

intervista al
Prof. Antonino DI PIETRO

Direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis
Istituto Clinico Sant'Ambrogio (MI)

I CONSIGLI PER UNA CUTE PROTETTA, BELLA E GIOVANE... A PROVA DI GELO

SOS pelle sotto zero

di Elena BUONANNO

Basse temperature, sbalzi improvvisi, vento, ma anche smog e inquinamento. In inverno, sono molti i nemici che possono favorire la comparsa di problemi alla pelle come secchezza e arrossamenti. E non solo: esposta a tutte queste aggressioni, la pelle rischia anche di invecchiare precocemente, di perdere tono, elasticità e luminosità.

Se poi la cute è già fragile e più vulnerabile, ad esempio per patologie e disturbi come la rosacea, il pericolo è ancora più elevato. Cosa fare allora per proteggerla nel modo migliore e prevenire problemi?

Lo abbiamo chiesto al professor Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis con sede presso l'Istituto Clinico Sant'Ambrogio.

»»

L'IDEA IN PIÙ

Per proteggere guance e zigomi dal freddo si può adottare un semplice rimedio naturale da fare a casa: applicare sulla pelle del viso del pane bagnato che rilascia molto amido e ha valide proprietà lenitive e rinfrescanti.

L'impacco deve essere tenuto dieci minuti, ed è preferibile farlo di sera, prima di andare a letto. Dopo l'applicazione basta risciacquare con acqua. Azione che favorisce un ulteriore assorbimento dell'amido nelle ore notturne.



PROFESSOR DI PIETRO, INNANZITUTTO CI SPIEGA COSA SUCCEDDE ALLA PELLE QUANDO FA FREDDO E PERCHÉ PUÒ DIVENTARE UN NEMICO?

Le basse temperature sono insidiose per la pelle del viso e non solo. Al freddo, infatti, i vasi sanguigni si restringono, provocando una minore ossigenazione dei tessuti. Il ricambio cellulare quindi rallenta, la superficie cutanea si screpola con facilità e diventa opaca.

Il freddo, inoltre, altera il film idrolipidico di superficie, cioè quel velo di sebo (grasso) e acqua che protegge l'epidermide agendo come una barriera naturale nei confronti delle aggressioni esterne. Sotto lo zero, il film idrolipidico si raffredda e perde elasticità: in alcuni punti (angoli della bocca, lati del naso ma anche alle mani), si assottiglia, la pelle si disidrata e si formano piccole fessure, cioè taglietti. Anche gli improvvisi sbalzi di temperatura, passare dal freddo al caldo e viceversa, mettono a dura prova la



pele. Quando, ad esempio, si passa in un ambiente caldo, i capillari che, come detto, si sono ristretti per il freddo, si dilatano di colpo, indebolendosi.

Sul viso compaiono così rossori e irritazioni e a volte, soprattutto sulle guance, si formano ragnatele di venuzze. Il vento, infine, svolge un'azione disidratante, mentre lo smog, che si deposita sulla pelle, ne occlude i pori e le impedisce di respirare.



QUALI ALTRI RISCHI SI POSSONO CORRERE?

Sicuramente i geloni, che rappresentano una reazione anormale, anche se diffusa, al freddo prolungato, in cui, oltre al fattore ambientale, gioca un ruolo importante anche la predisposizione familiare. Si tratta di lesioni della cute reversibili, che compaiono se la parte esposta è umida o bagnata o c'è vento forte e colpiscono in particolare la pelle delle dita. Può essere presente anche una sensazione di intorpidimento e prurito, oltre ad arrossamenti estesi e a volte dolorosi.

COME SI PUÒ PREVENIRE TUTTO QUESTO?

La prima regola è proteggere le parti più vulnerabili del corpo (viso, mani e piedi) con tessuti come la lana e il pile. In secondo luogo, chi ha la tendenza ai geloni dovrebbe svolgere regolarmente attività fisica, che ha un effetto benefico sul sistema circolatorio. Fondamentale poi è idratare la pelle con crema idratante ed emolliente, meglio se applicata sulla pelle umida perché penetra meglio. Una cute ben idratata è più protetta, meno vulnerabile e invecchia anche molto più lentamente.

MA VA BENE QUALSIASI CREMA?

La crema per l'inverno deve essere più "consistente" rispetto a quella che si usa nelle altre stagioni. In particolare, dovrebbe contenere sostanze che migliorano il grado di idratazione e la funzionalità della barriera cutanea. Il principio attivo più nuovo è rappresentato dal *Fospidin* un composto di fosfolipidi (estratti dalla soia) e glucosamina (ricavata dal guscio dei crostacei), che rinforza le cellule della pelle e favorisce la formazione di nuovo acido ialuronico. Molto utili sono anche oli e burri vegetali, ricchi di acidi grassi essenziali, glicerina, acido ialuronico e allantoina, che rimpinguano le riserve nutritive della cute e le restituiscono compattezza. A questi si aggiungono principi attivi emollienti e addolcenti, come le vitamine del gruppo B, il miele, gli estratti di fiori delicati, come la malva e la calendula, e sostanze antirritanti e antirossori, come l'argilla bianca, gli estratti

di gorgonia, rusco e orzo, l'acido glicirretico e l'alfabisabololo ricavati rispettivamente dalla liquirizia e dalla camomilla. Completano la formula, antiossidanti come la vitamina E, che frenano l'aggressione dei radicali liberi, prevenendo le rughe, e i filtri solari. Un accenno va fatto anche ai prodotti di pulizia del viso quotidiana. In questa stagione, sarebbe bene non usare il sapone perché sgrassa troppo la pelle, indebolendola. Per pulire il viso, meglio optare per prodotti delicati, come latte detergente a risciacquo o acque micellari molto utili per struccarsi.

HA CITATO I FILTRI SOLARI. MA SERVONO ANCHE IN INVERNO?

Absolutamente sì. 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 sempre contenere filtri UV con un fattore non inferiore a 10. Questo vale in città e ancora di più in montagna, dove i raggi UVA sono quattro volte più aggressivi. Chi ha la pelle chiara, in quota, deve preferire solari a schermo totale (SPF 50 e più), chi invece ha la pelle normale o scura dovrebbe comunque utilizzare creme con fattore di protezione da 10 a 25. In particolare, bisogna fare attenzione alle zone più delicate del viso (occhi, naso, bocca e orecchie): oltre che con le creme, vanno difese anche con occhiali, cappelli e para orecchie.



ANCHE LE LABBRA VOGLIONO LA LORO PARTE... DI PROTEZIONE

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'ALIMENTAZIONE PUÒ AIUTARE A PREVENIRE PROBLEMI E RINFORZARE LA PELLE?

L'alimentazione è un'arma importantissima per proteggersi dalle basse temperature. Alcune sostanze, infatti, apportano alla cute dei nutrienti che la rendono più forte nei confronti del freddo. In inverno, in particolare, 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 mirtilli, aiutano a prevenire l'eccessiva dilatazione dei capillari.

Per favorire il rinnovamento dell'epidermide, poi, non bisogna far mancare

all'organismo la vitamina 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, è consigliabile bere almeno due litri di acqua al giorno: una buona abitudine per idratare in modo adeguato tutto l'organismo e, di conseguenza, anche la pelle.

OLTRE AI DISTURBI CAUSATI DIRETTAMENTE DAL FREDDO, CI SONO PATOLOGIE O PROBLEMI DELLA PELLE CHE POSSONO PEGGIORARE AL FREDDO?

Sì, in particolare l'acrocianosi, una sindrome caratterizzata da colorito cianotico (bluastro) dei piedi e delle mani, con sudorazione "fredda"; il fenomeno di Raynaud, malattia causata da un improvviso restringimento delle piccole arterie (vasocostrizione), che colpisce mani e piedi, bilateralmente, in particolare nelle giovani donne, il cui "sintomo" tipico sono dita bianche e fredde che poi diventano bluastre; l'orticaria; la livedo reticolare, disturbo caratterizzato da chiazze cianotiche a reticolo che si formano attorno a zone di cute normali; la panniculite, cioè l'infiammazione del pannicolo adiposo sottocutaneo in cui si formano noduli; la dermatite atopica e la dermatite seborroica; la couperose, condizione di arrossamento intenso e cronico delle guance e/o delle ali del naso, con venuzze ben evidenti. ■