

Il medico spiega come prevenire e come curare un disturbo della stagione invernale

PELLE SCREPOLATA PER IL FREDDO: MANGIATE TANTA VERDURA E FRUTTA

«Per contrastare la screpolatura della pelle consiglio di utilizzare umidificatori in casa e nei luoghi di lavoro e di applicare una crema idratante sulla pelle al mattino e alla sera» • «Raccomando di idratare la pelle bevendo almeno un litro e mezzo o due litri di acqua al giorno a piccoli sorsi, oppure mangiando cibi ricchi di acqua come radicchio, carote, carciofi, broccoli, cavoli, cavolfiori, agrumi, kiwi e melagrana»

di Roberta Pasero

Milano, gennaio

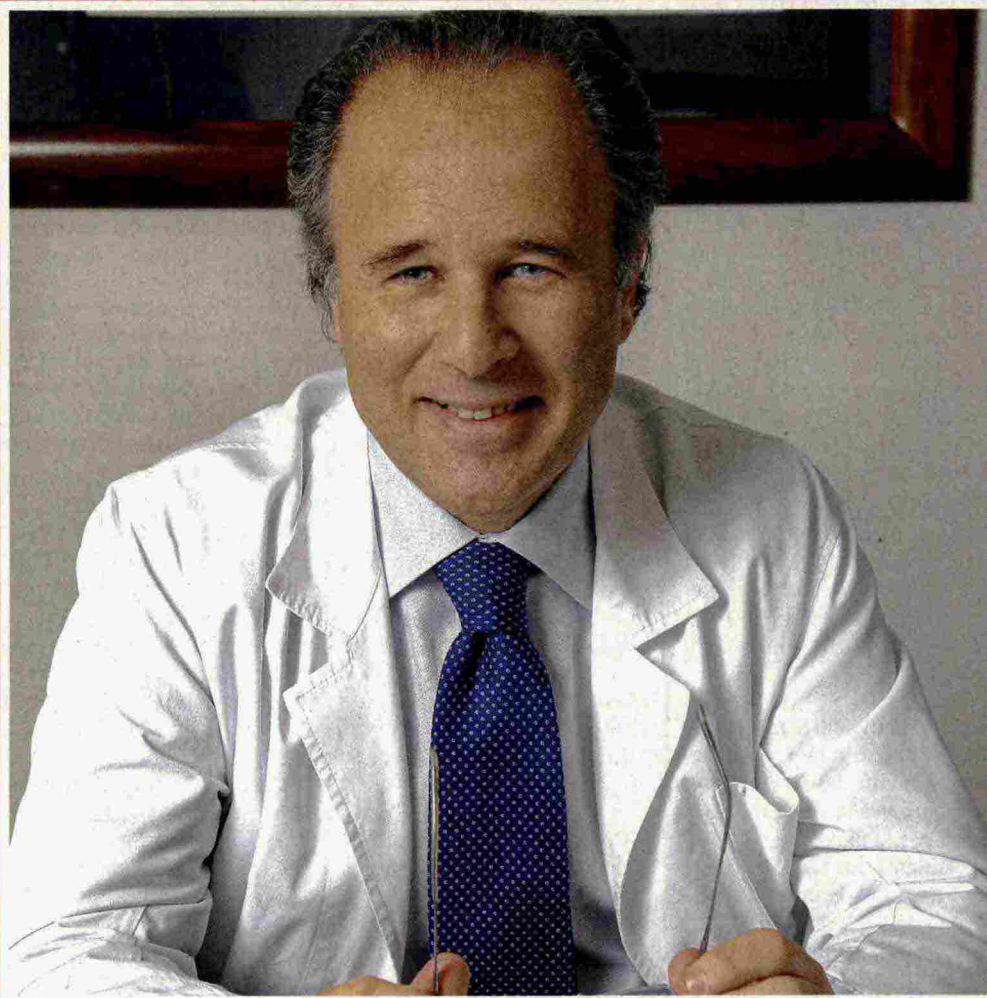
In questa stagione può capitare di avere la sensazione che la pelle tiri oppure che sia leggermente desquamata: sono i sintomi di disidratazione della pelle che, nei casi più seri, si può anche ispessire e presentare lesioni e prurito. La colpa è dovuta agli sbalzi termici, allo smog, al riscaldamento eccessivo che, nei mesi freddi, possono fare diventare la pelle secca e screpolata, soprattutto quella del viso, che è la parte del corpo più esposta. Per questo consiglio di nutrirla e di idratarla per prevenire e curare questi sintomi».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani, www.antoninodipietro.it, presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita di Milano, www.dermoclinico.com

Perché le temperature fredde possono danneggiare la pelle?

«Gli sbalzi di temperatura tra ambienti caldi e freddi, l'umidità e lo smog impoveriscono

continua a pag. 56



«USATE POCO SALE» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani, presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita di Milano. «Per mantenere la pelle idratata e scongiurare screpolature raccomando anche di evitare di eccedere con il sale. Infatti la sua concentrazione nel corpo trattiene acqua privandone le cellule superficiali», spiega il professore.



MEDICINA

continua da pag. 55

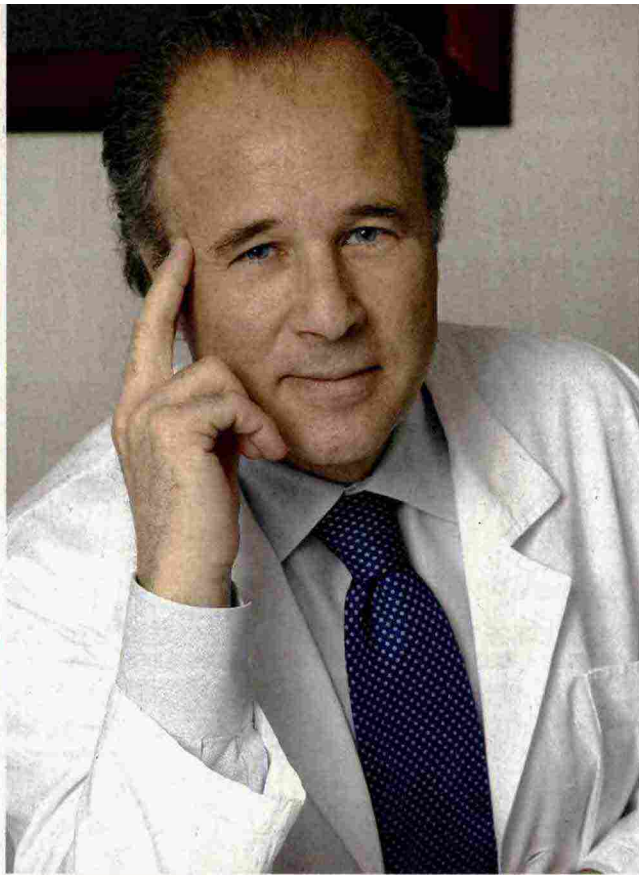
no e irritano la pelle perché tendono a degradare il suo strato corneo superficiale. Esso è composto da acidi grassi e da molecole chiamate ceramidi che rendono compatte le cellule della pelle. La barriera della pelle, così alterata, lascia evaporare l'acqua dagli strati profondi e questo fa sì che la pelle si inaridisca disidratandosi e diventando secca. Inoltre l'aria eccessivamente secca degli ambienti molto riscaldati prosciuga le riserve idriche della pelle facendole perdere umidità e causandone la secchezza, così come le polveri dell'inquinamento atmosferico, particolarmente alte nella stagione fredda, si depositano soprattutto sul viso, impedendo la naturale traspirazione della pelle».

Come suggerisce di contrastare la screpolatura della pelle d'inverno?

«Possono essere sufficienti alcuni accorgimenti, come limitare i danni provocati dal riscaldamento. Poiché i caloriferi rendono l'aria secca con conseguenze sulla nostra pelle, per aiutarla a essere bene idratata e a "respirare" meglio, consiglio di utilizzare umidificatori in casa e nei luoghi di lavoro e di posizionare alcune vaschette d'acqua vicino alle fonti di riscaldamento in modo che il livello di umidità sia compreso tra il 50 e il 55 per cento e la temperatura sia regolata intorno ai 19 o 20 gradi».

Nei mesi freddi si è portati a fare il bagno o la doccia con acqua molto calda. È un'abitudine benefica oppure dannosa per la pelle?

«È dannosa. L'acqua calda sgrassa eccessivamente la pelle e la rende secca e disidratata perché elimina in parte il film idrolipidico, cioè la sottile pellicola composta da grasso e da acqua che protegge la pelle. Per evitarlo consiglio di regolare la temperatura dell'acqua del bagno o della doccia intorno ai 36 o 37 gra-



«MERLUZZO E NOCI FANNO BENE» *Milano. Il professor Antonino Di Pietro. «Per combattere le screpolature della pelle e per aiutarla a essere più preparata ad affrontare le aggressioni del freddo consiglio anche di mangiare pesci come il salmone, le sardine, il merluzzo e lo sgombro, ricchi di Omega 3 e 6, i cosiddetti "grassi buoni" che contrastano l'invecchiamento e che sono contenuti anche nelle noci e nelle mandorle», dice il professore.*

di, cioè alla stessa temperatura del corpo. Inoltre raccomandando di limitare bagno o doccia al massimo a venti minuti per evitare di indebolire e di seccare la pelle. Al termine la pelle va sempre asciugata con cura perché le goccioline che vi rimangono, soprattutto attorno agli occhi e alla bocca, possono creare screpolature».

Consiglia di applicare una crema idratante sulla pelle?

«Sì, al mattino e alla sera. Per nutrire la pelle in profondità suggerisco di stendere un velo di una crema a base di fosfidina, un composto contenente fosfolipidi, cioè sostanze che derivano dalla soia, e glucosamina, una sostanza ricavata dal guscio dei crostacei. Può essere indicato anche

il burro per il corpo, come il burro di karité, ricco di estratti naturali che hanno un potere emolliente e idratante ideali anche in caso di screpolature e favoriscono una pelle compatta e levigata. Consiglio di applicarla proprio subito dopo la doccia o dopo il bagno, quando la pelle è ancora tiepida».

L'alimentazione può aiutare a mantenere la pelle idratata?

«Sì, è molto importante non soltanto seguire un'alimentazione equilibrata ma anche consumare molti liquidi per idratare la pelle. Per farlo è indispensabile bere almeno un litro e mezzo o due litri di acqua al giorno a piccoli sorsi oppure introdurre liquidi nel corpo mangiando cibi ricchi di acqua come verdura e frutta. Inoltre, per aiutare la pelle a

rigenerarsi e a essere più preparata ad affrontare le aggressioni del freddo, consiglio anche di mangiare pesci grassi come il salmone, le sardine, il merluzzo e lo sgombro, ricchi di Omega 3 e 6, i cosiddetti "grassi buoni" che contrastano l'invecchiamento e che sono contenuti anche nelle noci e nelle mandorle. Raccomando inoltre di evitare di eccedere con il sale. Infatti la sua concentrazione nel corpo trattiene acqua privandone le cellule superficiali che si disidratano con la conseguenza che la pelle tende sempre più a seccarsi».

Consiglia di assumere integratori vitaminici per aiutare la pelle in questi mesi?

«Sì, è utile "fare il pieno" di antiossidanti, preziose sostanze che rallentano il processo di ossidazione delle cellule e, dunque, mantengono la pelle giovane. Questi antiossidanti si trovano già in molti tipi di frutta e di verdura di stagione come agrumi, kiwi, melagrana, radicchio, carote, carciofi, broccoli, cavoli, cavolfiori, da consumare preferibilmente crudi o cotti al vapore».

Quando suggerisce di rivolgersi al dermatologo?

«Quando i sintomi sono evidenti e fastidiosi, per valutare se si tratta di una forma di dermatite o se sono dovuti ad altre cause, come l'utilizzo di alcuni farmaci che possono dare secchezza della pelle come effetto collaterale. Per esempio, si tratta dei cosiddetti retinoidi, cioè i derivati della vitamina A, somministrati contro i problemi di acne, oppure gli ipertensivi, che aumentano la pressione sanguigna, gli antidepressivi e gli estrogenici contenuti nella pillola anticoncezionale. In questi casi, poiché non si possono sospendere le terapie, l'unica soluzione è mantenere la pelle molto idratata utilizzando creme che aiutino anche a rigenerarla».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA