

SIERO VISO | GLI INGREDIENTI PIÙ EFFICACI PER LA TUA BELLEZZA



Category: [X115](#)

Tags: [Cosmetici antirughe](#), [Sieri viso](#)

Panoramica

Elisir di Bellezza

Il **siero viso** è un **prodotto cosmetico dedicato alla bellezza della pelle**.

Grazie alla sua concentrazione in termini di principi attivi, il siero è studiato per potenziare o **completare l'azione della crema** utilizzata per il viso.

Infatti, indipendentemente dal tipo di pelle, il siero migliora l'efficacia della crema viso, **agendo in sinergia** con i principi attivi in essa contenuti.

Il siero viso è un **elisir concentrato di bellezza**, in grado di incrementare la performance della crema viso utilizzata.

Che Cos'è?

Alleato della Pelle

Il **siero viso** è un prezioso alleato della pelle, pensato per **rivitalizzare, illuminare e tonificare il viso**, migliorandone visibilmente l'aspetto.

Applicato dopo la quotidiana detersione del viso e prima della crema, il siero **completa il trattamento di bellezza** e aiuta a mantenere la pelle idratata più a lungo.

Insieme alla crema viso, l'applicazione del siero viso costituisce una fase importantissima nella beauty routine quotidiana.

Caratteristiche

Contrariamente a una crema, il siero presenta una **texture liquida**, appositamente formulata per:

- **sinergizzare** al meglio con la crema;
- migliorare l'**assorbimento della crema**;
- assicurare un'**efficacia immediata**.

La formula di ogni siero viso nasconde un elevato contenuto di sostanze attive: infatti, il siero è un **prodotto di bellezza ultra-concentrato**, che dev'essere utilizzato in piccole dosi.

Packaging

Il packaging (ovvero la confezione) con cui i sieri viso sono commercializzati non è casuale.

Infatti, considerata **la ricchezza e la preziosità dei principi attivi presenti nella formulazione**, i sieri viso necessitano di confezioni speciali, al fine di:

- evitare sprechi di prodotto;
- favorire una corretta applicazione;
- erogare solo la dose di siero di cui si ha bisogno;
- preservare la formulazione dalla luce;
- mantenere l'integrità dei principi attivi in esso contenuti.

A tale scopo, la maggior parte dei sieri viso è disponibile in:

- **fiale monodose**;
- **flacone/tubetto con beccuccio**;
- **flacone con contagocce**;
- **dispenser**.

Funzioni

Nonostante le formulazioni siano svariate, in generale, i sieri viso possono essere utilizzati per più motivi:

- per mantenere la **bellezza naturale** della pelle;
- per **prevenire arrossamenti** della pelle del viso;
- per **prevenire l'insorgere di macchie** della pelle;
- per **contrastare la disidratazione**;
- per **distendere la pelle**;
- per **nutrire la pelle** in profondità;
- per **ridisegnare e definire il volto**;
- per **eliminare segni di stanchezza** della pelle.

Tipi di Siero Viso

Esistono **molti tipi di sieri per il viso**: la scelta dev'essere ponderata in base alle caratteristiche di ogni tipo di pelle.

I sieri possono essere classificati in base alla combinazione di principi attivi utilizzati nella formula.

In base agli elementi funzionali, si distinguono:

- **sieri viso antiage-antirughe**;
 - sieri viso con acido ialuronico;
 - sieri viso antiossidanti (es. arricchiti con vitamina C, vitamina E);
 - sieri viso alla bava di lumaca;
 - sieri viso con alfa-idrossiacidi.
- **sieri viso per pelli secche**;
- **sieri viso per pelli acneiche/grasse**.

Sieri Viso Antiage-Antirughe

I **sieri viso antiage-antirughe** sono pensati per le pelli più mature, e la loro **azione** è mirata a:

- **reidratare** la pelle;
- rendere la pelle più **voluminosa**, luminosa e compatta;
- **combattere i radicali liberi** responsabili dell'invecchiamento precoce;
- **rimpolpare** e **tonificare** la pelle del viso;
- donare **elasticità** alla pelle;
- **levigare** la pelle e/o combattere o prevenire le macchie cutanee.

SIERI VISO CON ACIDO IALURONICO

I sieri viso arricchiti con acido ialuronico esercitano una **potente azione rimpolpante e idratante**^{1,2}:

- riparano i tessuti danneggiati;
- combattono i radicali liberi generati dai raggi UV del sole;
- prevengono la comparsa delle rughe;
- riducono arrossamenti e dermatite;
- reidratano la pelle;
- rendono la pelle più liscia.

SIERI VISO ANTIOSSIDANTI

I sieri viso antiossidanti contengono un'elevata concentrazione di **molecole in grado di proteggere la pelle dai danni causati dai radicali liberi** generati dalle radiazioni ultraviolette del sole³, dall'inquinamento e dal fumo di sigaretta.

SIERI VISO CON BAVA DI LUMACA

I sieri viso arricchiti con la bava di lumaca sono molto leggeri, ma risultano comunque **altamente idratanti**.

Inoltre, la bava di lumaca sembra essere utile per **calmare l'infiammazione** delle pelle e **promuovere la produzione di collagene** ⁴.

Curiosità

In medicina popolare, la bava di lumaca viene molto utilizzata per il trattamento di vari disturbi della pelle, dalle piccole ferite all'acne del viso.

SIERI VISO CON ALFA-IDROSSIACIDI

Gli **alfa-idrossiacidi** sono molecole di origine principalmente vegetale, molto utilizzate nell'industria cosmetica come **ingrediente antiage ed esfoliante** ⁵.

I sieri viso contenenti gli alfa-idrossiacidi sono scelti da molte donne per le loro capacità di:

- prevenire o **schiarire le macchie** della pelle;
- promuovere la **produzione di collagene**;
- promuovere il **flusso sanguigno**;
- **prevenire** la formazione di **acne** e imperfezioni della pelle;
- **illuminare** l'incarnato;
- **migliorare l'aspetto del viso**, levigando le piccole rughe.

Sieri Viso per Pelli Secche

La **pelle secca** richiede un'adeguata e profonda idratazione: il siero viso specifico per questi tipi di pelle è formulato con **principi attivi altamente idratanti**.

I sieri per pelli secche/aride sono spesso arricchiti con **Vitamina E**, utile per idratare la pelle e rinfrescarne l'aspetto ⁶.

Sieri Viso per Pelli Acneiche/grasse

Solitamente scelti dalle più giovani, i **sieri per pelli acneiche e grasse** sono ideali per **minimizzare le imperfezioni** delle pelle (es. acne, pori dilatati).

I sieri viso per pelli grasse sono arricchiti con **principi attivi anti-lucidità**: hanno la funzione di assicurare un'adeguata idratazione, normalizzando la produzione di sebo.

Come si Usa?

Applicazione del Siero Viso

La modalità d'uso del siero viso è molto semplice; tuttavia, per ottenere il **massimo dell'effetto desiderato**, è importante rispettare ogni fase d'applicazione.

Di seguito, le indicazioni d'uso per una corretta applicazione:

- **detergere il viso** con un prodotto specifico (es. latte detergente, acqua micellare, tonico ecc.);
- **asciugare il viso** delicatamente con un panno di cotone;
- **applicare 2-3 gocce di siero**: per una stesura omogenea, stendere il siero con i polpastrelli, picchiettando le dita sulla pelle;
- completare la beauty routine applicando la **crema viso specifica** per le proprie esigenze (es. crema idratante, crema per pelli mature, crema per pelli grasse ecc.).

NOTE

- In presenza di **pele particolarmente sensibile**, si consiglia di applicare il siero dopo 10-15 minuti dalla detersione, per prevenire arrossamenti e irritazione.
- Il **siero viso NON è un sostituto della crema**: va applicato sempre prima della crema o, in alcuni casi, può essere miscelato alla stessa per un'applicazione più rapida e immediata.

Quando Applicarlo?

In generale, il siero viso va applicato **una volta al giorno**, solitamente al **mattino**.

Alcuni tipi di siero sono formulati con ingredienti tali da richiederne l'applicazione un paio di volte al giorno: per questo, si consiglia di leggere sempre i consigli d'utilizzo riportati in etichetta.

Quale Scegliere?

La scelta del siero viso dipende dal tipo di pelle:

- le **pelli mature** richiedono un siero ad azione rimpolpante-volumizzante, arricchito con sostanze antiossidanti e ristrutturanti, capaci di distendere le rughe e illuminare il viso;
- le **pelli giovani**, richiedono un siero viso dalla texture leggera e dall'azione idratante;
- le **pelli spente e opache** possono richiedere un siero illuminante: a tale scopo, sono molto indicati i sieri viso arricchiti con estratto di tè verde e resveratrolo;
- le **pelli grasse o acneiche** possono aver bisogno di un siero opacizzante o riparatore, per ridurre le imperfezioni e levigare la pelle, da combinare a una crema viso leggera. I sieri viso indicati per pelli secche sono spesso arricchiti con vitamina C, zinco e retinolo (derivato della vitamina A);
- le **pelli imperfette, con macchie brune**, possono richiedere un siero dall'azione schiarente, arricchito ad esempio con alfa-idrossiacidi;
- le **pelli secche**, possono richiedere un siero ad azione altamente idratante, da associare a una crema ricca. Ad esempio, per le pelli secche, si possono scegliere dei sieri viso arricchiti con vitamina E, acido ialuronico e alfa-idrossiacidi.

Attenzione

Il siero adatto alle nostre esigenze deve regalare alla pelle una confortevole **sensazione di benessere**.

Se, dopo l'applicazione del siero viso, la pelle appare unta o appesantita, probabilmente, il siero viso scelto non è corretto per il tipo di pelle.

Cosa Contiene?

Principi Attivi e altri Costituenti

I **sieri viso** si distinguono dagli altri cosmetici per l'**elevata concentrazione di principi attivi** presenti nella formulazione.

I sieri sono un vero segreto di bellezza per il viso perché contengono solo ciò di cui la pelle

ha veramente bisogno, senza additivi o conservanti dannosi.

I costituenti che possono comparire nella formula di un siero per il viso possono essere svariati, dunque risulta difficile elencare tutte le possibili sostanze attive.

Di seguito, un elenco dei **costituenti comunemente utilizzati** nella formulazione dei sieri viso:

- acido ialuronico;
- retinolo;
- vitamina C;
- vitamina E;
- Alfa-Idrossiacidi;
- acido lipoico;
- té verde;
- cellule staminali;
- fattori di crescita;
- resveratrolo;
- peptidi;
- Dimetilaminoatanolo (DMAE);
- Metilsulfonilmetano (MSM);
- Glicerina;
- Oli ed estratti Naturali.

Acido Ialuronico

L'**acido ialuronico** è uno dei principali elementi compositivi del tessuto connettivo.

L'acido ialuronico è **estremamente solubile nelle soluzioni acquose**: questa caratteristica viene sfruttata anche per formulare cosmetici in grado di garantire l'idratazione dei tessuti.

Grazie alle sue caratteristiche funzionali, l'acido ialuronico viene ampiamente utilizzato per la formulazione di **creme viso e di sieri viso**, allo scopo di:

- rendere la **pelle elastica** e morbida;
- **prevenire l'invecchiamento** precoce;
- stimolare la **funzionalità cellulare**;
- rendere la **pelle più luminosa** e compatta;
- **rivitalizzare le pelli mature**.

Retinolo (Vitamina A)

Il **retinolo** è una **molecola liposolubile** derivata dalla Vitamina A.

Il retinolo entra a far parte della formulazione di numerosissimi **prodotti cosmetici antiage**, grazie alle sue numerose proprietà:

- **esfolianti**;
- **stimolanti della sintesi del collagene* e dell'elastina****;
- **illuminanti**;
- **depigmentanti**.

Il retinolo è una sostanza molto utilizzata nei prodotti antiage, grazie alla sua capacità di stimolare la sintesi del collagene e dell'elastina della pelle.

- *Il **collagene** è una proteina molto abbondante nell'organismo, e si concentra in molti organi e tessuti. Sulla pelle, il collagene ha la funzione di assicurare compattezza e idratazione alla cute.
- ****L'elastina** è una proteina che si concentra sulla pelle, e riveste la funzione di conferire alla cute elasticità: grazie all'elastina, la pelle è in grado di estendersi e deformarsi quando sottoposta al movimento.

I sieri arricchiti di retinolo lasciano una **pelle più morbida, compatta e soda**, contrastando opacità, rughe, secchezza e screpolature.

Vitamina C

La **vitamina C** (detta anche *acido ascorbico*) viene utilizzata nei sieri viso, principalmente, per la sua **funzione antiossidante**, specifica per il trattamento dell'invecchiamento fisiologico "geneticamente determinato", a cui tutti andiamo incontro.

Lo sapevi che...

Con l'età, la pelle subisce una naturale perdita di tono e turgore: infatti, le pelli mature tendono a presentare un aspetto rilassato a causa dell'alterazione della struttura delle fibre di collagene e delle fibre elastiche.

La **vitamina C** nei sieri viso può essere utilizzata per:

- favorire la **riparazione cellulare**;
- favorire la **guarigione delle piccole ferite**;
- promuovere la **produzione di collagene**;
- **combattere i processi infiammatori**;
- favorire una **pelle più elastica**, liscia e resistente;
- **ridurre la comparsa delle macchie solari**;
- **illuminare** il tono della pelle;
- **combattere i segni dell'invecchiamento**.

Nei sieri viso, la vitamina C viene utilizzata principalmente in due forme:

- acido L-ascorbico (solubile in acqua);
- estere ottenuto dall'acido ascorbico (solubile in olio).

Vitamina E

La **vitamina E** rappresenta un costituente comune dei sieri viso, spesso abbinato alla vitamina C per sinergizzare la funzione antiossidante.

Infatti, la vitamina E nei sieri viene utilizzata per:

- **idratare** la pelle;
- regalare **morbidezza** alla pelle;
- **illuminare** l'incarnato;
- **combattere i radicali liberi**;
- **uniformare la consistenza della pelle**.



X115® ACE | Pure Vitamins Antiage Complex | Il Siero Viso di Nuova Generazione che Rivoluziona l'Uso delle Vitamine della Bellezza A | C | E |
3 Formule Mono-Concentrate a Utilizzo Ciclico | Altamente Biodisponibili | In flaconcini monodose bifasici

- Il tappo serbatoio racchiude e protegge i Complessi Vitaminici Puri
- L'ampolla sottostante contiene un'emulsione fluida con olio di mandorle dolci e complessi idratanti, attivanti e illuminanti
 - La mono-concentrazione delle vitamine A | C | E | in 3 formule distinte permette di veicolare alla pelle gli alti dosaggi vitaminici usati nella medicina estetica.
 - I booster veicolanti garantiscono un elevato assorbimento cutaneo, senza necessità di aghi.
 - I complessi illuminanti, con polvere di perla e diamante, riflettono e modulano in maniera omogenea la luce, mascherando le imperfezioni cutanee e facendo

risplendere la naturale bellezza del volto.

X115® ACE permette l'Uso delle Vitamine A | C | E | nello Stato più Puro ed Efficace | Per un Trattamento di Bellezza ai Massimi Livelli

[Scopri X115® ACE](#)

Alfa-Idrossiacidi

Gli **alfa-idrossiacidi** (o, semplicemente, AHA) sono molecole naturali derivate da frutti come **limoni, pompelmi e arance**, dall'azione altamente **esfoliante**.

Per la loro funzione, gli alfa-idrossiacidi trovano applicazione per:

- prevenire o **schiarire le macchie della pelle**;
- promuovere la **produzione di collagene**;
- **prevenire la formazione di acne** e imperfezioni della pelle;
- **levigare** le piccole rughe;
- **prevenire le cicatrici** correlate all'acne;
- **illuminare** la pelle.

Gli alfa-idrossiacidi più comunemente utilizzati nei sieri viso sono:

- **acido lattico**;
- **acido glicolico**;
- **acido malico**.

Acido Alfa-Lipoico

L'**acido Alfa-Lipoico** (abbreviato con la sigla "ALA"), è un'altra sostanza straordinaria presente in alcune formulazioni di sieri viso.

Infatti, l'acido alfa-lipoico viene utilizzato in cosmesi per la **capacità antinfiammatoria, antiarrossamento e antiossidante**.

L'ALA è solubile sia in acqua sia in sostanze grasse, il che lo rende un ingrediente molto facile da utilizzare nelle formulazioni cosmetiche.

Tè Verde

L'**estratto di tè verde** rientra nella formula di alcuni sieri viso per le sue proprietà **antinfiammatorie** e antiossidanti, in grado di promuovere la salute della pelle.

Infatti, il tè verde:

- aiuta a **proteggere la pelle dai radicali liberi**, anche quelli indotti da un'alimentazione sregolata, dall'inquinamento atmosferico e dal fumo di sigaretta;
- aiuta a **ridurre la comparsa delle rughe**;
- aiuta a **ringiovanire e uniformare la carnagione**;
- aiuta a **ridurre la macchie brune** sulla pelle;
- migliora la **luminosità** del viso;
- incoraggia l'**esfoliazione delle cellule morte sulla pelle**.

Cellule Staminali

Le **cellule staminali** possono far parte della formulazione di alcuni sieri viso di ultima generazione; in particolare, si annoverano le **cellule staminali vegetali**, derivate ad esempio da **stella alpina, mela svizzera, lillà e semi d'uva**.

All'interno dei sieri viso, le cellule staminali possono **favorire il ringiovanimento cellulare** e possono concorrere alla protezione della pelle dall'invecchiamento precoce.

Fattori di Crescita

I **fattori di crescita** (*grow factor*, in inglese) sono sostanze tecnologiche molto ricercate nella composizione dei sieri viso di ultima generazione, e possono essere utili per:

- favorire la **replicazione delle cellule sane**;
- favorire la **sintesi di nuove cellule epiteliali**;
- favorire la **sintesi di collagene ed elastina**.

Grazie alle funzioni dei fattori di crescita, i sieri viso che li contengono favoriscono una **carnagione visibilmente uniforme**, dall'aspetto più sano.

I fattori di crescita presenti nella formula dei sieri viso possono essere di sintesi, oppure derivare da matrici vegetali o animali.

Tra le fonti più comuni di fattori di crescita si ricordano:

- **bava di lumaca** (estratto da *Cryptomphalus Aspersa*);
- **latte d'asina**;
- **colostro**.

Resveratrolo

Il **resveratrolo** è una sostanza **antiossidante** ampiamente presente nella buccia dell'uva.

Il resveratrolo è una molecola molto ricercata nella formulazione dei sieri viso per vari motivi:

- aiuta a **proteggere la pelle dai radicali liberi**, neutralizzando i danni da essi provocati;
- stimola la **produzione di elastina e collagene**;
- **rivitalizza** la pelle;
- favorisce il **ripristino di un incarnato più giovane**.

Peptidi

I **peptidi** sono indispensabili per donare **forza e struttura alla pelle**.

Ogni peptide è costituito da una catena di amminoacidi, i "mattoni" che costituiscono le proteine (come il collagene, ad esempio).

Ricorda che...

Il collagene è un'importantissima proteina del tessuto connettivo, la più abbondante dell'organismo. Sulla pelle, il collagene favorisce la tonicità della cute, conferendo elasticità e resistenza, e contrastando le rughe. Con l'età, la sintesi di collagene diminuisce progressivamente, di conseguenza la pelle tende ad apparire meno tonica, più sottile e meno elastica.

I peptidi si trovano nelle formule dei sieri per vari motivi:

- incoraggiano la **riparazione cellulare** della pelle;
- favoriscono la **produzione di collagene**;
- mantengono la **pelle soda**;
- favoriscono la **riduzione delle rughe**.

Dimetilaminoetanolo (DMAE)

Il **dimetilaminoetanolo** è molto utilizzato nella formula di vari sieri viso, sia per pelli giovani, sia per pelli mature.

Infatti, viene usato per:

- sollevare, rassodare e **tonificare la pelle**;
- **contrastare il rilassamento** della pelle;
- **minimizzare le rughe** sottili e profonde;
- **uniformare il tono** e il colore della carnagione.

Metilsulfonilmetano

Il **Metilsulfonilmetano** è un composto a base di **zolfo**, presente sia nell'organismo umano, sia nelle piante.

Grazie alla sua capacità di **promuovere la produzione di cheratina e collagene**, il Metilsulfonilmetano viene definito "*minerale di bellezza della natura*".

Non a caso, questa sostanza viene utilizzata nei sieri viso per:

- migliorare la **respirazione cellulare**;
- **illuminare** la carnagione;
- **combattere l'acne** e le imperfezioni cutanee;
- **migliorare l'assorbimento dei nutrienti** della pelle.

Glicerina

La **glicerina** è un **ingrediente multifunzionale**, utilizzato nei sieri viso per conferire alla pelle un aspetto più giovane e per minimizzare i segni dell'invecchiamento.

Infatti, la glicerina viene sfruttata per le sue capacità di:

- **migliorare sensibilmente l'idratazione della pelle**;
- ottimizzare la **funzione barriera** della pelle;
- trattenere l'umidità della pelle, **mantenendola liscia, elastica e morbida**.

Oli ed Estratti Naturali

Spesso, nella formula dei costituenti dei sieri viso, compaiono anche alcuni **oli e/o estratti naturali vegetali**, utili per arricchire il prodotto cosmetico di ulteriori proprietà.

I sieri viso possono essere impreziositi con uno o più di questi oli/estratti naturali:

- olio di jojoba;
- olio di avocado;
- estratto di liquirizia;
- olio essenziale di geranio;
- olio essenziale di camomilla;
- olio essenziale di rosmarino;
- olio essenziale di lavanda;
- estratto di melograno;
- alghe marine;
- olio di semi di borragine;
- olio essenziale di rosa canina;

- aloe vera;
- incenso;
- olio di crusca di riso (fonte di *acido ferulico*, noto antiossidante).

Siero Viso Vs Crema

Quali sono le Differenze?

I sieri e le creme sono entrambi prodotti cosmetici pensati per la **beauty routine del viso**.

Tuttavia, sieri e creme viso sono molto diversi tra loro: nella tabella sottostante, sono riportate le differenze sostanziali tra i due cosmetici.

Caratteristiche	Crema Viso	Siero Viso
Diffusione	Formulazione classica e molto popolare	Prodotto cosmetico innovativo, meno conosciuto rispetto alla crema
Texture	Vellutata, cremosa	Fluida
Formulazione	I principi attivi presenti sono meno concentrati. È più ricca di ingredienti ad azione nutriente ed emolliente	Contiene acqua e principi attivi idrosolubili altamente concentrati, disponibili in micro-molecole
Comfort	Applicata sul viso, regala comfort immediato	Utilizzato da solo, non regala comfort (richiede l'utilizzo della crema)
Azione	Svolge un'azione più generica, superficiale	Ha un'azione mirata, e agisce in profondità
Assorbimento	Dipende dal tipo di crema utilizzata	Rapido
Modo d'uso	Si applica dopo la detersione del viso	Si applica prima della crema, e sempre in abbinamento alla crema
Massaggio	È richiesto un massaggio	Non è richiesto un massaggio, poiché si assorbe immediatamente
Dosaggio	Formulazione cremosa	Formulazione in gocce per evitare sprechi (2-3 gocce per applicazione)

Vantaggi e Svantaggi

Benefici Vs Svantaggi

Alla domanda: "**Perché acquistare un siero viso?**", possiamo rispondere con un elenco di **benefici e vantaggi** che può fornire alla pelle un simile cosmetico di bellezza.

Il siero viso:

- è un cosmetico in grado di ottimizzare e **potenziare le proprietà della crema** viso;
- **si assorbe rapidamente**;
- è indicato **a tutte le età**, a partire dai 30 anni;
- è molto efficace **per le pelli secche e stressate**;
- è molto efficace **per le pelli mature**;
- i pratici **contagocce** facilitano il dosaggio, evitando sprechi di prodotto;
- ne bastano **poche gocce** per ottenere l'effetto desiderato;
- solitamente, è sufficiente **un'applicazione giornaliera**.

Nell'altro piatto della bilancia, alcune utilizzatrici possono replicare con una **serie di svantaggi** legati all'utilizzo del siero viso:

- richiede quasi sempre l'**utilizzo combinato alla crema** viso;
- il **prezzo può essere più alto** rispetto alla crema viso;
- **non sempre è facile individuare** immediatamente **il siero viso adatto** alla propria pelle;
- un **errato dosaggio** può provocare un **aspetto lucido** sulla pelle.

Mettendo sulla bilancia i pro e i contro derivati dall'utilizzo del siero viso, il piatto pende sicuramente a **favore dei vantaggi**.

Chiaramente, ogni siero viso è un cosmetico a se stante, che **va scelto in base al tipo di pelle e all'età di chi lo utilizza**: ad esempio, un siero viso può essere perfetto per un tipo di pelle, ma può anche risultare insoddisfacente per un'altra utilizzatrice.

Per beneficiare delle sue potenzialità, ogni siero viso richiede un'attenta valutazione, e un adeguato utilizzo.