

salute *il finto*

# la pelle

Quando è disidratata e leggermente desquamata, la cute segnala un disagio

**SÌ**

Ti asciughi poco dopo la doccia?



**NO**

Usi saponi che fanno molta schiuma?

**NO**

Ti capita in concomitanza del ciclo?

**SÌ**

**SÌ**

## Fai attenzione, perché l'acqua "impoverisce" la pelle

Quando ci si lava le mani o si fa la doccia, bisogna sempre asciugare bene tutte le parti del corpo, facendo attenzione anche alle pieghe cutanee e alle zone in mezzo alle dita delle mani e dei piedi. Non solo: non bisognerebbe mai rimanere nell'acqua per più di 20 minuti e sarebbe meglio non fare docce troppo calde, ma mantenere la temperatura intorno ai 37 gradi. Infatti, l'acqua troppo calda secca la pelle e la disidrata perché elimina in parte il film idrolipidico, cioè la pellicola sottile composta da grasso e da acqua che la protegge.

## Forse la causa è ormonale

Quando le ghiandole sudoripare e quelle sebacee funzionano correttamente si ha anche il giusto equilibrio tra sudore e sebo sulla pelle, che così si manterrà idratata e protetta. Dal momento, però, che queste ghiandole vengono regolate dagli ormoni, ogni volta che ci sono variazioni o disfunzioni ormonali la cute potrebbe risentirne, apparendo più secca del normale. Ciò avviene di frequente nelle donne in concomitanza del ciclo mestruale, ma può succedere anche per via di altri squilibri ormonali che possono interessare anche gli uomini e per i quali è meglio rivolgersi a un endocrinologo.

## attenzione anche ad alcuni farmaci

Chi deve seguire una cura con certe categorie di farmaci potrebbe avvertire una maggiore secchezza cutanea. Può succedere, per esempio, se si assumono retinoidi (derivati della vitamina A) contro l'acne, oppure dei farmaci antipertensivi, antidepressivi ed estroprogestinici. In questo caso, trattandosi di effetti collaterali di cure che non si possono interrompere, l'unica soluzione è seguire tutte le strategie utili per mantenere in buono stato il film idrolipidico e per idratare il più possibile la pelle. In particolare, è importante la scelta delle creme che devono aiutare le cellule a rigenerarsi. Tra queste le migliori sono quelle che contengono daltalattone e le ceramidi, e i dermocosmetici con fospidin, un complesso attivo formato da fosfolipidi estratti dalla soia e glucosamina.

## Ti mancano liquidi e nutrienti importanti

Per nutrire e idratare la pelle è fondamentale seguire una dieta sana ed equilibrata e consumare molti liquidi. Infatti, una buona idratazione parte sempre dall'interno: bisogna bere almeno un litro mezzo di acqua al giorno e mangiare cibi ricchi di acqua. Inoltre, per rigenerarsi le cellule devono avere il giusto apporto di alcune sostanze come gli omega 3, i flavonoidi, il rame e lo zinco. Oltre che attraverso l'alimentazione, questi nutrienti si possono assumere sotto forma di integratori, ai quali si può aggiungere anche un mix di fosfolipidi e glucosamina, utile per la produzione di acido ialuronico.

# secca

## Potrebbe essere causata da prodotti sbagliati

I saponi aggressivi sono tutti quelli che contengono tensioattivi, le sostanze che servono per fare la schiuma. Quest'ultima, infatti, anche se da un punto di vista psicologico dà l'impressione di intrappolare lo sporco e quindi di lavare meglio, in realtà elimina del tutto il sebo e altera il film lipidico, che serve come barriera agli agenti esterni. Quindi, se viene meno questa protezione, si instaura un circolo vizioso: tra le cellule cornee si creano microfissurazioni dalle quali fuoriesce acqua, che evapora e rende la cute secca e screpolata e, di conseguenza, si formano altre spaccature.

**sì**

**no**

**Bevi poco e hai un'alimentazione squilibrata?**

**no**

## Se avverti anche prurito e rossore, vai dal dermatologo

La pelle secca può avere caratteristiche diverse, che vanno da una leggera desquamazione, che può essere classificata come disidratazione semplice, a una secchezza cutanea grave, caratterizzata da ispessimento della pelle e lesioni. Queste ultime manifestazioni indicano che si tratta di secchezza cronica, che causa prurito e induce a grattarsi continuamente. In questi casi, è meglio rivolgersi a uno specialista perché potrebbe trattarsi di qualche forma di dermatite.

*Servizio di  
Elena Cassin.  
Con la consulenza  
del professor  
Antonino Di Pietro,  
dermatologo  
e direttore  
dell'Istituto Vita  
Cutis di Milano.*