

Il medico spiega come risolvere un problema tipico del rientro dopo le vacanze

# PELLE CHE SI DESQUAMA

## Fate il bagno con i semi di lino

«Può succedere che la pelle inizi a desquamarsi portandosi via l'abbronzatura o appaia secca e ruvida» • «In questi casi suggerisco di fare un trattamento esfoliante a base di semi di lino, che idrata e rende morbida la pelle» • «Inoltre consiglio di bere almeno due litri d'acqua al giorno, a piccoli sorsi» • «Raccomando anche di consumare frutta e verdura ricche di acqua, come anguria, cetrioli e ravanelli»

di Roberta Pasero

**P**uò succedere che già durante le vacanze al sole oppure al rientro la pelle inizi a desquamarsi portandosi via l'abbronzatura o appaia secca e ruvida. In questi casi consiglio di intervenire subito e di preparare la pelle alla stagione autunnale».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis a Milano ([www.istitutodermoclinico.com](http://www.istitutodermoclinico.com)).

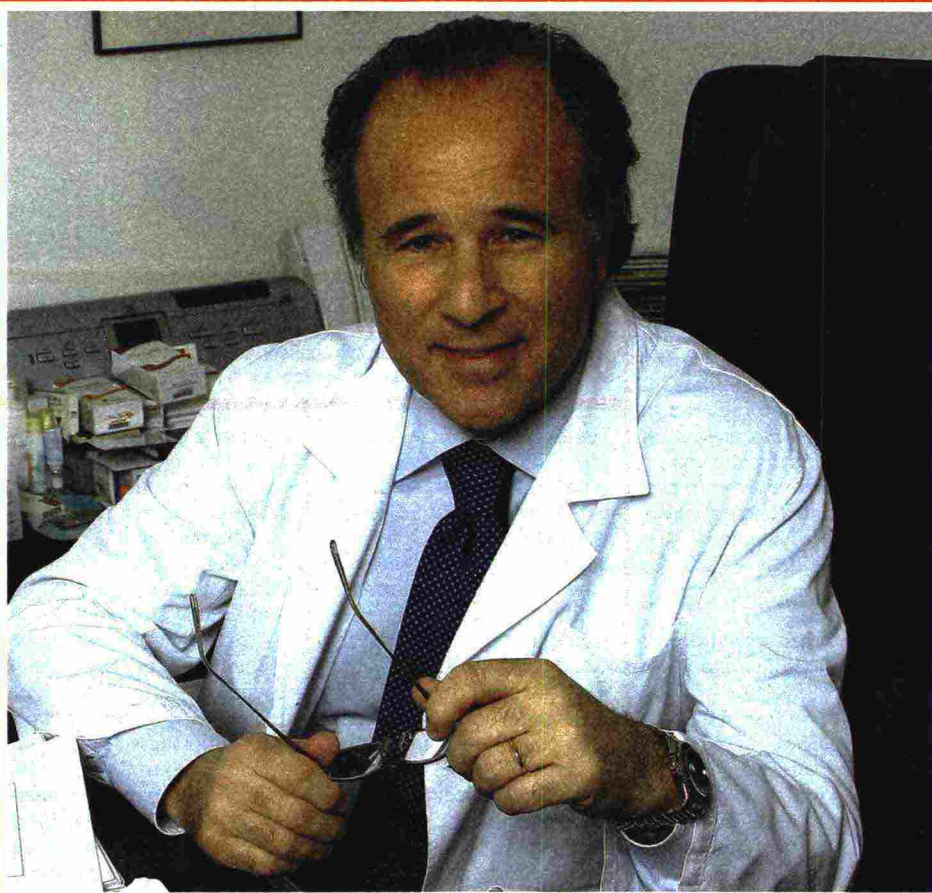
**Perché la pelle, al termine delle vacanze, si può desquamare e diventare secca?**

«Se la pelle viene via a scaglie anche già durante le vacanze o al rientro in città significa che non è stata idrata bene durante e dopo l'esposizione al sole, al calore e alla salsedine».

**Quali sintomi indicano che la pelle soffre?**

«Possono andare dalla de-

*continua a pag. 70*



**«FATE UN ESFOLIANTE CON CAFFÈ, MIELE E SALE»** 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. «I preparati esfolianti si possono fare in casa», dice il professore. «Per esempio mescolando una tazzina di caffè con un cucchiaino di miele e un pizzico di sale, ma anche mettendo qualche cucchiaino di farina di mais con uno di latte detergente».



**MEDICINA**

continua da pag. 69

squamazione alla sensazione di tirare quando si tratta di una disidratazione semplice. Invece in caso di secchezza seria i sintomi possono essere un ispessimento della pelle, bruciore e arrossamenti, lesioni e prurito che inducono a grattarsi».

**Che cosa suggerisce di fare quando compaiono questi sintomi?**

«Consiglio di eliminare lo strato superficiale della pelle, tenendo presente che per un ricambio completo di questo strato ci vogliono almeno quindici giorni. Per riuscirci suggerisco di fare un cosiddetto scrub (si legge "scrab") con un prodotto esfoliante in grado di eliminare le cellule morte e di rinnovare lo strato superficiale della pelle. Al termine non soltanto la pelle rimane liscia e pulita ma si stimola la produzione di collagene e di elastina, che sono le proteine di sostegno della pelle».

**Con quali prodotti suggerisce di fare lo scrub?**

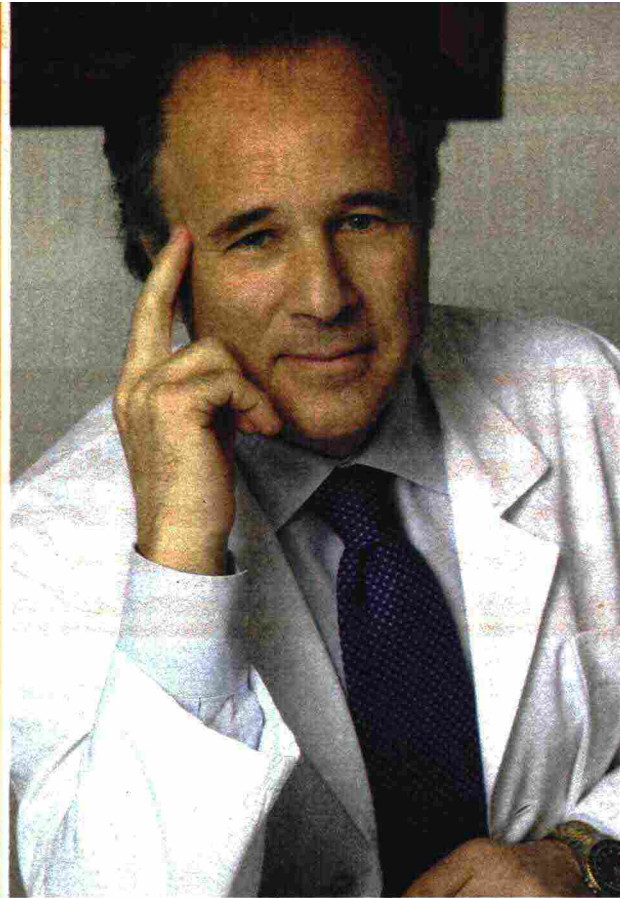
«Esistono molti esfolianti in gel o in crema con microgranuli, da massaggiare leggermente sulla pelle umida. Oppure si possono preparare in casa, per esempio mescolando una tazzina di caffè con un cucchiaino di miele e un pizzico di sale, ma anche mettendo qualche cucchiaino di farina di mais con uno di latte detergente».

**Ogni quanto consiglia di ripetere l'esfoliazione della pelle?**

«Ogni tre giorni in caso di pelle normale e ogni settimana quando la pelle è delicata. La pelle va poi idratata per farle riacquistare morbidezza. Per questo suggerisco, una volta alla settimana, un trattamento a base di semi di lino che contiene acido linoleico utile per idratare e rendere morbida la pelle».

**Si può preparare a casa?**

«Sì, facendo bollire cinque-



**«LA FRUTTA SECCA FA BENE»** Milano. Il professor Antonio Di Pietro. «Suggerisco di mangiare frutta secca, che contiene acidi grassi polinsaturi in grado di prevenire l'invecchiamento precoce e di rendere la pelle morbida».

cento grammi di semi di lino in due litri d'acqua e, dopo averlo fatto raffreddare, il composto va filtrato e versato nella vasca da bagno piena di acqua a 38 gradi. Affinché sia efficace suggerisco di rimanere immersi per quindici o venti minuti e poi di sciacquarsi con l'acqua tiepida. Ma è altrettanto importante bere almeno due litri d'acqua al giorno, a piccoli sorsi, un vero toccasana per la pelle che è composta al 70 per cento di acqua, una percentuale che deve essere sempre presente per evitare di disidratarsi».

**Anche l'alimentazione è importante per mantenere la pelle in salute?**

«Sì, raccomandando di preferire gli alimenti giusti per idratare la pelle, in particolare la

frutta e la verdura che ne sono più ricche, come anguria, cetrioli e ravanelli costituiti da oltre il 95 per cento d'acqua, mentre melone, insalata, peperoni, prugne e pomodori ne contengono il 90 per cento. Poco al di sotto vi sono carciofi, carote, albicocche, sedano e zucca. Suggerisco di consumare le verdure crude perché la cottura provoca una perdita massiccia di liquidi. Inoltre consiglio di limitare il più possibile gli alimenti salati poiché la concentrazione di sale nel corpo richiama acqua dalle cellule superficiali che ne restano così prive, disidratandosi e provocando un'ulteriore disidratazione. Inoltre suggerisco di mangiare frutta secca, che contiene acidi grassi polinsaturi in grado di prevenire l'invecchiamento

precoce e di rendere la pelle morbida, e alimenti ricchi di magnesio, come carote e broccoli, che accelerano la rigenerazione cellulare».

**Se tutto questo non bastasse, come suggerisce di idratare la pelle?**

«Con una buona crema idratante in grado di ricompattare le cellule cornee superficiali per fermare l'eccessiva evaporazione d'acqua e per favorire, quindi, l'idratazione profonda, e di rinforzare le cellule e di 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 dalla soia e glucosamina».

**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 tra l'esterno e l'interno dei locali e lo smog compromettono lo strato corneo superficiale dell'epidermide composto da sostanze chiamate ceramidi e acidi grassi. La barriera della pelle danneggiata da un lato permette alle sostanze dannose di penetrare, dall'altro lascia evaporare l'acqua dagli strati più profondi e, per questa ragione, la pelle inaridisce, diventa opaca, squamosa e facile alle irritazioni».

**Il calore è sempre nocivo per la pelle?**

«Sì. Per contrastare la pelle secca consiglio di evitare di stare troppo al caldo e di non esporsi mai al sole per un tempo prolungato. Infatti il calore eccessivo è tra i principali responsabili di disidratazione e di secchezza della pelle. Questo vale anche d'inverno. Dunque raccomando di evitare di tenere i termosifoni al massimo e di stare a pochi centimetri da stufe e da caminetti».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA