sulfuree – ricche di idrogeno solforato, come a Saturnia, Sirmione, Castrocaro Terme – e le salsobromoiodiche, ad alta concentrazione di cloruro di sodio, iodio e bromo, presenti a Salsomaggiore, Abano e Montegrotto Terme. "Entrambe hanno proprietà esfolianti e drenanti, regolano il sebo, favoriscono la cicatrizzazione delle lesioni acneiche, stimolano la rigenerazione cutanea e riequilibrano la barriera idrolipidica, migliorando tolleranza e resilienza della pelle", spiega **Di Russo**. Maschere, fanghi e lozioni spray a base di queste acque migliorano la texture cutanea. I bagni termali stimolano la circolazione sanguigna e linfatica, favorendo il drenaggio, riducendo la ritenzione idrica e la cellulite, depurando l'organismo e contribuendo a una pelle più sana, liscia e detossinata.

ARGOMENTI

TRATTAMENTI VISO

TRATTAMENTI CORPO

SHARE

