

Il medico spiega come affrontare un disturbo tipico dei mesi freddi

MANI SCREPOLATE: LAVATELE CON ACQUA TIEPIDA EVITANDO TEMPERATURE ALTE

«Per prevenire screpolature, arrossamenti e tagli, consiglio di lavarle con acqua tiepida, evitando temperature troppo alte, che potrebbero danneggiare la pelle» • «Inoltre, è bene indossare sempre i guanti quando si è all'aperto e durante attività che richiedono un contatto prolungato con l'acqua» • «Applicate spesso una crema idratante per mantenerle morbide e protette»

di Roberta Pasero

Nei mesi freddi la pelle diventa particolarmente sensibile e disidratata a causa delle temperature basse, del riscaldamento eccessivo e degli sbalzi termici. Per questo capita che la pelle diventi secca, arrossata e screpolata. Questo vale soprattutto per quella del viso e delle mani, che sono le parti più esposte e dove si possono anche formare dei piccoli tagli chiamati ragadi. Per evitare che ciò avvenga è importante nutrirla e idratarla bene».

Sono queste le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei più importanti esperti dermatologi italiani (www.antoninodipietro.it), presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermatoclinico Vita Cutis a Milano (www.dermoclinico.com).

Come mai le temperature fredde possono rovinare la pelle?

«Perché gli sbalzi di temperatura tra gli ambienti caldi e freddi, l'umidità e lo smog impoveriscono e irritano la pelle tendendo a degradare

continua a pag. 50



«Usate gli umidificatori nelle stanze»

«MANGIATE FINOCCHI E CAVOLFIOR» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente della Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermatoclinico Vita Cutis, a Milano. «Per avere mani morbide, è bene bere almeno un litro e mezzo o due litri di acqua al giorno e mangiare cibi ricchi di acqua come cavolfiore, finocchio, cavolo nero, spinaci, zucca, pomodori e patate», spiega.

MEDICINA

continua da pag. 49

il suo strato corneo superficiale, che 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 ciò fa sì che si inaridisca, disidratandosi e diventando secca. Inoltre, le polveri dell'inquinamento atmosferico, particolarmente alte nella stagione fredda, si depositano soprattutto sul viso, impedendo la naturale traspirazione della pelle, mentre l'aria troppo secca degli ambienti molto riscaldati prosciuga le riserve idriche della pelle facendole perdere umidità e causandone la secchezza».

Come possiamo contrastare la secchezza della pelle in inverno?

«Alcuni accorgimenti aiutano a ridurre i danni del riscaldamento sulla pelle. I caloriferi seccano l'aria, causando disidratazione cutanea: per mantenere la pelle ben idratata e "respirare" meglio, è utile usare umidificatori in casa e sul posto di lavoro e posizionare vaschette d'acqua vicino alle fonti di calore. L'ideale è mantenere l'umidità tra il 50 e il 55 per cento e la temperatura intorno ai 19 o 20 gradi. Per le mani consiglio, invece, di coprirle sempre con i guanti quando si è all'aperto e durante attività che richiedono un contatto prolungato con l'acqua. È meglio lavarle con acqua tiepida anziché calda e applicare regolarmente una crema idratante per mantenerle morbide e protette».

Che tipo di crema è più indicata per nutrire e rendere elastica la pelle?

«Per nutrire la pelle in profondità consiglio di stendere un velo di una crema a base di fospidina, un composto contenente fosfolipidi, cioè sostanze che derivano dalla soia, e glucosamina, una sostanza ricavata dal guscio



«IDRATATE LA PELLE» Milano. Il professor Antonino Di Pietro. «Per nutrire la pelle in profondità consiglio di stendere un velo di una crema a base di fospidina, un composto contenente fosfolipidi, cioè sostanze che derivano dalla soia, e glucosamina, una sostanza ricavata dal guscio dei crostacei. Per il corpo, è utile il burro di karité: con effetto emolliente e idratante, rende la pelle compatta e levigata», dice il professor Di Pietro.

dei crostacei. Può essere utile anche il burro per il corpo, come quello di karité, ricco di estratti naturali con effetto emolliente e idratante. È ideale per le screpolature e aiuta anche a rendere la pelle compatta e levigata. Si consiglia di applicarlo due volte al giorno, una al mattino e una alla sera, preferibilmente subito dopo la doccia o il bagno, quando la pelle è ancora

tiepida. Per le mani, consiglio di spalmare una buona crema a base di acido ialuronico che agisce in profondità, mantenendo la barriera idrolipidica equilibrata e resistente agli agenti esterni. Per una rigenerazione più profonda, è indicata una crema idratante con fospidina, mentre per mani secche e screpolate con spaccature, rossori o lesioni, è meglio scegliere

re una crema riparatrice con cheratina e vitamina B3».

L'alimentazione può aiutare a mantenere la pelle idratata e più forte alle aggressioni dei mesi freddi?

«Sì, è importante seguire un'alimentazione equilibrata e sana, ma anche mantenere una buona idratazione: bere almeno un litro e mezzo o due litri di acqua al giorno, a piccoli sorsi, aiuta la pelle a restare idratata, così come consumare cibi ricchi di acqua, come frutta e verdura, in particolare agrumi come il pompelmo, che apportano anche vitamina C con effetto antiossidante e idratante. Tra gli alimenti di stagione che favoriscono l'idratazione ci sono cavolfiore, finocchio, cavolo nero, spinaci, zucca, pomodori e patate, oltre a fegato, uova e latticini. I pesci grassi come salmone, sardine, merluzzo e sgombero, ricchi di Omega 3 e 6, assieme a noci e mandorle, aiutano a contrastare l'invecchiamento grazie ai cosiddetti "grassi buoni". È importante anche non eccedere con il sale: un consumo eccessivo trattiene acqua nell'organismo, privando le cellule superficiali di idratazione e rendendo la pelle più secca».

Quando è opportuno rivolgersi al dermatologo?

«Quando i sintomi sono evidenti e fastidiosi, il dermatologo valuta se si tratta di dermatite o se la secchezza cutanea è causata da altri fattori, come alcuni farmaci. Tra questi ci sono i retinoidi, derivati della vitamina A utilizzati contro l'acne, gli ipertensivi, gli antidepressivi e gli estrogenici contenuti nella pillola anticoncezionale. In questi casi, poiché le terapie non possono essere interrotte, l'unica soluzione è mantenere la pelle molto idratata con creme che favoriscano anche la rigenerazione cutanea».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA