

In allegato al quotidiano nazionale **Il Giorna**

SANISSIMI

Sanità - Medicina - Prevenzione

MARIELLA BOCCIARDO
L'impegno della politica
a favore del malato

UMBERTO SCAPAGNINI
Come valorizzare
la ricerca italiana

DIBATTITI
Il testamento biologico:
una legge unica
per fare chiarezza

UMBERTO VERONESI

Ricerca, prevenzione, cura. Il noto oncologo fa il punto sulle nuove frontiere della lotta contro un male che fino a un decennio fa era considerato incurabile. Ma che oggi, grazie ai progressi della medicina e alla diagnosi precoce, può anche essere vinto





PER UNA PELLE A PROVA DI FREDDO

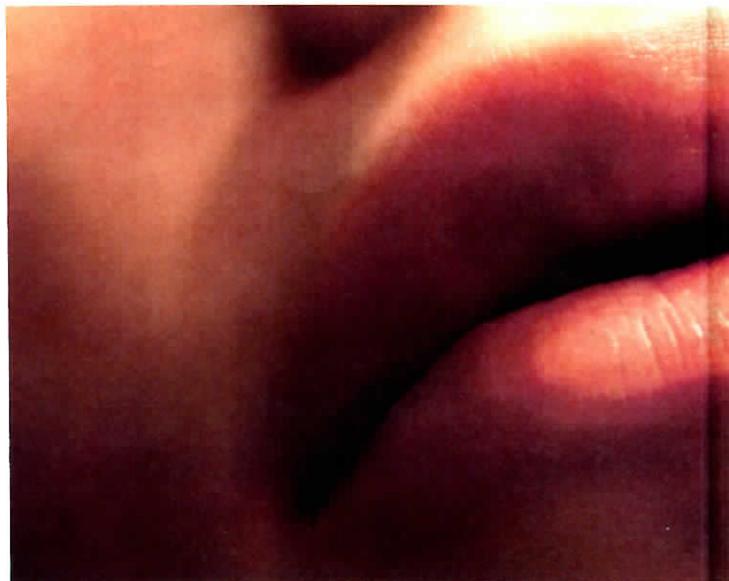
Con il freddo il termometro scende e l'inquinamento sale. Gas di scarico, riscaldamenti peggiorano la qualità dell'aria. Pelle e capelli si sentono a disagio. Com'è possibile porre rimedio? Per Antonino Di Pietro, insieme alle creme è opportuno aiutare la pelle anche dall'interno assumendo in quantità minima, ma ben dosati, vitamine e minerali

di Concetta S. Gaggiano

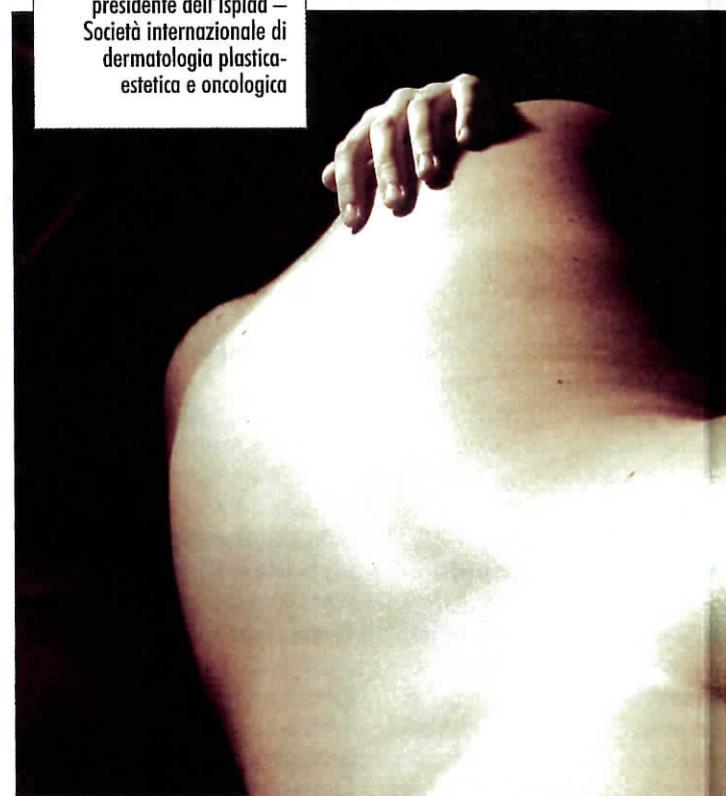
La pelle è il nostro specchio di emozioni profonde e spia del benessere: rosea e vitale quando stiamo bene, spenta e opaca o addirittura sede di eritemi e sfoghi quando qualcosa non va nei nostri meccanismi di depurazione. Sono numerosi gli agenti esterni che mettono a dura prova la sua salute e la sua bellezza, soprattutto d'inverno. Con il freddo, infatti, i grassi che naturalmente la proteggono si addensano, divenendo semi-solidi, come una cera: la pelle perde la sua elasticità e basta un sorriso o una smorfia per farla screpolare. Il vento, poi, svolge un'azione disidratante, mentre il rossore che compare su naso, guance e zigomi è il frutto dei numerosi sbalzi di temperatura cui la pelle è sottoposta nel passaggio dal calore degli ambienti surriscaldati in cui viviamo, al freddo esterno, magari molto intenso. Il tutto ovviamente peggiora in presenza di smog, che si deposita sulla pelle occludendone i pori e impedendole di respirare. Guai a trascurarla: cure e attenzioni quotidiane possono aiutarla a potenziare i suoi meccanismi naturali di autoprotezione. Come affrontare, allora, i rigori dell'inverno cittadino e le tanto attese vacanze ad alta quota? Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Isplad – Società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica – indica i nemici della pelle, oltre a dare qualche consiglio per difenderla dal freddo.

Con il freddo, il vento, lo smog e i bruschi cambi di temperatura, la pelle rischia di invecchiare precocemente, di perdere tono, elasticità e luminosità. Che cosa si può fare per evitare che la pelle si danneggi?

«Le basse temperature sono insidiose per la pelle del viso. Al freddo, i vasi sanguigni si restringono, provocando una minore ossigenazione dei tessuti. Quando,



Sopra, Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Isplad – Società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica



poi, si passa in un ambiente caldo, si dilatano di colpo, indebolendosi. Sul volto compaiono, così, arrossamenti estesi, soprattutto sulle guance, e si formano ragnatele di venuzze. Per aiutare la circolazione servono prodotti specifici che contengano vitamine e ceramidi, per creare una barriera difensiva, e sostanze come i flavonoidi, per rinforzare i capillari».

E le labbra che spesso in questo periodo si screpolano?

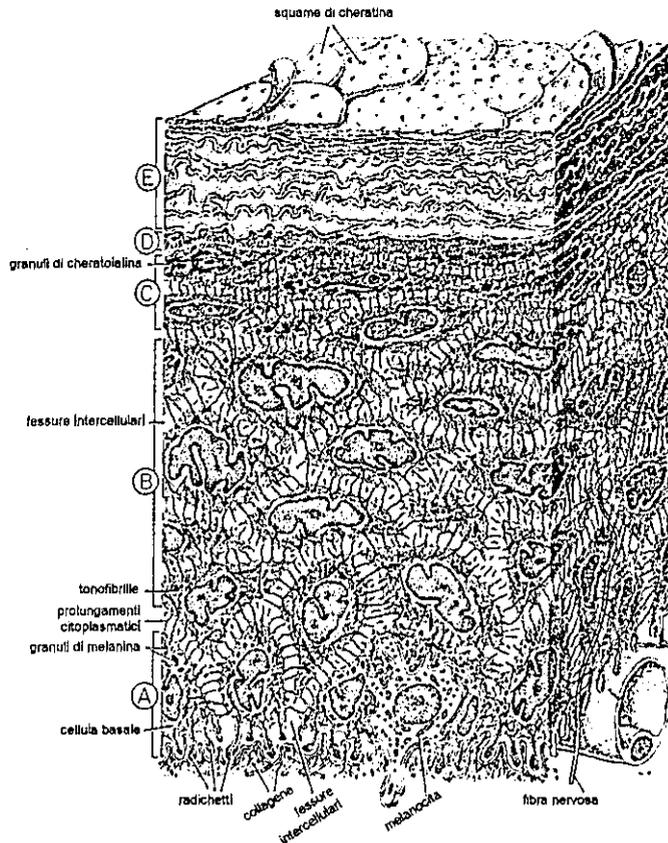
«Le labbra sono molto sensibili al freddo e agli sbalzi termici, perché prive di ghiandole sebacee. Si inaridiscono quindi con maggiore facilità, si screpolano e si spaccano. È necessario allora proteggerle, per mantenerle morbide e idratate, utilizzando un prodotto specifico in crema. Chi non usa il rossetto può tenere a portata di mano un burro cacao, da applicare ripetutamente nell'arco della giornata. Questi prodotti sono infatti ricchi di sostanze lenitive, capaci di ammorbidire e proteggere le labbra, fra cui vitamine A, C, E, pantenolo, bisabololo, olio d'avocado, estratti di camomilla e calendula».

L'umidità fa bene alla pelle?

«Sì. In realtà, l'umidità è un toccasana per la cute solo quando le particelle che la compongono sono pulite. Nelle città inquinate, la nebbia è carica di smog che, depositandosi sulla pelle, la soffoca e la secca. È importante difendersi usando regolarmente un prodotto idratante da usare come pronto intervento».

È vero che il sole è dannoso anche d'inverno?

«Sì, perché se è vero che diminuiscono i raggi UvB che d'estate ci scaldano e ci fanno abbronzare, non vengono meno gli UvA, i principali nemici della pelle. Per questo, la crema da giorno deve



«L'alimentazione è la prima arma contro il freddo. Alcune sostanze, infatti, apportano alla cute dei nutrienti che la rendono più forte»

contenere sempre dei filtri Uv e avere un fattore di protezione non inferiore a 10. In questa stagione, è meglio non usare il sapone perché sgrassa troppo la pelle. Per pulire il viso ci vogliono prodotti delicati, come mousse o detergenti a base di acque termali, da non risciacquare».

Perché è importante idratare la pelle?

«Perché una cute ben idratata invecchia molto più lentamente. Per trattenere meglio l'acqua nel corpo è necessario aiutare la pelle a conservare la parte più superficiale dell'epidermide compatta e omogenea. Più la pelle è spessa ed elastica, quindi giovane. Per questo è importante usare i prodotti o ricorrere ad alimenti e oli ricchi di acido gammalinoleico. Questo composto si trova in par-

ticolare nell'olio di semi di borragine, nel ribes nero e nel sesamo. Inoltre è bene ricordare che lo strato corneo è costituito da un insieme di cellule mantenuto compatto grazie alla presenza di grassi (lipidi), che impediscono sia la penetrazione di sostanze estranee, sia la perdita dell'acqua dagli strati più profondi a quelli più esterni. Questi grassi sono rappresentati per oltre la metà da ceramidi, sostanze che con gli anni ogni persona tende a perdere e che la cosmetica sta cercando di utilizzare nella formulazione dei prodotti per rimediare alla naturale perdita».

L'alimentazione aiuta a proteggere la pelle dal freddo?

«L'alimentazione è la prima arma per proteggersi dalle basse temperature. Alcune sostanze, infatti, apportano alla cute dei nutri-



menti che la rendono più forte nei confronti del freddo. In inverno è bene aumentare il consumo di frutta e verdura, ricche di vitamine e minerali che irrobustiscono la pelle. La vitamina C è utile per aumentare l'elasticità dei vasi capillari, che con gli sbalzi termici sono costretti a contrarsi e rilassarsi molto velocemente. Si trova soprattutto negli agrumi, nel kiwi, nel peperone e nei vegetali a foglia verde. Anche gli antocianosidi, sostanze contenute soprattutto nei mirtili, aiutano a prevenire l'eccessiva dilatazione dei capillari. Per favorire il rinnovamento dell'epidermide non bisogna far mancare all'organismo la vita-

mina A, contenuta soprattutto nel latte, nei suoi derivati e nelle uova. Questa sostanza stimola il ricambio cellulare, l'eliminazione delle cellule morte e la formazione di una pelle nuova e più compatta. Inoltre raccomando di bere almeno due litri di acqua al giorno».

Le temperature troppo basse possono causare pallori e sensazioni dolorose sulla pelle, come i geloni. Come curarli?

«La cura migliore consiste nell'applicare sulla parte interessata una crema a base di cortisone, purché vi sia solo infiammazione. Se invece la macchia sulla pelle è anche screpolata o comunque è presente una lesione, biso-

gna alternare l'applicazione della pomata al cortisone con un'altra base di antibiotico, come la gentamicina o l'aureomicina. Io, però, consiglio sempre di prevenire i geloni prima della loro comparsa. Per farlo, basta seguire alcune regole di vita quotidiana. La prima riguarda gli indumenti: le parti più vulnerabili del corpo devono essere coperte con tessuti come la lana e il pile. In secondo luogo, raccomando a tutti coloro che hanno la tendenza a soffrire di geloni di fare regolarmente attività fisica. Poi l'alimentazione, bisogna mangiare alimenti ricchi di vitamine».

L'inverno è la stagione della settimana bianca, ci può dare dei consigli su come proteggere la pelle dal sole di montagna?

Pensare che la pelle in montagna sia più protetta che al mare è sbagliato. In alta quota non solo i filtri dell'atmosfera diminuiscono, ma aumenta anche la percentuale di raggi ultravioletti nocivi e la "potenza" dai raggi, a causa del riverbero del sole su neve e ghiaccio. È importante dunque usare creme solari specifiche per il viso, che siano in grado di proteggere la pelle da Uva, Uvb e raggi infrarossi, responsabili di rossori e vasodilatazioni. Meglio abbondare con i fattori di protezione: i raggi Uva in quota sono quattro volte più aggressivi. Chi ha la pelle chiara deve preferire solari a schermo totale (SPF 50 e più), gli altri comunque creme con fattore di protezione da 10 a 25. Le zone delicate del viso (occhi, naso, bocca e orecchie) vanno difese il più possibile (si a occhiali, cappelli, para-orecchi) e riparate con creme ad alto fattore protettivo. Ideali in questo caso gli stick, da stendere soprattutto sulle labbra, che tendono a screpolarsi facilmente. ●