

INestetismi DELLA PELLE

S.O.S. SMAGLIATURE, RUGHE E MACCHIE

Risponde il Prof. Antonino Di Pietro,
Direttore Scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis
Clinica Sant'Ambrogio

Gli accorgimenti per prevenirle e i rimedi per attenuarle

Smagliature, macchie, rughe. Le abbiamo dimenticate (o quasi) o camuffate per tutto l'inverno. Ma ecco che, come ogni estate, sotto i raggi del sole e complici abiti che scoprono di più il corpo e make up più leggeri, ritornano a farsi vedere, rovinando l'umore di milioni di italiane. Già, perché quando si parla di inestetismi della pelle, questi sono senza dubbio i più odiati, oltre che diffusi, dalle donne. Ma cosa si può fare per combatterli o, almeno, attenuarli? Come si possono prevenire? Ne parliamo con un grande esperto in materia, il professor Antonino Di Pietro, Direttore Scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis (www.istitutodermoclinico.com) della Clinica Sant'Ambrogio di Milano.

SMAGLIATURE

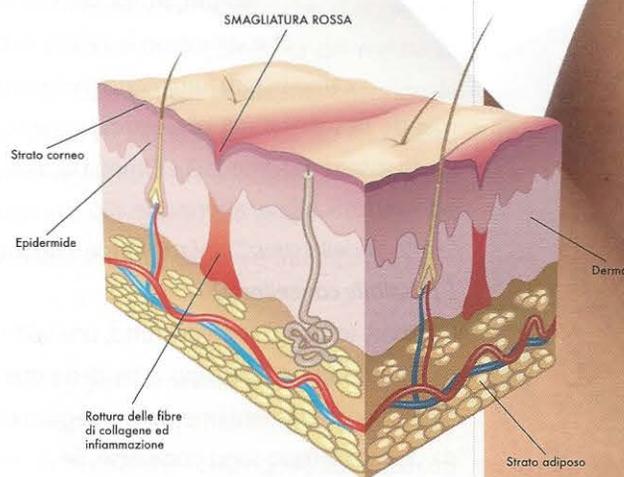
Si manifestano come striature dal colore biancastro o rossastro e non risparmiano nessuno, uomini e donne, anche se sono queste ultime in genere a esserne più colpite, a partire dall'adolescenza in poi.

Professor Di Pietro, cosa sono, da un punto di vista medico, le smagliature?

Vere e proprie cicatrici, le smagliature sono alterazioni del derma che compaiono in seguito a un cedimento che causa lievi depressioni, a linee più o meno sottili, singole o multiple. All'inizio, nella fase detta infiammatoria, le cicatrici sono di colore rosso-violaceo, per poi diventare bianco-perlacee nella fase successiva detta cicatriziale.

Quali sono le zone più colpite?

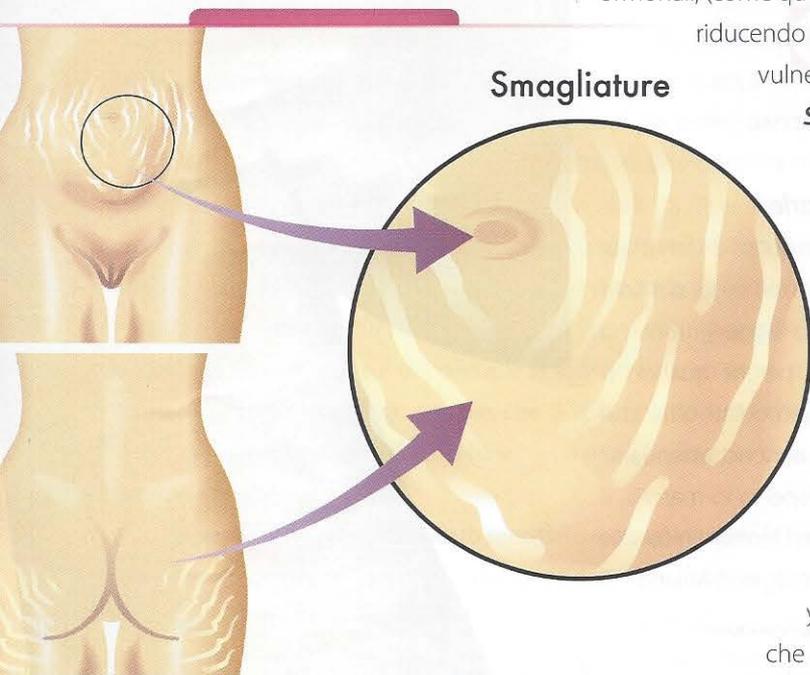
In realtà, possono comparire in qualsiasi parte del corpo, anche se le zone più frequentemente interessate dal problema sono l'interno delle cosce, l'addome, i fianchi, il seno, l'attaccatura degli arti superiori e i glutei. Durante la gravidanza, interessano in particolare la zona addominale, dove assumono una disposizione a raggiera.



continua ... ►►

Perché vengono?

Le smagliature compaiono quando la pelle, non sufficientemente elastica, è sottoposta a un'eccessiva tensione, a causa di improvvise modificazioni del tessuto adiposo o della circonferenza di alcune parti del corpo, come succede in seguito a importanti sbalzi del peso corporeo, come quando si ingrassa rapidamente e poi si dimagrisce con altrettanta velocità, a causa di diete sbagliate o a gravidanze. Un ruolo importante è giocato anche dagli sbalzi ormonali, (come quelli che avvengono durante la gravidanza o la pubertà) che, riducendo la produzione di collagene ed elastina, rendono la pelle più vulnerabile ed esposta alla formazione di smagliature.

Smagliature**Si possono prevenire?**

Le regole basilari della prevenzione sono: tenere il peso sotto controllo evitando repentini sbalzi e mantenere la pelle il più elastica possibile, precauzione fondamentale in gravidanza, ma anche in generale. Utili a questo scopo, sono prodotti idratanti ed elasticizzanti, come creme di fosfolipidi, glucosamina, collagene, elastina ed estratti vegetali, miscele di oli vegetali, da applicare quotidianamente dopo il bagno e la doccia. Anche quello che si mangia può aiutare a rendere la pelle più forte e meno vulnerabile alla comparsa di smagliature: yogurt, frutta, verdura contengono vitamine e sali minerali che stimolano le cellule della pelle a rinnovarsi, legumi, uova e carne bianca forniscono proteine, essenziali per una pelle sana e forte, mentre pesce azzurro, olio extravergine di oliva e di semi sono ricchi di acidi grassi essenziali (Omega 3 e Omega 6), indispensabili per donare alla pelle tono ed elasticità. Infine, attenzione allo stress: l'aumento di cortisolo (il cosiddetto "ormone dello stress"), infatti, tende a ridurre l'elasticità della pelle.

È possibile cancellarle?

Eliminare le smagliature del tutto, una volta formate, è impossibile, però si può molto fare per ridurle, fino a renderle meno visibili. Naturalmente, il risultato dipende dalla dimensione della smagliatura e anche dalla fase in cui si trova e da quanto tempo sono comparse. Se la smagliatura è, per così dire, "fresca" e quindi ancora arrossata si può cercare di attenuarla con sostanze che migliorano la microcircolazione cutanea e l'idratazione. Le formulazioni anti-smagliature contengono un'elevata percentuale di principi attivi nutrienti: fosfolipidi, glucosamina, oli e burri vegetali di argan e mandorle dolci, jojoba, crusca di riso e karité, aloe, acido ialuronico e glicerina offrono idratazione profonda, vitamine, aminoacidi, peptidi, estratti vegetali come quelli di edera, equiseto, echinacea.

Utile è anche l'applicazione di peeling chimici all'acido glicolico, salicilico o piruvico, che elimina gli strati più superficiali di pelle, facilitando la formazione di collagene e di elastina, e stimolando i tessuti a rigenerarsi. Se invece la smagliatura è "di vecchia data", e quindi bianca, è necessario ricorrere a terapie diverse. Tra le più efficaci, possiamo citare la biostimolazione dei tessuti con microiniezioni, attraverso microaghi sottilissimi, di sostanze come enzimi, aminoacidi o acido ialuronico che fanno aumentare la produzione di collagene ed elastina. Buoni risultati si ottengono anche con una tecnica che prevede l'utilizzo di laser frazionati i quali aiutano a cancellare le strie più recenti e riducono quelle più vecchie.



MACCHIE

Una bella abbronzatura uniforme è il sogno di tutte. Invece, spesso sulla pelle, al ritorno dalle vacanze o anche mentre si è al mare, sul viso compaiono fastidiose macchie scure, causate o rese evidenti dai raggi UV. Un disturbo che, anche se benigno, provoca disagio. Esistono vari tipi di macchie, tra queste le più frequenti sono il melasma o cloasma e le lentigo solari o senili.

Di che tipo di macchie si tratta?

Si tratta di accumuli di melanina, il pigmento che assicura il colore alla pelle quando ci si abbronzava. Di solito, la normale desquamazione della pelle riesce a eliminare questa sostanza. Se, però, questo meccanismo si inceppa, la melanina si accumula in zone particolari della pelle, dando origine alla cosiddetta iperpigmentazione o ipermelanosi, in altre parole a macchie scure. Semplificando, queste macchie possono essere di due tipi: il melasma o cloasma, più o meno profondo, che colpisce soprattutto le donne (è correlato infatti a variazioni ormonali dell'organismo) e si manifesta come un alone bruno e diffuso in genere sulla fronte, ai lati del naso, sulle guance, sopra il labbro superiore, sul mento e sul décolleté, e le lentigo solari o senili, macchie brune tondeggianti, di grandezza variabile, che di solito compaiono dopo i 40 anni sul dorso delle mani, sul décolleté, sulla schiena e più facilmente dove c'è stata una scottatura solare.

Quali sono le cause per cui questo meccanismo può andare in tilt?

Un ruolo importante è giocato dal cosiddetto *photoaging*, cioè il processo di invecchiamento della pelle dovuto all'esposizione al sole che si aggiunge a quello "naturale". Oltre a questo, soprattutto per la comparsa del melasma, possono influire anche altri fattori, tra cui l'utilizzo della pillola anticoncezionale o alterazioni ormonali come quelle che avvengono in gravidanza (in questo caso si parla di cloasma gravidico) o menopausa. Anche malattie metaboliche del fegato e della tiroide, patologie dermatologiche (come eczemi), l'utilizzo di alcuni farmaci (come antibiotici o antinfiammatori), ustioni e traumi della pelle possono favorirle.

Cosa si può fare per cancellarle?

Oggi, esistono diversi trattamenti efficaci per eliminarle o almeno schiarirle. Contro il melasma, se l'accumulo di melanina è superficiale, può essere utile un trattamento schiarente con creme specifiche, che contengono sostanze con azione schiarente e vanno applicate tutte le sere sulle macchie. Ce ne sono di diversi tipi: quelle con la vitamina C, la stessa contenuta nelle arance, che aiutano a ridurre la formazione di melanina; quelle con sostanze come idrochinone, acido azelaico, acido cogico e glucosamina, che bloccano l'azione della melanina e tendono a distruggere i melanociti, causa delle macchie. Recentemente, una sostanza che sta dando ottimi risultati è il *fospidin*, che sfrutta la capacità di un particolare zucchero, la glucosamina, nel riparare i danni provocati dal sole, abbinandovi l'azione dei fosfolipidi, che aiutano la pelle a rigenerarsi. Quando invece le macchie sono in profondità, si può provare a trattarle con un peeling chimico, trattamento che fa il dermatologo in ambulatorio e serve per esfoliare in modo non aggressivo lo strato superiore della pelle, favorendo il ricambio delle



continua ... ►►

« ... continua



cellule e, quindi, la comparsa di una pelle più chiara. Nei casi più ostinati, infine, c'è il laser, un fascio di luce concentrata che, a determinate lunghezze d'onda, agisce direttamente e solo sulla macchia, intercettando la melanina ed eliminandola. È il metodo più rapido (bastano due o tre sedute a distanza di un mese) ed efficace, ma non è indicato per tutti. Può essere rischioso per chi ha la pelle scura.

Per eliminare le lentigo solari?

Si può ricorrere a tecniche come la diatermocoagulazione a radiofrequenza, ovvero microonde ad alta frequenza che "bruciano" la macchia senza danneggiare i tessuti circostanti, o il laser.

Si possono prevenire?

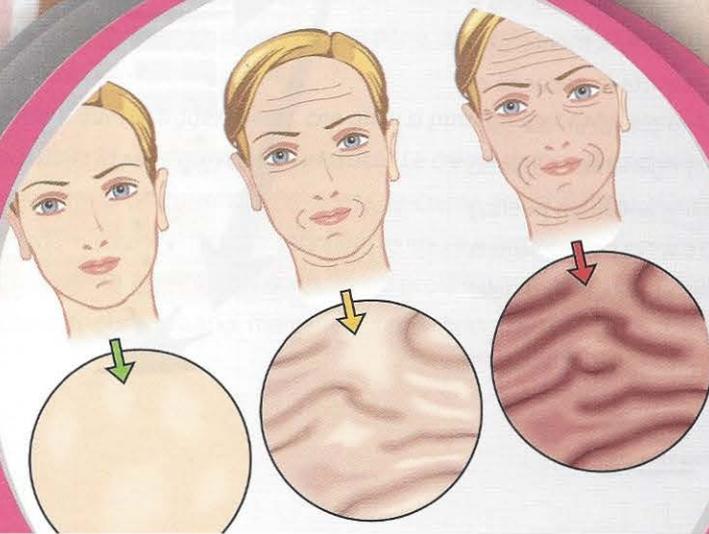
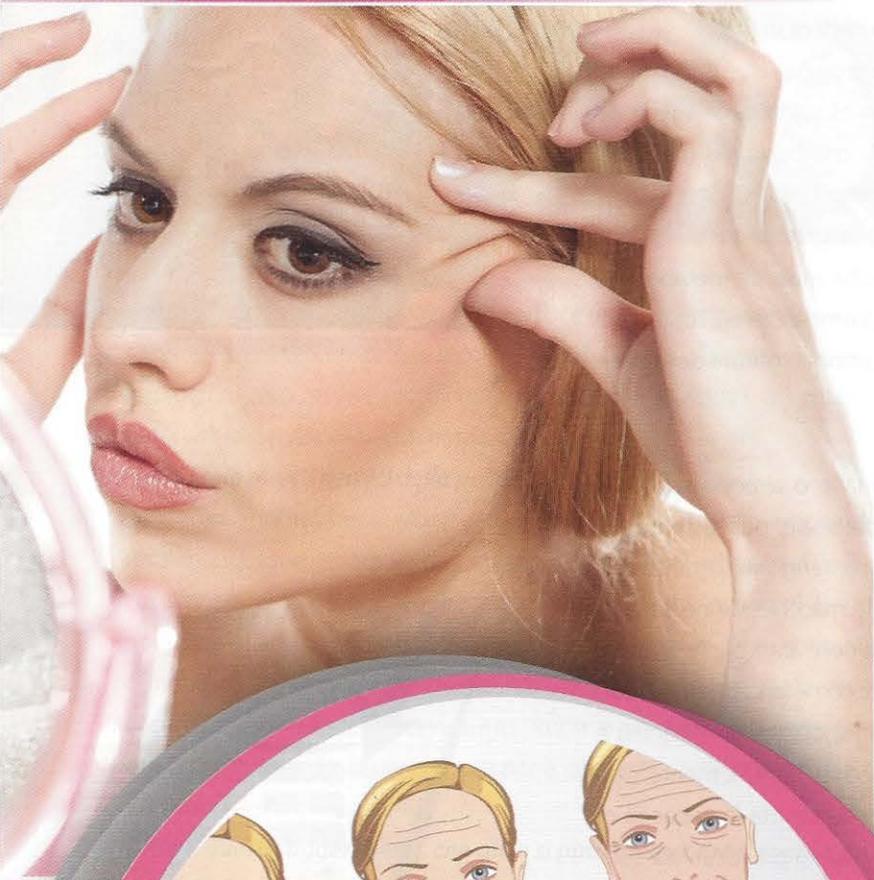
Dipende dal tipo di macchia. In linea generale, però, esistono alcuni accorgimenti che possono ridurre il rischio di comparsa di macchie scure sul viso. Tra questi, evitare di esporsi al sole dopo avere spruzzato sulla pelle profumi o deodoranti che contengono alcol; chiedere consiglio al medico se si stanno assumendo anticoncezionali per via orale o antibiotici (anche sotto forma di pomate, ad esempio per una puntura di insetto). Una buona prevenzione poi, passa anche in questo caso, dalla tavola e in particolare dal consumo regolare di frutta e verdura. Via libera, in particolare, a frutta ricca di vitamina C (come arance, kiwi, ananas, fragole, ciliegie ...), sostanza che aiuta a ottenere un colorito più uniforme, regolarizzando la produzione di melanina, e verdure verdi a foglia larga (come la lattuga, le coste, gli spinaci crudi) che contengono vitamine A, C ed F, utili per rinforzare e proteggere le cellule della pelle del viso e, quindi, per prevenire le macchie della pelle del viso.

RUGHE

Infine, ma non certo per importanza, tra gli inestetismi più temuti ci sono loro, le famigerate rughe. Segni inevitabili del passare del tempo, si possono, però, prevenire, in una certa misura, e soprattutto rendere meno evidenti. La buona notizia, per donne e uomini che hanno paura o non vogliono ricorrere a interventi invasivi, è che non è necessario ricorrere al bisturi. Oggi, infatti, esistono trattamenti e tecnologie non invasive grazie alle quali è possibile regalarsi una pelle più compatta e fresca.

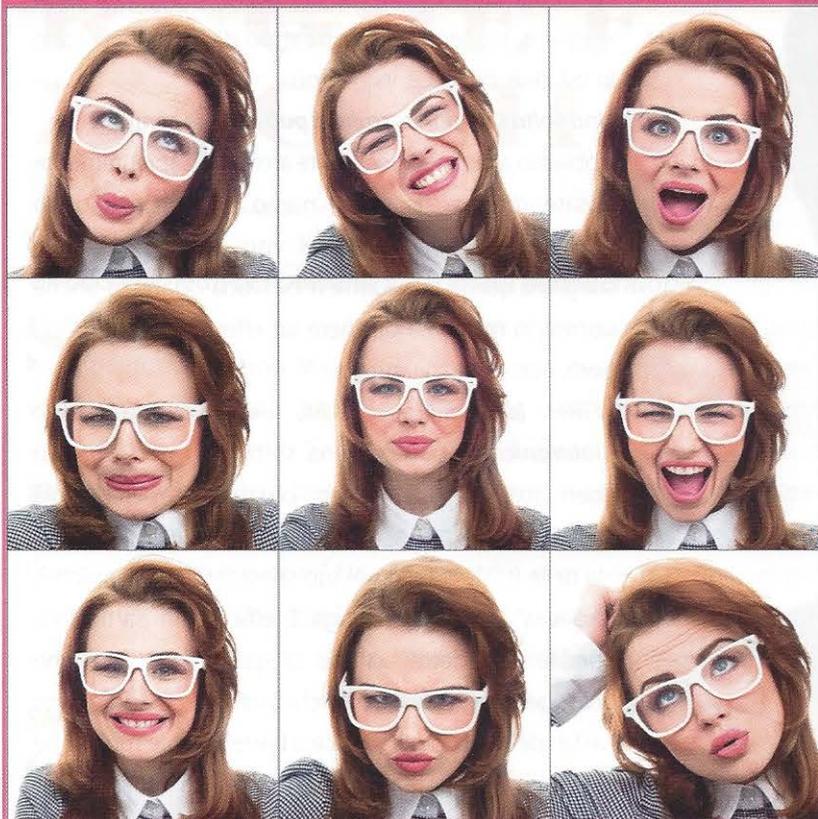
Perché vengono le rughe, da che età, in genere, compaiono?

Con il passare del tempo, la capacità di rinnovamento della pelle diminuisce. Fino ai 20 anni, vengono prodotte tante cellule quante se ne distruggono. L'epidermide, ovvero lo strato superficiale della pelle, si rinnova continuamente. Con gli anni, però, il ricambio cellulare (o *turnover*) diventa più lento, l'acido ialuronico, il collagene e l'elastina, sostanze che garantiscono idratazione, elasticità e compattezza, diminuiscono gradualmente ed ecco che la pelle comincia a raggrinzire. Inoltre, sempre a partire dai 20-25 anni si



comincia a ridurre la capacità della pelle di neutralizzare i radicali liberi, cioè sostanze responsabili dell'invecchiamento cellulare. I radicali si accumulano così nei tessuti, provocando una serie di danni, come le rughe. Intorno ai 50 anni, arriva la menopausa e il corpo di una donna subisce profonde modificazioni. In questa fase le rughe si accentuano e si infittiscono

RUGHE KO CON LA GINNASTICA FACCIALE



per il calo degli estrogeni, palpebre, guance e sottomento appaiono più rilassati, la pelle diventa più secca e quindi "fragile". Questo processo fisiologico può essere accelerato da fattori individuali (il proprio patrimonio genetico) e ambientali.

Quali sono questi nemici della pelle?

Un ruolo importante è giocato dal fumo, dall'alcol, dallo smog, da un'alimentazione errata e da un eccesso di raggi ultravioletti. Per contrastarli, si possono seguire alcuni accorgimenti: evitare il fumo, non esporsi al sole senza protezione, con un fattore di protezione più o meno alto a seconda del nostro fototipo, e seguire una dieta varia, ricca di cereali, pesce e soprattutto, frutta e verdura (da consumare quotidianamente in almeno 5 porzioni), alimenti ricchi di vitamine e altre sostanze anti-ossidanti.

Oltre a questi suggerimenti, che altro si può fare per mantenere il più possibile la pelle giovane ed elastica? Le creme anti-rughe servono?

Associate a un corretto stile di vita, le creme senza dubbio aiutano a ritardare il manifestarsi dei segni del tempo e a proteggere l'epidermide dagli agenti esterni. Utili sono, in particolare, formulazioni con agenti idratanti che possano mantenere l'equilibrio idrico e lipidico e con

continua ... ►►



UNIVERSITY & RESEARCH
HOSPITALS

Lo sapevate che esiste anche una ginnastica per il viso? Proprio così. E serve per combattere le rughe d'espressione, quelle che si formano in genere sulla fronte o intorno agli occhi. Basta una decina di minuti al giorno.

Per la fronte

- Alzate le sopracciglia senza corrugare troppo la fronte. Appoggiate gli indici delle mani sulle sopracciglia in modo da creare un leggero contrasto all'elevazione. Ripetere per tre serie da dieci.
- Aggrottate le sopracciglia. Appoggiate gli indici delle mani nello spazio sottostante le sopracciglia per contrastare il movimento. Ripetete per tre serie da dieci.

Per gli occhi

- Chiudete con forza gli occhi senza strizzarli. Aumentate progressivamente la tensione che si avverte alle palpebre, senza corrugare la fronte e, raggiunto il massimo, tenete la posizione per dieci secondi. Poi rilassate. Ripetete 12 volte.
- Socchiudete gli occhi. Appoggiate gli indici delle mani ai lati esterni degli occhi e tirate la pelle verso le tempie. Raggiunto il massimo, tenete la posizione per cinque secondi. Ripetete dodici volte.

Per la bocca

- Mandate dei baci, sporgendo le labbra in molto fuori. Ripetete dieci volte.
- Sorridete inserendo i mignoli ai lati della bocca e stringete le labbra verso il centro. Ripetete dieci volte.

« ... continua

ceramidi e fosfolipidi, il cui compito è quello di "cementare" tra loro le cellule della pelle. Perché sia efficace, però, è fondamentale che la crema sia scelta in base all'età e alle sue caratteristiche. Quando la pelle, ad esempio, è sensibile, meglio optare per i prodotti senza profumazioni, per limitare i rischi di reazioni allergiche. La crema andrebbe cambiata anche a seconda della stagione, più leggera e con fattori di protezione solari in estate e, più ricca, in inverno.

Una volta comparse, come si può correre ai ripari?

Abbiamo a disposizione molte armi che, sapientemente dosate, rendono le rughe meno evidenti e tolgono qualche anno alla pelle del viso. Sarà il medico a scegliere quelle più adatte a ciascuna donna (o anche uomo), in modo da ottenere un effetto piacevole che, però, non risulti innaturale.

• **Filler (dall'inglese to fill, riempire) con acido ialuronico.** Si tratta di una sostanza naturale molto ben tollerata dal nostro organismo, perché già naturalmente presente nella pelle, che iniettata sotto la pelle (sottocute) o nel suo spessore (intradermiche), "solleva" il solco della ruga. È efficace, in particolare, per le cosiddette "zampe di gallina", per le rughe nasogeniene, cioè quei solchi profondi che scendono ai lati del naso, per il "codice a barre", cioè le rughe che si formano sopra la bocca, oppure per "rimodellare" una perdita di volume a livello degli zigomi, della linea mandibolare o del mento.

Il principale difetto, però, è che, una volta iniettato, l'acido ialuronico viene "digerito" dalle cellule della

pelle, ottenendo però un effetto è temporaneo (in genere dura qualche mese).

- **Peeling medico.** Rimuove gli strati più superficiali o profondi della pelle, ne migliora la luminosità e il colorito e attenua le rughe. È utile in caso di rughe non troppo profonde oppure in associazione ad altri trattamenti per le pelli più mature.
- **Radiofrequenza.** Attraverso vibrazioni molecolari (si avvertono come un riscaldamento del tessuto cutaneo), stimola i tessuti con la formazione di fibre collagene, con un effetto lifting di stiramento e compattamento della pelle.
- **Picotage.** Tecnica basata su microiniezioni di un gel di acido ialuronico puro a circa un millimetro di profondità, dove l'attività di riproduzione delle cellule cutanee è molto alta: così viene sfruttata al massimo la capacità della sostanza di attivare i fibroblasti, le cellule che compongono il tessuto connettivo. Si esegue su tutto il viso, collo, mani, décolleté.
- **Resurfacing non ablativo.** Si effettua con il laser frazionale e stimola la produzione di collagene e di elastina: le piccole rughe si attenuano e la pelle appare più elastica. Si utilizzano tanti minuscoli aghi di luce, invece di un unico fascio. È indicato anche in zone come collo e décolleté, per le quali i laser tradizionali sono, di norma, sconsigliati.

