

Medicina estetica in estate: trattamenti da fare e quelli da evitare

2026-05-28 12:19:52 di Camilla Rocca

URL:<https://forbes.it/2026/05/28/medicina-estetica-in-estate-trattamenti-da-fare-e-quelli-da-evitare/>

Con l'arrivo dell'estate, la **medicina estetica** entra in una delle sue stagioni più frainese. Per anni il messaggio è stato semplice, e spesso semplicistico: "Con il sole meglio non fare nulla". Ma oggi, complice l'evoluzione delle tecnologie e una maggiore conoscenza dei meccanismi cutanei, il rapporto tra trattamenti estetici e mesi caldi è diventato molto più sofisticato. Non esiste un divieto assoluto. Esiste piuttosto una nuova geografia della pelle: trattamenti perfettamente compatibili con l'estate, procedure da affrontare con cautela e protocolli che restano prerogativa dell'autunno inverno. A spiegarlo è Federica Di Ruscio, specializzata in medicina estetica e rigenerativa, che lavora tra Milano e Roma. "La variabile non è l'estate in sé", ma la capacità della pelle di gestire contemporaneamente l'infiammazione controllata generata dal trattamento e l'esposizione ai raggi uv". Quando la cute è sottoposta a uno stimolo intenso, come laser, peeling o procedure ablativo, e viene esposta al sole troppo presto, il rischio aumenta: iperpigmentazioni post infiammatorie, recupero più lento e risultati compromessi. Da qui nasce la distinzione tra ciò che si può fare, ciò che richiede attenzione e ciò che è meglio rimandare.

I trattamenti che funzionano bene anche d'estate

La categoria più ampia è quella dei trattamenti che lavorano in profondità senza alterare la barriera cutanea. Procedure che non lasciano la pelle fotosensibile e che, anzi, nei mesi caldi diventano spesso strumenti di mantenimento e prevenzione. **La tossina botulinica resta una delle procedure più semplici da gestire in estate**: non coinvolge l'epidermide e non crea infiammazione superficiale. L'unica accortezza riguarda le prime 24 ore, durante le quali è consigliabile evitare sole diretto, sauna e attività fisica intensa. Anche i filler a base di acido ialuronico continuano a essere ampiamente utilizzati nei mesi estivi, dalle labbra agli zigomi fino alla linea mandibolare. Qui il tema non è tanto la fotosensibilità quanto il calore: esposizione diretta al sole, spiaggia e alte temperature possono accentuare edema e gonfiore nei giorni immediatamente successivi. Secondo Di Ruscio, è però soprattutto l'estate la stagione ideale per la **biostimolazione**. "La pelle nei mesi caldi perde più acqua, accumula più stress ossidativo e subisce un maggiore danno ambientale. Lavorare su idratazione profonda e qualità cutanea in questo periodo ha molto senso". Acido ialuronico non reticolato, polinucleotidi, aminoacidi e peptidi diventano così parte di un approccio di mantenimento più che di trasformazione. Nella stessa logica rientrano anche il **Prp**, il plasma ricco di piastrine ottenuto dal sangue del paziente, e la radiofrequenza non ablativa, che stimola il collagene senza compromettere la superficie cutanea. Sul corpo, invece, estate significa spesso richiesta di **trattamenti mirati a tono e silhouette**. Criolipolisi, carbossiterapia e mesoterapia possono essere eseguite anche nei mesi più caldi, purché accompagnate da una protezione solare rigorosa nelle ore successive. "Sono procedure che non destrutturano la pelle e proprio per questo si integrano bene nei protocolli estivi".

La zona grigia: trattamenti possibili, ma solo in pazienti selezionati

Esiste poi una categoria più delicata, quella che divide realmente gli specialisti: procedure eseguibili anche d'estate, ma soltanto a precise condizioni. L'**epilazione laser** è forse il caso più emblematico. Il principio tecnologico si basa sul contrasto tra pelo scuro e pelle chiara; quando la pelle è abbronzata, il laser fatica a

distinguere il bersaglio e aumenta il rischio di ustioni o discromie. Su pazienti non ancora esposti al sole o molto disciplinati con la fotoprotezione, alcune sedute restano comunque possibili, soprattutto su aree normalmente coperte. Lo stesso vale per alcuni **laser destinati ad acne, rosacea e couperose**. In questi casi il trattamento può essere utile persino durante l'estate, stagione in cui molte condizioni infiammatorie peggiorano. Ma la selezione del paziente diventa fondamentale: fototipo, grado di abbronzatura, stile di vita e capacità di seguire una fotoprotezione rigorosa incidono più della tecnologia stessa. Anche alcuni **peeling superficiali**, come quelli a base di acido mandelico o lattico, possono rientrare in protocolli estivi, purché siano molto delicati e orientati alla luminosità più che al rinnovamento profondo. Più prudenza invece sul **microneedling**. Le versioni superficiali possono essere gestite in casi selezionati; le profondità medio profonde, soprattutto su pelle abbronzata, aumentano troppo il rischio di iperpigmentazioni post infiammatorie.

I trattamenti che è meglio rimandare all'autunno

Ci sono infine procedure per cui il calendario stagionale resta non negoziabile. Laser CO2, resurfacing ablativi e peeling chimici medi o profondi appartengono ancora all'autunno e all'inverno. "Dopo un trattamento ablativo la pelle è biologicamente immatura. Esporla al sole significa aumentare drasticamente il rischio di macchie persistenti". Il problema non riguarda solo la spiaggia o le vacanze tropicali: anche l'esposizione urbana quotidiana può compromettere il recupero cutaneo. Nella lista dei trattamenti da rimandare rientra anche la radiofrequenza ad aghi, che combina microneedling e calore profondo creando uno stato infiammatorio importante. È una delle tecnologie che offre risultati eccellenti tra ottobre e marzo, ma che perde gran parte del suo profilo di sicurezza durante l'estate.

L'estate come stagione del mantenimento

Più che una pausa, l'estate rappresenta oggi una fase diversa della medicina estetica. Non la stagione delle procedure aggressive, ma quella del mantenimento, della prevenzione e della qualità cutanea. L'approccio più contemporaneo, secondo Di Ruscio, è ragionare in termini annuali: trattamenti intensivi e resurfacing nei mesi freddi; tossina, filler, biostimolazione e protocolli rigenerativi nei mesi caldi. La vera parola chiave resta però una sola: fotoprotezione. "Nessun trattamento estetico funziona davvero senza Spf", conclude Di Ruscio. "Il sole non è il nemico della medicina estetica. Lo diventa soltanto quando viene sottovalutato".