

Crema giorno vs crema notte: qual è la differenza?

Pubblicato: Domenica 30 Maggio 2021



Oggi parliamo di un aspetto importante della skincare routine che – nonostante se ne parli davvero da molto tempo – molte persone saltano, ossia: la differenza tra creme da giorno e creme da notte. Perché lo facciamo? Perché la nostra skincare non è mai completamente efficace se non comprendiamo le differenti esigenze della pelle, che di giorno ha bisogno di protezione e idratazione, e di notte invece di essere nutrita, mentre ci sono persone che ancora tendono ad usare per la notte le stesse creme usate per il giorno. Il motivo? Pensano che la crema da notte non sia davvero necessaria. Ma sarà proprio così? Assolutamente no, e in questo articolo vi spiegheremo il perché. Non vi resta che continuare a leggerci e prendere appunti!

Perché è importante differenziare creme da giorno e creme da notte

Per rispondere a questa domanda, dobbiamo partire dallo spiegare brevemente la differenza tra le due. Come abbiamo detto, le esigenze della nostra pelle cambiano da mattina a sera. Di giorno dobbiamo pensare a mantenere l'idratazione e proteggere la pelle dai raggi UV e dall'inquinamento, e inoltre spesso si indossa il make-up, per cui serve un prodotto che ne garantisca la lunga durata, che non appesantisca la pelle e che la renda meno oleosa.

Di notte, invece, la pelle ha bisogno di essere nutrita, rimpolpata per ripristinare l'idratazione persa durante il giorno, e anche di “guarire”, cioè di risanarsi da tutti quei micro-attacchi che subisce durante il giorno e che possono causarne l'invecchiamento precoce. Come possiamo vedere, si tratta di due esigenze nettamente differenti, ed ecco perché servono due prodotti con caratteristiche diverse.

La differenza tra una crema da giorno e una crema da notte

Proprio in ragione delle esigenze che abbiamo appena elencato, le caratteristiche di una crema giorno differiscono notevolmente da quelle di [una crema notte](#). La prima ha una consistenza meno grassa, non oleosa e a rapida asciugatura, per favorire l'applicazione del trucco. Inoltre. Le creme giorno oggi tendono ad avere quasi sempre un filtro che protegge dai raggi UV, e ingredienti attivi dalle proprietà antiossidanti che blocchino l'azione dei radicali liberi – responsabili dell'invecchiamento – causa della perdita di elasticità della pelle, della comparsa delle prime rughe e di molti altri problemi.

La seconda, invece, ha di solito una texture più ricca, e ingredienti che lavorano sulla riparazione e rigenerazione cellulare. Inoltre, di notte la pelle è più ricettiva rispetto agli attivi, perché quello è il momento in cui la pelle tende naturalmente alla rigenerazione, con la conseguenza che gli attivi penetrano più in profondità. Si tratta, dunque, del momento giusto per usare una crema ricca di ingredienti come le vitamine e gli antiossidanti. Il momento, cioè, in cui è bene fornire alla pelle non solo idratazione, ma anche ingredienti attivi che diano un boost al processo rigenerativo.

Che ingredienti possiamo trovare nella crema giorno e nella crema notte?

Insomma, abbiamo parlato di ingredienti “utili” per proteggere e rigenerare la pelle. Ma di cosa parliamo esattamente? Bene, per la crema notte gli ingredienti più gettonati sono gli idratanti come l'acido ialuronico, e antiossidanti come la Niacinamide e la vitamina E, o gli estratti di the verde. Per la crema giorno, invece, abbiamo già parlato dei filtri solari, utili non solo per prevenire l'invecchiamento,

ma anche altri effetti indesiderati come le macchie. Ma è importante anche utilizzare attivi che neutralizzino l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'ossidazione cellulare. Un ottimo esempio? La vitamina C!

Ed è proprio quando parliamo di ossidazione cellulare che capiamo l'importanza di differenziare tra crema giorno e crema notte. Di giorno l'organismo non "lavora" per rigenerare le cellule, e pertanto ciò che dobbiamo fare è cercare di prevenire il loro deterioramento. Di notte, invece, si attiva proprio il processo di ricambio cellulare, e quindi è utile applicare una crema che, da un lato, ripari i danni che non si è riusciti a evitare durante il giorno e, dall'altro, dia un boost a questo processo naturale. È la ragione per cui, spesso, si utilizzano come crema notte delle creme antirughe particolarmente ricche, magari con attivi forti come il retinolo, o con degli oli naturali come quello di mandorle, che promuovono il turnover cellulare.

Qualche consiglio finale

A questo punto, avrete sicuramente capito quanto sia importante differenziare la skincare tra giorno e notte, e quanta attenzione dovrete prestare ad acquistare creme con gli attivi giusti. Ma c'è un'ultima cosa da sapere quando si sceglie la crema notte: le due creme non sono indipendenti tra loro e, in particolare, gli attivi utilizzati durante la notte "lavorano" anche durante il giorno. In particolare, ci sono attivi che hanno un effetto fotosensibilizzante – in particolare il retinolo, e la Vitamina C salvo che non sia diversamente specificato sulla confezione – quindi quando si utilizzano questi ingredienti è importante assicurarsi che la crema da giorno offra un adeguato schermo solare.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it