

# Per una pelle liscia evitate l'acqua calda

**Durante la doccia o il bagno usate l'acqua tiepida perché l'acqua calda secca la pelle e la disidrata • Fate poi un automassaggio con una spugna di luffa**



1) Dermexa Bagno-Doccia di Aveeno è il detergente studiato per idratare la pelle secca e sensibile perché contiene avena lenitiva e ceramidi, cioè sostanze che hanno proprietà emollienti. 2) Mantovani Bagno Schiuma Neutro è studiato per pelli sensibili perché contiene elastina, una proteina che rigenera la tonicità della pelle. 3) Bagno-doccia di Bellezza di Leocrema contiene estratti di perla, oli naturali e vitamina E, che detergono la pelle, lasciandola morbida, liscia e vellutata. 4) Bagno Schiuma di Perlier Caribbean Vanilla contiene estratti di vaniglia, che rendono morbida e idratata la pelle, donandole anche un profumo intenso alla vaniglia. 5) Bagno Olio Crema Cashmere Moments di Nivea è il detergente per il corpo che, grazie alla sua formula, a base di oli nutrienti e agenti idratanti, rigenera e nutre la pelle, rendendola liscia e lucente. 6) NutriExpert Bagno Crema Bacche di Açai di Neutromed ha una speciale formulazione a base di sette ingredienti, tra cui la provitamina B5 e la vitamina B3, che aiutano a mantenere l'idratazione della pelle, rendendola morbida e nutrita. 7) Bagno seta all'olio di argan della linea erboristica di Omia Laboratoires è un bagnoschiuma che, grazie alla sua formula arricchita di olio di argan, idrata la pelle, proteggendola dagli agenti esterni e rendendola più morbida e luminosa.



## I NOSTRI CONSIGLI

**Q**uando state per acquistare un bagnoschiuma, preferite quelli che fanno poca schiuma, cioè quelli che sono privi di sostanze schiumogene, chiamate in etichetta "tensioattivi".

- La spugna e il guanto di crine che scegliete per automassaggiarvi sotto la doccia

o durante il bagno vanno cambiati almeno una volta al mese perché vi si possono accumulare batteri.

- Se volete rendere più rilassante e più profumato il vostro bagno, appena la vasca è pronta, aggiungete all'acqua qualche goccia di estratti di malva, arancio, lavanda, tiglio, menta o camomilla.

**P**roprio in autunno, la pelle del corpo appare più secca, a causa del freddo e delle variazioni di temperatura fra ambienti chiusi e aperti. Per mantenere la pelle del corpo tonica, pulita e sana, vi consiglio di fare il bagno o la doccia seguendo alcune semplici regole. Per prima cosa, evitate l'acqua troppo calda, non fate durare il bagno o la doccia più di venti minuti, usate una spugna di luffa o un guanto di crine, alternate l'acqua tiepida a quella fredda e asciugatevi con molta cura».

Questi sono i consigli del professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, e autore del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come mantenere la pelle del corpo più morbida e gli chiediamo: «Perché consiglia di non usare acqua troppo calda durante il bagno o la doccia?».

«L'acqua troppo calda», spiega il professor Di Pietro «rende la pelle più secca e la disidrata perché elimina parte del film idrolipidico, cioè quella pellicola composta da grasso e acqua che la mantiene idratata ed elastica e l'aiuta a difendersi dagli agenti esterni. Consiglio quindi di preferire l'acqua tiepida, intorno ai trentasei gradi, come la temperatura corporea. Inoltre suggerisco di non fare durare il bagno oltre i venti minuti, perché i bagni troppo lunghi indeboliscono e seccano la pelle: il film idrolipidico si impoverisce e tende a dissolversi.

Per questo motivo, dopo un bagno lungo, i nostri polpastrelli sono gonfi e raggrinziti. Poi raccomando di massaggiare la pelle con una spugna di luffa o con un guanto di crine».

«Perché?».

«Il massaggio con la spugna di luffa oppure con il guanto di crine», dice il professor Di Pietro «permette di eliminare le cellule morte sulla superficie della pelle, riattivando al tempo stesso la circolazione sanguigna. Così la pelle diventa più luminosa, riceve ossigeno e si rigenera facilmente. Consiglio anche, prima di finire la doccia o il bagno, di alternare getti di acqua fredda a getti di acqua calda sul corpo, partendo dalle caviglie verso l'alto».

## «Asciugate tutto il corpo con cura»

«A che cosa serve?».

«Dà uno stimolo alla circolazione sanguigna», risponde il professor Di Pietro. «L'acqua calda allarga i vasi sanguigni mentre l'acqua fredda li restringe: questa alternanza dà un impulso al gettito sanguigno. Infine asciugatevi con cura, in particolare fra le dita dei piedi e nelle fossette attorno alla bocca».

«Per quale ragione?».

«Perché, soprattutto in autunno, l'umidità danneggia la struttura della pelle: tende a indebolirla e a creare piccoli spacchi. Infine, prima di lavarvi, consiglio di cospargere il corpo con un olio di semi di lino o di mandorla. Durante la doccia o il bagno l'olio penetra nella pelle e la rende morbida e vellutata».



Il professor Antonino Di Pietro