Il medico spiega come prevenire e come curare un disturbo causato dalla disidratazione

SECCHEZZA DELLA PELLE

Mangiate cetrioli, ravanelli e anguria

«Dopo settimane di esposizione al sole e alla salsedine, la pelle può apparire secca e ruvida e si screpola: per risolvere il problema consiglio di consumare cibi ricchi di acqua, in particolare cetrioli, ravanelli e anguria» • «Vanno bene anche melone, peperoni, pomodori, carote, albicocche, sedano e zucca» • «Suggerisco di consumare le verdure crude, perché la cottura provoca una perdita massiccia di liquidi, e di limitare gli alimenti salati»

di Roberta Pasero

Milano, agosto

Dopo settimane di esposizione al sole, al calore e alla salsedine, la pelle del corpo può apparire secca e ruvida in superficie e si screpola più facilmente proprio perché ha dovuto difendersi dalle aggressioni estive. Una pelle giovane recupera meglio e più velocemente questi danni, mentre una pelle matura, come quella di chi ha dai quaranta anni in su, ha tempi più lunghi di ripresa e necessita di particolari attenzioni. Per questo è importante intervenire subito e preparare la pelle alla stagione fredda».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro (*www.antoninodipietro.it*), uno dei più noti ed esperti medici dermatologi d'Italia, che è il presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e il direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano (*www.istitutodermoclinico.com*).

Professore, la pelle si può seccare in ogni stagione dell'anno?

«Sì, non soltanto durante i mesi estivi. In quelli più freddi le temperature basse, gli sbalzi climatici fra l'esterno e l'interno dei locali e lo smog compromettono lo strato corneo superficiale della pelle composto da sostanze chiamate ceramidi e da acidi grassi».

Che cosa accade in questi casi?

«La barriera della pelle danneggiata da un lato permette alle sostanze dannose di penetrare, dall'altro lascia evaporare l'acqua dagli strati più profondi: la pelle così si inaridisce, diventa opaca, squamosa e facile alle irritazioni».

Da quali sintomi si può capire che la pelle è secca?

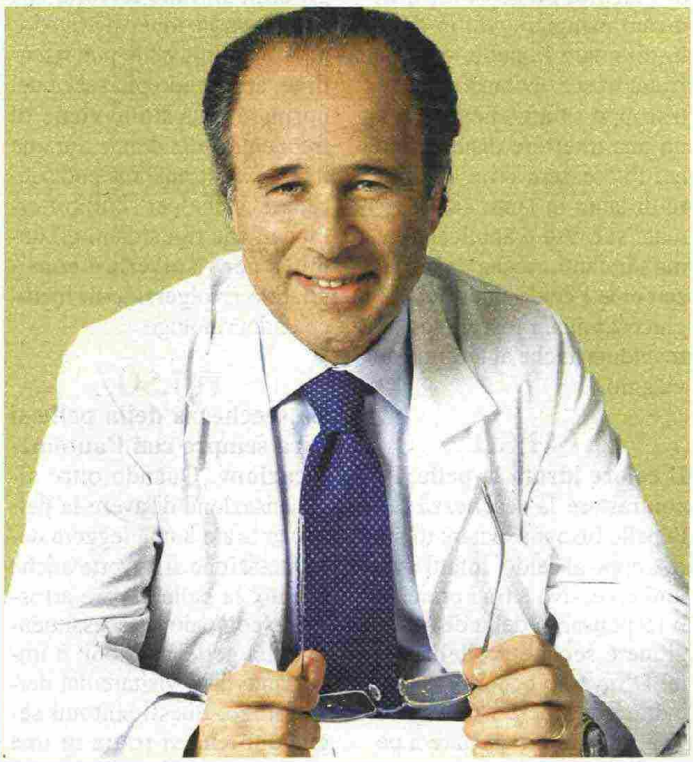
«La pelle disidratata può avere caratteristiche e sintomi differenti, che vanno dalla sensazione di tirare a una leggera desquamazione quando si tratta di una disidratazione semplice. In caso, invece, di secchezza seria i sintomi possono essere un ispessimento della pelle, oltre ad arrossamenti, lesioni e prurito che inducono a grattarsi».

Chi sta assumendo farmaci ha maggiori probabilità di avere la secchezza della pelle?

«Sì. La maggiore secchezza della pelle può essere l'effetto collaterale di alcune categorie di farmaci come i cosiddetti retinoidi, cioè i derivati della vitamina A, che sono assunti contro l'acne, oppure di alcuni farmaci ipertensivi, antidepressivi e contraccettivi».

Che cosa consiglia di fare in questi casi?

continua a pag. 52



«BEVETE DUE LITRI DI ACQUA AL GIORNO»

Milano. **Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano, nel suo studio. «Per curare la secchezza della pelle consiglio di bere almeno due litri di acqua al giorno e di scegliere gli alimenti giusti per idratare la pelle e per evitare la ritenzione idrica».**

IL VERO E IL FALSO SULLA PELLE SECCA

Quando la pelle è secca bisogna moderare il consumo di sale • Un bagno o una doccia con l'acqua troppo calda disidrata la pelle • Squilibri ormonali possono seccare la pelle

VERO

Bere acqua è un toccasana per evitare di avere la secchezza della pelle. La pelle è composta al 70 per cento di acqua, una percentuale che deve essere sempre presente per evitare di disidratarsi. Per mantenerla in salute è molto importante bere almeno due litri di acqua al giorno e scegliere gli alimenti giusti per idratare la pelle, in particolare la frutta e la verdura.

FALSO

D'inverno la pelle non diventa secca. Nei mesi più freddi le temperature basse, gli sbalzi climatici fra l'esterno e l'interno dei locali e lo smog compromettono lo strato corneo superficiale della pelle composto da sostanze chiamate ceramidi e acidi grassi, rendendola secca. Nei mesi caldi l'esposizione al sole, al calore e per chi va al mare alla salsedine può rendere la pelle secca, ruvida in superficie e screpolata.

VERO

Quando la pelle è secca bisogna moderare il consumo di sale. La concentrazione di sale immessa nel corpo attraverso i cibi particolarmente salati richiama acqua dalle cellule superficiali che ne restano così prive, disidratandosi e rompendo i legami che le tengono unite. Questo provoca una ulteriore disidratazione della pelle.

FALSO

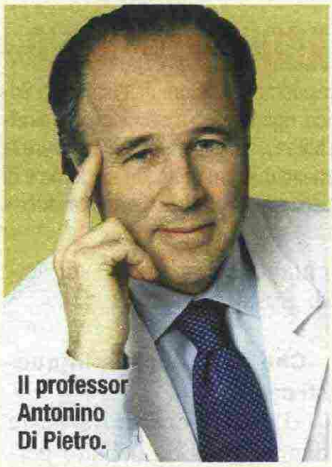
Fare un bagno o una doccia molto calda aiuta a idratare la pelle. Bisogna mantenere la temperatura intorno ai trentasette gradi e non di più. Infatti, l'acqua troppo calda secca la pelle e la disidrata perché elimina in parte il film idrolipidico. Inoltre non bisognerebbe mai rimanere nell'acqua per oltre venti minuti e al termine ricordarsi sempre di asciugare bene tutte le parti del corpo, facendo attenzione anche alle pieghe della pelle e alle zone in mezzo alle dita delle mani e dei piedi.

VERO

I lunghi viaggi in aereo seccano la pelle. È una reazione dovuta al fatto che all'interno dell'aereo l'umidità è praticamente assente. Per evitarlo è importante idratare bene la pelle, bevendo molta acqua, almeno un bicchiere ogni ora di viaggio. Se possibile è indicato mangiare cibi in grado di dissetare la pelle, come la frutta fresca, evitando alimenti troppo salati, che provocano una ulteriore disidratazione. Può essere utile spruzzare di tanto in tanto acqua termale sul viso e applicare creme idratanti, ricche di sostanze come l'acido ialuronico, la glucosamina, i fosfolipidi e la fospidina anche al termine del viaggio.

FALSO

Il calore idrata la pelle. Per contrastare la secchezza della pelle bisogna evitare di stare troppo al caldo. Infatti il calore eccessivo è fra i principali responsabili della disidratazione e secchezza della pelle. D'inverno occorre, perciò, evitare di tenere i termosifoni al massimo e di stare a pochi centimetri da stufe e caminetti. Nei mesi caldi bisogna invece evitare di esporsi per troppo tempo al sole.



Il professor Antonino Di Pietro.

VERO

La causa della secchezza della pelle può essere anche ormonale. Quando le ghiandole sudoripare e quelle sebacee funzionano correttamente si ha anche il giusto equilibrio fra sudore e sebo sulla pelle, che rimane così idratata e protetta. Dal momento, però, che le ghiandole sono regolate dagli ormoni, tutte le volte che ci sono variazioni o disfunzioni ormonali la pelle può risentirne, apparendo più secca del normale. Questo avviene di frequente nelle donne durante il ciclo mestruale ma può succedere anche per squilibri ormonali che riguardano gli uomini: per risolverli è consigliabile rivolgersi a un medico endocrinologo.

FALSO

La secchezza della pelle si cura sempre con l'automedicazione. Quando oltre alla sensazione di avere la pelle che tira e a una leggera desquamazione si avverte anche prurito, la pelle appare arrossata e compaiono ispessimento della pelle e lesioni, è importante farsi visitare dal dermatologo: questi sintomi segnalano che si tratta di una secchezza della pelle seria, cronica, che potrebbe nascondere forme di dermatite.

VERO

La secchezza della pelle può essere l'effetto collaterale di alcuni farmaci. La maggiore secchezza della pelle può dipendere dall'utilizzo di alcune categorie di farmaci come i cosiddetti retinoidi, cioè i derivati della vitamina A, contro l'acne, oppure di alcuni medicinali ipertensivi, antidepressivi e contraccettivi.

continua da pag. 51

«Trattandosi di cure che non si possono interrompere, l'unica soluzione è mantenere nel migliore stato possibile il film idrolipidico della pelle e idratarla il più possibile. In particolare, suggerisco di applicare creme che aiutano le cellule a rigenerarsi».

L'alimentazione può contribuire a combattere e a prevenire la secchezza della pelle?

«Sì, innanzitutto consiglio di bere almeno due litri di acqua al giorno e di scegliere gli alimenti giusti per idratare la pelle e per evitare la ritenzione idrica. Ogni cibo contiene una percentuale di acqua, ma fra quelli più idratanti ci sono la frutta e la verdura. In particolare cetrioli, ravanelli e anguria sono costituiti da oltre il 95 per cento di acqua, mentre melone, insalata, peperoni, prugne e pomodori ne contengono il 90 per cento. Poco sotto vi sono carciofi, carote, albicocche, sedano e zucca. Suggerisco di consumare le verdure crude poiché la cottura provoca una perdita massiccia di liquidi. Inoltre consiglio di limitare il più possibile gli alimenti salati».

Perché il sale fa male alla pelle?

«La concentrazione di sale nel corpo richiama acqua dalle cellule superficiali che ne restano così prive, disidratandosi e rompendo i legami che le tengono unite. E questo provoca una ulteriore disidratazione».

Come consiglia di prevenire la secchezza della pelle?

«Suggerisco di pulire la pelle con saponi delicati e non aggressivi come sono quelli che contengono tensioattivi, le sostanze che servono per fare la schiuma. Infatti, quest'ultima dà l'impressione di intrappolare lo sporco e di lavare meglio. In realtà elimina del tutto il sebo e altera il film idrolipidico, cioè la pellicola sottile

continua a pag. 54

continua da pag. 52
composta da grasso e da acqua che la protegge perché serve come barriera contro gli agenti esterni».

Che cosa accade se viene meno questa protezione?

«Si instaura un circolo vizioso: tra le cellule cornee si creano microfessurazioni dalle quali fuoriesce acqua, che evapora e rende la pelle secca e screpolata e, di conseguenza, si formano altre spaccature. Inoltre per non avere la pelle secca consiglio di lavarsi nel modo corretto».

Quali sono le regole da rispettare per mantenere la pelle bene idratata?

«Consiglio di non rimanere mai in acqua per oltre venti minuti; inoltre sarebbe meglio non fare il bagno e la doccia troppo caldi, ma mantenere la temperatura intorno ai trentasette gradi. Infatti, l'acqua troppo calda secca la pelle e la disidrata perché elimina in parte il film idrolipidico. Inoltre quando ci si lava bisogna sempre asciugare bene tutte le parti del corpo, facendo attenzione anche alle pieghe della pelle e alle zone in mezzo alle dita delle mani e dei piedi. Al termine è importante idratare bene la pelle».

Come consiglia di farlo?

«Con una buona crema idratante che sia in grado di ricompattare le cellule cornee superficiali per fermare l'eccessiva evaporazione di acqua e per favorire quindi una idratazione profonda. Inoltre la crema deve rinforzare le cellule e stimolare la formazione di acido ialuronico tissutale. Le migliori sono quelle ricche di fosfolipidi, glucosamina, deltalattone, coenzima A e i dermocosmetici con fospidina, un complesso attivo formato da fosfolipidi estratti da soia e glucosamina».

Che cosa consiglia, invece, a chi ha in particolare la secchezza della pelle del viso?

«Consiglio di utilizzare un latte detergente delicato con fosfolipidi, acido tioctico, flavonoidi oppure creme con fosfolipidi, glucosamina e peptidi della soia e del riso. Infatti tutte queste sostanze sono in grado di idratare in profondità la pelle e di mantenerla giovane e tonica. Invece, la sera raccomando di pulire sempre bene il viso, lavandolo con abbondante acqua tiepida e con un po' di latte detergente per rimuovere il trucco e le impurità che si depositano sulla pelle, e poi di applicare una crema idratante con un leggero massaggio di cinque minuti partendo dai lati del naso verso quelli del viso, utile a mantenere la pelle giovane e a prevenire le rughe. Inoltre, per le pelli molto secche che hanno bisogno di nutrimento, consiglio anche di applicare una volta alla settimana una maschera fatta in casa».

Con quali ingredienti consiglia di prepararla?

«Per esempio si può mescolare la polpa di cinque fragole mature con un cucchiaino di panna liquida e due gocce di limone. La maschera deve essere lasciata in posa per venti minuti. Occorre poi rimuoverla con acqua tiepida».

Quando è comunque indispensabile una visita dal dermatologo?

«Quando, oltre alla sensazione di avere la pelle che tira e a una leggera desquamazione, si avverte anche prurito, la pelle appare arrossata e compaiono ispessimento della pelle e lesioni. Questi sintomi indicano che si tratta di una secchezza della pelle seria, cronica, che potrebbe indicare qualche forma di dermatite».

Roberta Pasero