

13 Maggio 2004  
anno 10 n. 405



## Così il cibo diventa anche una terapia

Già nell'antichità il medico dava consigli alimentari. Dopo la scoperta che un tumore su tre è riconducibile ad errori nutrizionali, oggi è provato che una cattiva dieta è fonte di malattie. Ecco cosa mangiare

di Francesco Bottaccioli da pagina 6 a 10

# la Repubblica Salute

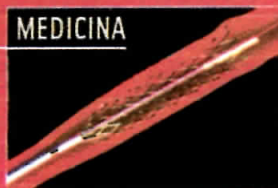
Il settimanale di chi vuole vivere bene

*Entrano in commercio nuovi farmaci "fuori brevetto"  
Ma i consumi di "generici" restano bassi; vediamo perché*

## Le pillole meno care

di Maria Gullo e Maurizio Paganelli da pagina 13 a 15

MEDICINA



**Cuore, gli "stent"  
fanno risparmiare**

a pagina 17

MEDICINA



**Curare le ferite  
con cerotti "liquidi"**

a pagina 21

BENESSERE



**Tutte le regole  
della depilazione**

da pagina 32 a 35



OBIETTIVO PELLE VELLUTATA: È QUESTO IL TEMPO IN CUI SI INTERVIENE. GUIDA AI METODI E ALCUNI CONSIGLI UTILI

# Tagliati

## Addio ai peli superflui

di Claudia Bortolato

Immaginatevi un corpo femminile perfettamente liscio, senza antiestetici e non proprio igienici peli superflui: è, senz'ombra di dubbio, un'immagine di bellezza, di seduzione, di fascino... Un'immagine ancor più imperativa, per così dire, nella stagione che va dalla tarda primavera all'estate, quando s'inizia pian piano ad esibire qualche, o diversi centimetri di pelle al sole e agli occhi altrui.

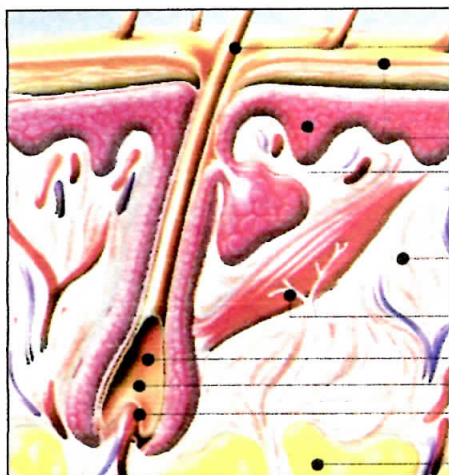
Le vie, o meglio, i sistemi per raggiungere l'obiettivo "pelle supervellutata" certo non mancano: l'importante è conoscere i vantaggi e i limiti di ognuno e scegliere, di conseguenza, quello più consono alle proprie esigenze ed obiettivi. Scelta che richiede anche un seppur sommaria conoscenza della fisiologia del pelo, per non ricadere in false aspettative. «Il pelo, che biologicamente è una formazione filiforme composta da cellule allungate di cheratina, ha una parte libera, che termina con una radice. Quest'ultima, al suo estremo ha un rigonfiamento chiamato bulbo, che a sua volta è infisso nella cosiddetta coppa germinativa, la quale produce e fa crescere il pelo stesso. Il pelo è "vivo" quando il bulbo è ancorato alla coppa germinativa; quando si stacca, il pelo ha già finito il suo ciclo vitale e dopo un po' cade», spiega il professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia a Milano.

Questa sorta di terra di confine, ovvero l'intervallo che va dal distacco del bulbo dalla coppa germinativa alla sua effettiva caduta, è fondamentale per capire come mai anche i metodi epilatori più moderni, come il laser o la stessa elettrocoagulazione, richiedono più sedute per raggiungere la definitiva eliminazione di tutti i peli. «Sia la corrente elettrica dell'elettrocoagulazione, sia il fascio di luce laser devono raggiungere la coppa germinativa e tale opportunità è possibile se il bulbo è ancora saldamente attaccato alla coppa stessa. Purtroppo, i peli, anche quelli presenti nella stessa zona, non si trovano tutti nella stessa fase di crescita: alcuni sono ancora vivi, altri sono a metà del loro ciclo vitale, altri ancora non sono ancora caduti, ma si sono





## Viaggio intorno al derma: tra radice, bulbo e cheratina



Parte libera del pelo  
composta da cellule allungate  
di cheratina

Strato di cellule epiteliali morte

Cellule epiteliali vive

Derma che contiene i vasi sanguigni,  
le ghiandole e i follicoli dei peli

Muscolo erettore controllato dalle fibre nervose

Radice

Bulbo

Coppa germinativa  
che produce e fa crescere il pelo

Tessuto subcutaneo grasso

vivo

Il pelo è vivo quando  
il bulbo è ancorato  
alla coppa germinativa,  
quando si stacca,  
ha già finito il suo ciclo vitale

più sedute

Anche i metodi epilatori  
più moderni, come il laser  
o la stessa elettrocoagulazione,  
richiedono più sedute  
per raggiungere  
la definitiva eliminazione  
di tutti i peli superflui

incarniti

Lo strumento migliore  
per eliminare i peli incarniti sono  
le pinzette che vanno  
preventivamente sterilizzate  
Si consiglia l'utilizzo di una crema  
antibiotica dopo l'estrazione

### Epilazione o depilazione, vademecum per ogni esigenza

CRESCITA e vita del pelo a parte, per così dire, si può in ogni caso ottenere una pelle impeccabilmente levigata, con risultati più o meno duraturi, sia con trattamenti fai-da-te, sia con metodi ed apparecchiature in istituto. Nelle pagine seguenti riportiamo una rassegna dei vari sistemi di depilazione (rimedi che non agiscono in profondità, ma si limitano a tranciare il pelo a livello della cute) ed epilazione (metodi che intervengono anche sul bulbo pilifero, con risultati più duraturi).

già staccati dalla coppa. E per questi ultimi sarà necessario aspettare la caduta, la ricrescita di un nuovo pelo e procedere con un'altra seduta. Questo spiega perché i risultati definitivi su tutti i peli della stessa zona si ottengono, in ogni caso, con più sedute», spiega Di Pietro.

Qualunque sia il metodo utilizzato, dopo la depilazione la pelle appare arrossata per 2-12 ore. «Per ridurre al minimo gli effetti post depilazione, è utile lavare con cura la pelle e, successivamente, addolcirla con un olio per il corpo o una crema idratante, anche a base di sostanze naturali, come arnica, calendula, propoli, malva», consiglia il dermatologo lombardo Giorgio Russo, «Per cercare di ridurre la crescita dei peli, invece, soprattutto in chi soffre di ipertricosi può essere utile assumere, sotto controllo medico, alcuni farmaci omeopatici, come il cortisone, il ciproterone o il testosterone diluiti e dinamizzati».



# A casa i metodi veloci e i ritocchi

## Il rasoio

**Usare molta schiuma  
La lama mai sul volto**

**MECCANICO** od elettrico, il rasoio è **veloce, comodo** e rappresenta uno dei metodi più utilizzati per depilarsi, ma bisogna sapere che il risultato è provvisorio e bisogna **ripetere** spesso l'operazione. Le zone trattate, infatti, rimangono lisce per non più di 2-3 giorni, ma già dopo poche ore dopo la pelle inizia a "pungere".



### COME FUNZIONA

Il passaggio della lama taglia il pelo di netto alla base.

### PER QUALI ZONE

La lametta è consigliata sotto le ascelle e dal ginocchio in giù, solo in caso d'emergenza, da chi ha pelli chiari, radi, a ricrescita lenta.

Da **non utilizzare** nelle **cosce**, braccia, viso ed inguine, zone in cui la lama facilita la comparsa di brufoletti. «Attenzione anche all'effetto "pelo ispessito e a zerbino": il taglio netto del rasoio, infatti, priva il pelo della punta, che normalmente è conica e come tale morbida al tatto», ricorda l'esperto Antonino Di Pietro.

### CONSIGLI

Iniziare disinfectando la superficie e non lesinare in **schiuma** prima e latti calmanti ed idratanti dopo, pena l'irritazione della pelle. Attenzione anche a far scorrere il rasoio nel senso del pelo. Se si utilizza il **rasoio elettrico**, la testina deve essere disinfectata con alcol dopo l'uso; se si ricorre al rasoio a mano, cambiare la lametta almeno ogni 3 volte. (c. b.)

## Le creme

**Ma per la peluria fine è meglio il sapone**

**SI TRATTA** di depilatori chimici, reperibili sotto forma di spume, creme, gel, saponi. Le creme sarebbero da preferire in caso di pelli scure; i saponi per la peluria fine o bionda. Spesso hanno un **odore** acre. Possono dare **irritazioni** o reazioni allergiche.

### COME FUNZIONANO

Indeboliscono la struttura molecolare della cheratina del pelo, che viene asportato con una semplice spatola o spugnetta. La **ricrescita** dei peli avviene in media dopo 2-5 giorni. Vanno applicate e lasciate in posa, quindi asportate con una spatola e, infine, risciacquate.

### PER QUALI ZONE

Indicati su ascelle, inguine e gambe.

### CONSIGLI

La sera prima della depilazione, per escludere **reazioni allergiche** è opportuno applicare un po' di prodotto nell'incavo del braccio. Quindi, per **eliminare al meglio** i peli passare sulla parte un guanto ruvido al momento del risciacquo.



### DA RICORDARE

L'epidermide delle cosce è sottile e questo favorisce la ricrescita dei peli; per cercare di ovviare, dopo la depilazione **massaggiare** ogni giorno la parte con un guanto di crine. Attenzione a non usare mai **creme depilatorie su una pelle arrossata** o con eczema oppure **eritema**.

Dopo la depilazione, evitare per 24 ore l'uso di saponi, deodoranti e spray profumati per il corpo. (c. b.)

## La pinzetta

**È immancabile in ogni beauty-case**



### STRUMENTO

Immancabile in ogni beauty case che si rispetti.

### COME FUNZIONA

Strappa i peli uno ad uno, bulbo compreso.

### PER QUALI ZONE

Ideale per sopracciglia e ritocchi a baffetti, inguine e polpacci.

### CONSIGLI

Disinfectare accuratamente la pinzetta e la zona d'intervento prima e dopo l'operazione. Può provocare piccoli graffi e favorire la comparsa di brufoletti.

### EPILATORI ELETTRICI

Pratici e funzionali, questi strumenti strappano pelo e bulbo con un principio simile a quello delle pinzette. Eliminano anche i peli più corti e resistenti. L'inconveniente: per chi è particolarmente sensibile, lo strappo può essere piuttosto fastidioso. Inoltre, possono rompere il pelo e favorirne la ricrescita sotto pelle.

### COME FUNZIONANO

Intrappolano il pelo e lo strappano alla radice, grazie a piccoli dischi rotanti. La ricrescita avviene, mediamente, dopo 10-15 giorni, con qualche piccolo ritocco.

### PER QUALI ZONE

Soprattutto per le gambe, e, con apposite testine, per ascelle, braccia e inguine.

### CONSIGLI

Prima di iniziare, fare una doccia calda, massaggiare le gambe, asciugarsi. Dopo applicare una crema idratante. Se compaiono peli incarniti, fare un peeling e liberarli con una pinzetta disinfectata. (c. b.)

## La ceretta

**Sia calda che fredda è il vero fai-da-te**

SONO due le "famiglie" delle cerette: le **resine**, normalmente utilizzate negli istituti, o perle che si scaldano a casa e cere allo zucchero, ispirate a ricette orientali. Inoltre, le cerette possono essere **calde** o **fredde**: queste ultime sono più indicate per chi soffre di fragilità capillare. Per chi opta per il fai-da-te, ampia la scelta: dalle strisce pronte per l'uso, naturalmente a freddo, ideali da portare in vacanza o per piccoli ritocchi, al vasetto o al roll-on da far scaldare nel microonde.

### COME FUNZIONANO

Imprigionano il pelo e lo strappano alla radice. I peli ricrescono, in media, dopo circa 3 settimane.

### QUALI ZONE

Può essere eseguita su ascelle, polpacci, inguine, baffetti nella donna; schiena e torace per l'uomo.



### CONSIGLI

Perché l'operazione risulti soddisfacente, la lunghezza dei peli da eliminare sulle gambe dovrebbe essere sui 5 mm; 6 mm sull'inguine.

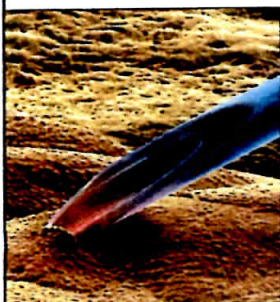
A caldo o a freddo, si applica sulla pelle asciutta e lo strappo va eseguito in senso contrario rispetto alla crescita dei peli. Attenzione a non effettuare di frequente la ceretta sul **viso**: può favorire la comparsa di rughe; non effettuare bagni caldi prima della ceretta: rischio di rottura di venuzze; eliminare i residui di ceretta con un batuffolo di cotone imbevuto di olio per il corpo; disinfectare la parte depilata ed applicare una crema idrante. (c. b.)



# Nei centri clinici e istituti di bellezza

## L'elettrocoagulazione

**Distrugge le cellule fino alla radice  
Scarica elettrica direttamente sul bulbo**



DETTA anche diatermocoagulazione, è un trattamento elettrico che distrugge le cellule alla radice del pelo intorno al bulbo pilifero. È una tecnica che può vantare risultati definitivi, ma richiede molte sedute, ad intervalli di 2-4 mesi, secondo le zone, del ciclo pilifero e del tipo di pelo. Per esempio, sono necessari circa 6 mesi per il labbro superiore, 18 per le gambe.

Come funziona. Utilizzando un ago sottilissimo, introdotto nella pelle per 3-4 millimetri, si colpisce il bulbo

pilifero con una debole scarica elettrica che cerca di distruggere le cellule germinative, bloccando così la ricrescita del pelo. Per minimizzare il fastidio, soprattutto nelle zone più sensibili, prima della seduta viene applicata una crema anestetica.

Per quali zone. Può essere eseguita su tutto il corpo, ma in particolare su aree più limitate, come labbro superiore, inguine, ascelle, avambraccio, seno, ventre.

Consigli. Non va effettuata in gravidanza (le piccole cicatrici potrebbero pigmentarsi), nei portatori di pacemaker di vecchia generazione e se si soffre di infezioni, immunodepressione e dermatosi evolutiva. «È fondamentale affidarsi a mani esperte: in caso di errore di manipolazione, può non essere raggiunta la coppa germinativa del bulbo e quindi rendere non definitivo il risultato. Inoltre, in caso di cattivo utilizzo possono formarsi bruciate che, una volta cadute, lasciano discromie sulla superficie cutanea», dice Antonino Di Pietro. Nel mese successivo al trattamento, evitare di esporre la zona trattata ai raggi UV e ceretta e pinzetta fra una seduta e l'altra (meglio le creme depilatorie, rasoio o decolorazione).

Esiste poi l'elettrocoagulazione ad alta frequenza temporizzata: rappresenta, per alcuni aspetti, un'evoluzione della coagulazione tradizionale. «Rispetto a quest'ultima, eroga una corrente elettrica ad alta intensità e ad impulso variabile nel tempo, a seconda della zona interessata. Rispetto alla classica elettrocoagulazione consente in genere di ridurre il numero di sedute richieste: dalle 4 alle 10 totali, effettuate ad intervalli di 2-4 mesi», afferma Giorgio Russo, dermatologo ed esperto in medicine non convenzionali a Busto Arsizio (VA). (c. b.)

## Zone intime? Va di moda "alla brasiliana"

LE NUOVE mode, si sa, soprattutto tra le più giovani sono una tentazione non indifferente. E tra queste nuove tendenze, rientra anche la cosiddetta depilazione alla brasiliana (zone intime, naturalmente). «Per queste parti del corpo è più opportuno ricorrere al rasoio, meno traumatico delle cerette. Se si opta, in ogni caso, per quest'ultima, meglio affidarsi ad un'estetista», consiglia il dermatologo Giorgio Russo. Altri consigli utili: se i peli, successivamente, s'incarniscono toglierli con una pinzetta preventivamente disinfettata e applicare una crema antibiotica. E per chi vuol togliere completamente i peli del pube? Anche in questo caso, è preferibile il rasoio alla ceretta, evitando possibilmente la zona vicinissima alla vagina, dove la pelle è particolarmente delicata.

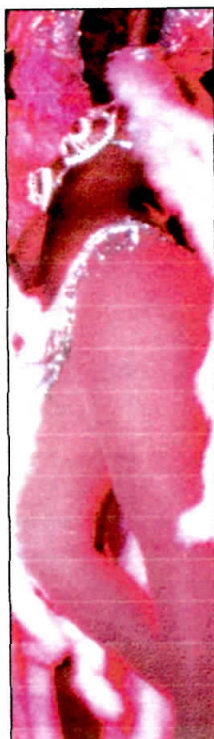
## Il laser medico

**Servono tra le quattro e le otto sedute  
ma soprattutto una mano molto esperta**



CON IL laser i risultati possono essere definitivi, ma talvolta variano a seconda di zone, fase di vita del pelo e, soprattutto, di laser utilizzati e abilità del medico che li utilizza. «Perché il risultato sia definitivo, il raggio deve essere sufficientemente caldo e di lunghezza d'onda tale da distruggere pelo e coppa germinativa. Ma per raggiungere la coppa, il pelo stesso deve essere nella fase evolutiva in cui è ancora attaccato, attraverso il bulbo, alla coppa stessa. In genere sono

necessarie dalle 4 alle 8 sedute sulla stessa zona, con un intervallo di 6-8 settimane, per permettere a tutti di peli di trovarsi nella fase di crescita», osserva il professor Antonino Di Pietro. Come funziona. La luce, assorbita dalla melanina del pelo, si trasforma in calore che distrugge le cellule del bulbo. Il raggio viene passato dopo aver raffreddato la pelle con un gel. Il medico regola potenza, tempo e velocità di esposizione secondo tipo, zona e misura del pelo. I laser più utilizzati sono il ND Yag ad impulso lungo e il laser a diodi. Per quali zone. Gambe, addome, schiena, anche zone più sensibili del viso (mento, baffetti) e del corpo (ascelle, inguine, capezzoli). Consigli. Evitare cera, pinzetta, decolorazione tra una seduta e l'altra, sole per un mese (cicatrici e pigmentazione, soprattutto per le pelli scure in caso di esposizione solare precoce). È in genere controindicato su pelli abbronzate, peli bianchi (manca la melanina) o sottili, gravidanza, dermatosi, trattamenti fotosensibilizzanti. (c. b.)



olio

Per ridurre al minimo gli effetti del post-depilazione, può risultare utile lavare con cura la pelle e addolcirla con un olio per il corpo o una crema idratante

tendenze

L'ultima tendenza, soprattutto tra le giovanissime è la depilazione alla "brasiliana" per le zone intime, ma è meglio affidarsi a un'estetista