

**MA È VERO CHE**

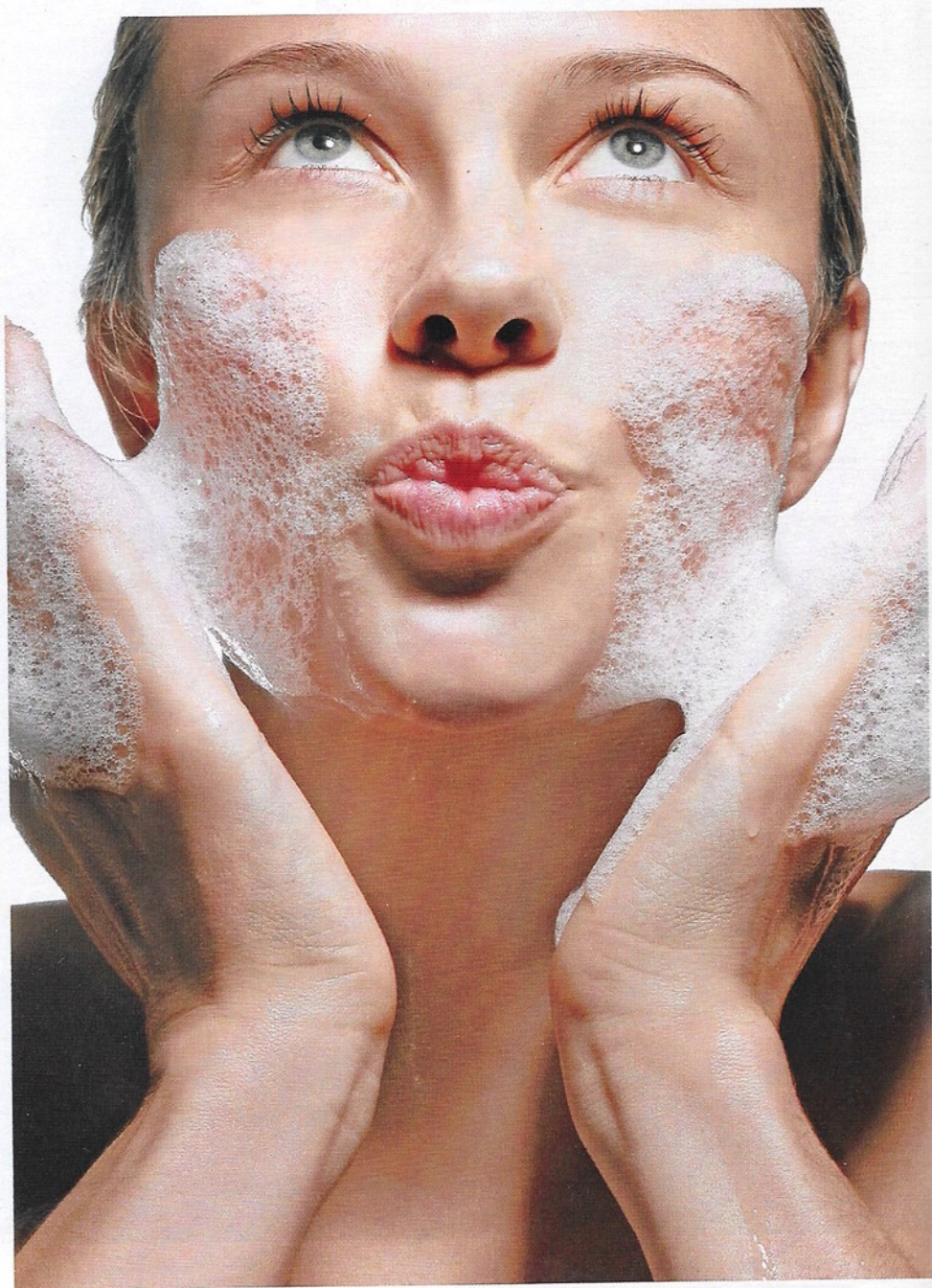
# Ci laviamo troppo?

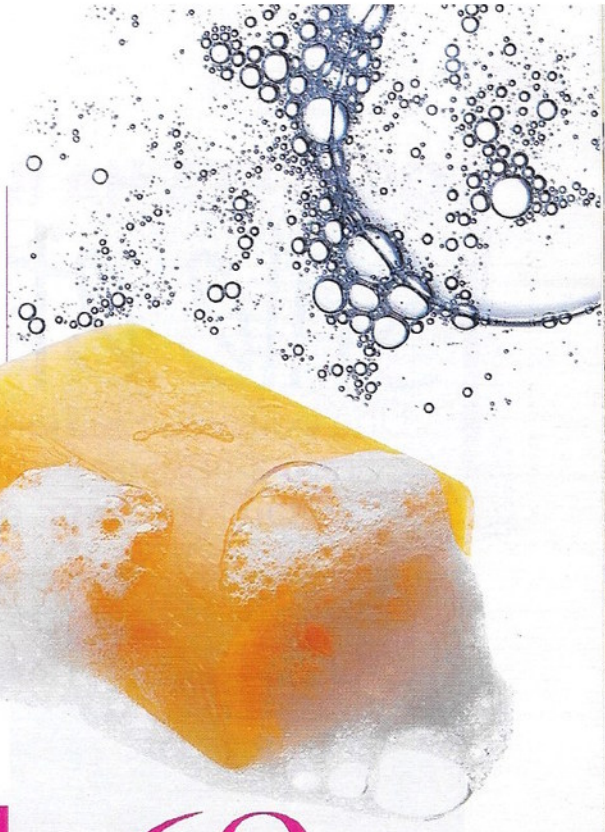
Docce e bagni sono sotto accusa per l'aumento delle dermatiti. Il problema però è la qualità, non la quantità

L'avarsi troppo fa male: il sito statunitense *Buzzfeed* mette in guardia dai rischi per la pelle causati dalle docce quotidiane. Si avvale della consulenza di due famosi dermatologi, che per scongiurare dermatiti e sensibilizzazioni dovute ai tensioattivi (le sostanze che emulsionano lo sporco, permettendo all'acqua poi di eliminarlo) suggeriscono di ridurre la frequenza del bagno a ogni 2-3 giorni. E sempre negli Usa sta prendendo piede la moda di lavarsi solo con acqua. Sarebbe non solo più ecologico, ma anche sufficiente per garantire l'igiene personale senza aggredire la pelle. La vita lavorativa e sociale, però, rischia di subire qualche contraccolpo. E allora: è utile e sensato lavarsi di meno o non lavarsi quasi?

## Evita i prodotti molto schiumogeni

«Il punto non è la frequenza della doccia, ma che detergente usiamo», dice il professor Antonino Di Pietro, dermatologo, direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano. «Il problema delle dermatiti nasce infatti da tensioattivi troppo aggressivi, che oltre allo sporco rimuovono anche il film idrolipidico che protegge la pelle. Così gli allergeni penetrano attraverso la cute alterando il sistema immunitario. Ed ecco i pruriti e gli arrossamenti che, alla lunga, possono colpire tutti, non solo chi ha la pelle delicata». Il primo passo è quindi la scelta del sapone. «Tanta schiuma è indice di aggressività del prodotto, non di efficacia lavante», sottolinea il dermatologo.





### Fai un lavoro "pulito"? Ok alla doccia ogni 2-3 giorni

Quanto alla frequenza delle docce, tutto dipende dal tipo di lavoro che fai, ma anche dalla tua età: «Chi svolge attività sedentarie e con poco contatto con gli altri, lontano dal traffico, da polveri o sostanze dannose, può diradarle», dice Di Pietro.

### L'igiene intima

Sotto la doccia, si può usare lo stesso bagnoschiuma anche per lavare la zona inguinale o si rischiano irritazioni? «Sì, se si sceglie un prodotto delicato e a pH leggermente acido, ma con qualche accorgimento: poco prodotto e un abbondante risciacquo», raccomanda il dermatologo Antonino Di Pietro. Ma è decisamente meglio usare il sapone specifico.

# 62%

**DEL SAPONE VENDUTO È LIQUIDO E IL MOTIVO C'È: È PIÙ IGIENICO E SE NE SPRECA MENO, MENTRE IL PANETTO, ANCHE SE PIÙ CHIC, QUANDO SECCA O DIVENTA MOLLICCIO, SI BUTTA VIA**

fonte: Mintel

### Ma lava tutti i giorni piedi e ascelle!

Infine è bene ricordare che con il passaggio dal bagno settimanale (lo standard igienico di 30-40 anni fa) alle docce frequenti le infezioni cutanee sono calate drasticamente: quindi acqua e sapone portano

soprattutto benefici. «Batteri e funghi proliferano più facilmente se trovano sulla pelle sostanze che, degradandosi, ne favoriscono la crescita. Perciò una detersione quotidiana frena il moltiplicarsi di microrganismi sulla cute», sottolinea Di Pietro. Quindi, il rischio che si corre a non lavarsi non è solo quello di emanare un

odore sgradevole, quanto di sviluppare infezioni o micosi. Per questo alcune parti del corpo vanno lavate ogni giorno: piedi (chiusi nelle scarpe tutto il giorno, macerano e la degradazione delle secrezioni si fa "sentire", oltre a facilitare la proliferazione di miceti e germi), ascelle, zona inguinale. Schiena, torace e gambe possono invece aspettare.