



## Make-up e igiene a prova di allergia (e di intolleranze)

→ ANTONINO DI PIETRO, dermatologo, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis.

1.

### Può capitare che un prodotto cosmetico faccia male?

Sì, in caso di allergia o intolleranza, soprattutto se non si controllano gli ingredienti e se non ci si preoccupa della scadenza o della corretta conservazione. Ogni donna usa circa 13 prodotti al giorno, ognuno dei quali contiene almeno 20 sostanze (i profumi sino a 400): per la pelle, una vera overdose! Così, se sono di dubbia qualità o mal conservati, aumenta il rischio di disturbi cutanei.

2.

### Chi sono le donne più vulnerabili?

Quelle che vivono nelle grandi città: smog e inquinamento rendono più fragile la pelle e dunque più reattiva. Per questo, è importante pulire ogni sera il viso con un latte detergente, da rimuovere poi con un risciacquo che elimina ogni traccia di mascara, fondotinta & co. Ma la deterzione è fondamentale anche in assenza di make-up, perché serve a eliminare cellule morte, oltre che inquinanti e sporcizia. In tal caso, si può usare solo l'acqua tiepida: i movimenti rotatori dei polpastrelli agiranno da spazzolini.

3.

### Quali prodotti servono davvero e come capire se fanno male?

Gli indispensabili sono un latte detergente delicato, un siero antiaging a base di sostanze rigeneranti, come il fospidin, una crema idratante e una nutriente. Applicane uno alla volta: se noti un arrossamento o senti un pizzicore, non insistere, perché l'intolleranza è spesso l'anticamera della vera allergia. Scegli i cosmetici con pochi ingredienti: i mix di troppe sostanze affaticano la pelle.

4.

### Che altro fare per non correre rischi?

Anche se il pao (period often opening) garantisce una vita più lunga, via dal beauty tutto ciò che appare alterato: il rossetto che sa di rancido, la crema depilatoria cristallizzata, il fondotinta in cui la parte oleosa e quella liquida si sono separate, o il profumo che ha cambiato colore e aroma. Poi, i prodotti sono degradabili come i cibi, tienili lontani da fonti di calore: in particolare, quelli in vasetto, una volta aperti, se non li usi per molto tempo, conservali in frigorifero o comunque in un luogo fresco.

5.

### Servono precauzioni anche per applicarli?

Sì, lava sempre bene le mani prima di prendere la crema dal vasetto e lava accuratamente con acqua calda e sapone di Marsiglia spatoline, spugnette e spazzolini che usi per stendere i cosmetici.

Lava spesso e accuratamente spatoline, spugnette e spazzolini.



## Occhio ai conservanti e ai profumi

**Nessun cosmetico è a prova di allergia,** tuttavia, in commercio puoi trovare una vasta gamma di prodotti ipoallergenici che offrono una marcia in più e maggior sicurezza alle pelli molto delicate. In particolare, sono meglio tollerati perché privi di ingredienti sensibilizzanti. Per esempio, nei cosmetici Bionike il nichel, il metallo che scatena più spesso allergia, è presente in quantità infinitesimali (inferiori allo 0,00001%). Tra le aziende produttrici di formule ipoallergeniche, ci sono la Roche Posay e Lierac Prescription, che tengono sotto controllo gli ingredienti a rischio, come per esempio i parabeni, conservanti contenuti in shampoo, creme idratanti, creme solari, deodoranti, prodotti per l'igiene dei bambini, e persino nei

cosiddetti prodotti naturali: se troppo aggressivi, possono alterare l'equilibrio cutaneo e rendere più vulnerabile e reattiva la pelle. Poco sicuri anche i profumi, dato che le essenze profumate sono tra le sostanze più sensibilizzanti, e dunque sono ok i cosmetici contenenti solo pigmenti purificati che non rischiano di arrossare o far lacrimare gli occhi. Inoltre, alcuni cosmetici per la pulizia, l'idratazione e la protezione della pelle (quelli della Skinius, per esempio), oltre a non contenere conservanti, sono anche privi di glutine e dei suoi derivati: rappresentano quindi una garanzia in più per quelle donne che hanno già manifestato reazioni allergiche causate da questa sostanza proteica.