sorrisi e canzoni TV
Sali
Il mensile per la famiglia in forma

SPECIALE SAN VALENTINO

- 5 IDEE PER UNA SERATA PERFETTA
- 8 TROUSSE PER UN REGALO CHIC
- 5 INGREDIENTI PER UNA CENA OK

BELLEZZA

Ma perché si fa così?

60 gesti di tutti i giorni che funzionano davvero

ALIMENTAZIONE

Mense scolastiche

Buone, sicure e sempre più bio

SALUTE

Caccia allo specialista

I sistemi infallibili per trovare il medico giusto

IN PIÙ guida al chicco ideale per i tuoi piatti

Il mio amico RISO

FA BENE A STOMACO E RENI, TI TIENE IN LINEA, RENDE PIÙ GIOVANE LA PELLE E DÀ PIÙ LUCE AI CAPELLI

4 febbraio 2004

CURA DI SÉ

È un problema che riguarda 26 milioni di

Ho una pelle **troppo sensibile**

Non è in grado di difendersi dalle aggressioni esterne e dallo stress? Niente paura. Puoi darle una mano a stare meglio

servizio di Stefania Lupi

Si arrossa, brucia, pizzica e «tira». Non tollera make-up e creme, caldo e freddo, smog, fumo e umidità. Insomma, è una pelle troppo sensibile. Ma non sempre è davvero così: **«A volte si tratta di una semplice irritazione,** che va via appena si allontana ciò che l'ha causata», dice il dottor Frank Rippke, specialista in dermatologia ad Amburgo. «La sensibilità "vera" è uno stato della pelle in parte di origine ereditaria, in parte legato a fattori interni (stress, ansia, fumo, variazioni ormonali, alimentazione scorretta) ed esterni (smog, clima, cosmetici sbagliati)».

MAL COMUNE... Tutte le pelli (grasse, miste, normali, secche) possono essere sensibili. **«Con l'età lo diventano di più,** accumulando i danni subiti negli anni», aggiunge il professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano. **Ma le pelli sensibili non sono tutte uguali:** chi ha una carnagione chiara e sottile può reagire così al clima; una pelle grassa diventa sensibile se maltrattata da prodotti troppo astringenti; una normale può irritarsi per prodotti aggressivi o per lo stress.

MAI TRASCURARLA **«Se la sensibilità è costituzionale, dura tutta la vita»,** dice Di Pietro. Se dipende da situazioni esterne, è temporanea: passata la tempesta, torna come prima. Finché dura, però, **va trattata nel modo giusto, altrimenti peggiora,** diventa dermatite e bisogna ricorrere al dermatologo e a cure specifiche.

LORENZOMANCINI.COM

Così la riconosci

La caratteristica principale di una pelle sensibile è di non essere idratata a sufficienza. Questo significa anche che ha una barriera difensiva inadeguata, perché il film idrolipidico (la sottile pellicola di acqua e grasso che la ricopre) non è ben sviluppato e non riesce a difenderla come dovrebbe dalle aggressioni.

I RISCHI Proprio a causa di queste sue caratteristiche la pelle diventa ruvida, secca, screpolata e tende ad arrossarsi. «Quando gli arrossamenti si ripetono con una certa frequenza, **i capillari si danneggiano e sul viso si forma una sottile trama rossa (la couperose)»,** dice Di Pietro. Per prevenire questo problema la prima regola è evitare bruschi e frequenti passaggi dal caldo al freddo (e viceversa).

IDENTIKIT DELLA DELICATA TIPO

Chiara, **emotiva e predisposta**

La pelle sensibile non è affatto un fenomeno raro. Secondo un'indagine (la più recente sull'argomento) condotta nel 1999 dall'istituto di ricerca Eurisko, a soffrirne sono 26 milioni di italiani. E si stima che il 50-60% della popolazione mondiale si trovi nelle stesse condizioni. Un dato significativo, se pensate che negli Anni 80 il fenomeno riguardava il 30% degli abitanti del pianeta. I soggetti più colpiti sono le donne, specie quelle con capelli e carnagione chiari e una predisposizione familiare a problemi dermatologici. Ma esiste anche un profilo psicologico della donna con la pelle sensibile: ha una personalità contraddittoria, è curiosa, emotiva, aperta alle novità, ma timorosa del cambiamento. Si difende dal mondo creando una corazza, una barriera che però si rivela poco efficace. Per saperne di più, consultate il sito della Società italiana di dermatologia plastica ed estetica (Isplad, www.isplad.org).

o tante, quasi sempre facilmente individuabili (e risolvibili)

Così la proteggi

La pelle sensibile va aiutata, ma soprattutto protetta. Ricorrendo a piccoli accorgimenti quotidiani che comprendono alcune regole pratiche, ma anche un'alimentazione mirata.

SANE ABITUDINI In inverno, prima di uscire di casa (soprattutto se vi muovete in motorino), **proteggete sempre il viso con una sciarpa:** in questo modo sarete certe di mantenere costante la temperatura sulla pelle e resterete protette da vento e freddo. Infine, **non lavatevi con acqua troppo calda:** il calore dilata i capillari e peggiora la vasodilatazione.

A TAVOLA «Ciò che si mangia tutti i giorni può aumentare la resistenza e la tonicità della pelle, e aiutarla a difendersi da un clima troppo aggressivo», dice il dottor Frank Rippke.

- Privilegiate i cibi ricchi di principi antiossidanti, cioè antinvecchiamento: olio di semi, uova, noci, cereali integrali, frutti di bosco, verdure a foglia verde, pomodori, kiwi e agrumi.
- Evitate invece tutti i cibi piccanti e le bevande alcoliche, perché dilatano le pareti dei capillari e predispongono alla couperose (o la peggiorano se l'avete già).
- Bevete almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. È importante mantenere la pelle sempre molto idratata.
- Dite no al fumo: la nicotina delle sigarette provoca il restringimento dei capillari.

LORENZO MANCINI/COM

Così la aiuti

Un'epidermide così fragile va trattata con i prodotti giusti. Con l'aiuto del professor Mauro Prevedello, cosmetologo a Milano, vediamo quali caratteristiche devono avere per aiutare la vostra pelle.

CONTROLLA L'ETICHETTA I prodotti devono **garantire un effetto «barriera»,** per isolare la pelle dalle aggressioni e rinforzare il film idrolipidico. Ma anche:

- Essere ipoallergenici, ossia privi di profumi, coloranti, conservanti che scatenino irritazioni o allergie. Cercate quindi creme emollienti e nutrienti a base di olio d'oliva e di karité, aloe, bardana, calendula, hamamelis.
- Avere filtri Uv per proteggere dall'azione dannosa dei raggi del sole.
- Aumentare le difese naturali della pelle attraverso l'azione di sostanze come la vitamina H.
- Contenere antiossidanti come la vitamina E o il coenzima Q10.
- Se soffrite anche di couperose, sceglietene uno a base di sostanze che siano in grado di lenire i rossori (rusco e camomilla) e rinforzare i capillari (escina, mirtillo, ribes).

FLUIDO O CREMA? Se la pelle tende molto all'aridità, cercate trattamenti ricchi, cremosi. Se tende ad arrossarsi, **meglio un fluido leggero.** Per le pelli sensibili miste o grasse l'ideale sono i gel, che non ungono e si assorbono in fretta.

il consiglio

→ LA PULIZIA CORRETTA Per il make-up, preferite sempre cosmetici in polvere (cipria, ombretti, fard): hanno meno conservanti. Quando si tratta di struccarsi, invece, fate in modo che la pulizia sia molto delicata. Il modo giusto è passare la crema o il latte detergente sul viso con i polpastrelli. Sciacquate con acqua tiepida o acqua termale, più «dolce», quindi picchiettate con un dischetto di cotone imbevuto di un tonico non alcolico o di acqua di rose.

I CAMPANELLI D'ALLARME Ma come si fa a capire se la pelle è troppo sensibile? Innanzi tutto da alcuni inequivocabili segnali che ci manda. Eccone i principali. Provate a fare un auto-test:

- Si arrossa al primo soffio di vento.
- Si irrita se la lavate con il sapone o la struccate strofinandola con una salvietta.
- Si riempie di chiazze rosse se siete stanche, stressate o la sottoponete a cambiamenti di temperatura.
- Avvertite un immediato pizzicore o prurito subito dopo aver steso una crema o un fondotinta.
- «Tira» e vi sembra secca se avete passato qualche ora all'aperto.
- Si arrossa o prude dopo che avete mangiato cibi piccanti o bevuto del caffè o del vino.

1. Xeramance crema viso rigenerante di Lutsine. In farmacia, 13,70 euro.
2. Crema idratante Comfort formula norvegese di Neutrogena. In farmacia, 8,90 euro.
3. Hydro Protect Mat FP15 di Eucerin. In farmacia, 16 euro.
4. Latte detergente Sensifluid di A-Derma. In farmacia, 8,30 euro.

parliamo delle **trousse**