

TEMA DEL MESE

FREDDO A FIOR DI PELLE

È in arrivo l'inverno e con lui freddo e gelo: la nostra pelle ha bisogno di prevenzione e protezione, per non trovarsi impreparati contro molteplici problematiche



Quando ci arriva addosso l'inverno, con tempi più o meno precisi (non ci sono più le mezze stagioni, lo sapevamo, no?), la prima cosa alla quale pensiamo, soprattutto in questo momento storico, è la bolletta del gas che dovremo aspettarci (ahi noi!) e poi ovviamente ci preoccupiamo di controllare che il plaid di lana sia pronto accanto al divano. Ma poi, ovviamente, tutti dobbiamo uscire ed affrontare rigide temperature, vento, pioggia e intemperie e quindi la prima cosa che dobbiamo

“
PRIMA REGOLA:
PROTEGGERE LA PELLE
DA FREDDO, VENTO E UMIDITÀ

proteggere è la nostra pelle, ovvero il “tessuto” che ci avvolge. Con le prime giornate di freddo intenso, infatti, la pelle va spesso in crisi a causa di vento, umidità e soprattutto degli sbalzi termici tra ambiente esterno ed interno. Tutto questo perché la cute costituisce una sorta d’interfaccia tra il nostro organismo e l’ambiente che ci circonda, concorrendo in tal modo al controllo “attivo” di svariate funzioni, tra cui quella della termoregolazione, finalizzata al mantenimento di una temperatura corporea interna stabile.



cellule desquamate si accumulano sulla superficie corporea impastandosi con la polvere, il sudore e le secrezioni sebacee: ecco come ci si sporca e come si rischia di dare nutrimento a germi potenzialmente patogeni e parassiti (pulci e pidocchi, per esempio). La pulizia della pelle è, quindi, importantissima e deve essere effettuata su tutto il corpo, o con un bagno completo in vasca o sotto la doccia, almeno 2-3 volte a settimana e, quotidianamente, con un lavaggio al mattino o alla sera,

“ IN INVERNO EVITARE L'USO DI DETERGENTI SINTETICI E SCHIUMOGENI

In pratica, quando fa freddo, nella nostra pelle si verifica una costrizione delle piccole arterie periferiche, cosicché il flusso sanguigno viene dirottato verso il sistema venoso profondo; in tal modo la dispersione di calore all'esterno dell'organismo risulta ridotta e con essa il rischio concreto di un assideramento.

Questa fondamentale reazione presenta, tuttavia, un risvolto negativo: la pelle, privata bruscamente di parte dell'irrorazione sanguigna, potrebbe, infatti, risultarne alla lunga danneggiata. Come prevenire, allora, tutti i guai derivanti dal freddo? Ecco qualche consiglio, sempre valido e facile da seguire.

Occhio alla pulizia

Il primo passo, anche se a qualcuno potrà sembrare strano, o pleonastico, riguarda l'igiene della pelle stessa, a partire dai piccoli gesti quotidiani che tutti facciamo, spesso con annoiata ripetitività, dalla mattina alla sera. Dalle abluzioni mattutine a bagni e docce. Ma qui cercheremo di spiegare perché non è solo importante quanto ci si lava, ma come. Apriamo una parentesi con un breve "Bignami" sulle cellule degli strati superficiali della pelle, che tendono continuamente a rigenerarsi e staccarsi sotto forma di piccolissime squamette, per lo più invisibili a occhio nudo. Queste



soprattutto per le parti del corpo più esposte (mani, faccia, collo) o quelle sulle quali si accumulano sudore e altre secrezioni (ascelle, piedi, zona perianale, genitali esterni). Come tutti sappiamo, la pulizia del corpo deve essere più accurata e frequente nelle stagioni calde o dopo aver svolto un'attività fisica intensa, ma anche nei mesi freddi la pelle si sporca, quindi cerchiamo di non essere pigri e non diradare troppo le docce. Sempre per quanto riguarda la frequenza dei lavaggi, ricorda-

mo che la cute va sì pulita bene, ma non deve essere sgrassata eccessivamente, per non rimuovere il film lipidico (ovvero lo strato di grasso protettivo) e favorire le abrasioni, attraverso le quali potrebbero penetrare i microrganismi che normalmente vivono sulla superficie cutanea.

Qualche consiglio igienico:

- è fondamentale scegliere sempre un detergente adatto al pro-

prio tipo di pelle, ed anche se questo significa spendere qualcosa in più, ci guadagnerete in salute. Esistono in commercio un'infinità di prodotti a base naturale, più o meno profumati e colorati, ma non lasciatevi attrarre solo dalla confezione o dalle pubblicità che promettono una pelle vellutata, dorata, setosa, e via elencando. Il consiglio è sempre quello di leggere attentamente le indicazioni riportate "per pelli secche/miste/grasse", ma non dimenticate di chiedere consiglio al vostro



Farmacista. Sarebbe buona cosa, poi, usare prodotti diversi per corpo, parti intime e capelli

- Per l'inverno si consiglia comunque di utilizzare oli e creme lavanti privi di detergenti sintetici, poco schiumogeno (ovvero poco tensioattivi), magari arricchiti con sostanze emollienti e ristrutturanti come l'acido ialuronico. Il burro di karitè o l'olio di Argan, tutti in grado di creare un film protettivo semipermeabile sull'epitelio, tra l'altro maggiormente idrosolubile e cosmeticamente gradevole.

- Quando siete sotto la doccia prendetevi il tempo necessario per strofinare ogni parte del corpo, senza tralasciare orecchie, collo, piedi e parti intime che tendono

**UTILIZZATE
OLI E CREME
LAVANTI PRIVI
DI DETERGENTI
SINTETICI**

a diventare un rifugio per sudore e batteri. Sciacquate poi sempre dall'alto verso il basso, per evitare che la sporcizia si fermi.

- Usate sempre un accappatoio e degli asciugamani asciutti e puliti, possibilmente diversi per casa e palestra/piscina (questi ultimi da lavare con maggiore frequenza perché utilizzati in ambienti condivisi).

- Dopo la depilazione usate sempre acqua tiepida, evitando detergenti aggressivi (con pH acido), non strofinare eccessivamente nell'asciugatura ed utilizzare creme idratanti e lenitive una volta asciutti.

- Se amate usare la spugna sotto la doccia, non avete che l'imba-

teva



Teva per te

Nuove confezioni
che cambiano
per le tue esigenze.



Grazie all'ascolto di pazienti come te, Teva ha migliorato **la grafica delle confezioni** dei propri medicinali per renderla ancora più chiara e completa. Il nome del prodotto, il dosaggio, il pittogramma e lo spazio dedicato agli appunti sul retro*, possono aiutare ad assumere i medicinali in modo ancora più corretto e consapevole.

* Disponibile in base alla dimensione della confezione

La nostra esperienza per la tua salute.

tevaItalia.it



razzo della scelta: naturale, a retina, in luffa (fibre vegetali), profumata, esfoliante, ricordate però che più ruvida è la spugna più gratterà la vostra pelle e andrà usata con moderazione. Non dimenticatevi, poi, di sostituirla almeno una volta al mese, o quando appare sfibrata e usurata.

L'idratazione anche d'inverno

Lo sappiamo: fuori fa freddo, piove, c'è umidità. E allora, perché dovremmo idratarci? Facciamo un esempio usando una metafora: sarebbe come evitare di bere se si va in piscina o al mare: se siamo circondati esternamente da acqua non significa che il nostro corpo, internamente, non ne abbia bisogno.

Gli agenti atmosferici di questa stagione, infatti, aggrediscono il film idrolipidico che funge da barriera protettiva della cute. Questo strato, scomparendo a causa del freddo e del vento, rischia di provocare disidratazioni, inestetismi e irritazioni (come ad esempio la couperose o fastidiose screpolature). La pellicola idrolipidica possiede un pH neutro di 5,5 da mantenere costantemente inalterato per evitare che la pelle si secchi. Non aspettate di vederla secca, squamosa o spenta, ma prevenite la richiesta di soccorso. Passiamo ai consigli pratici: per mantenere un'idratazione costante, oltre che agire dall'esterno con creme e prodotti specifici (poi ne parleremo dettagliatamente), ricordate sempre di bere almeno 1 litro di acqua al giorno e che sia solo acqua al massimo tè verde, perché quando si parla di idratazione

bibite zuccherate, succhi e caffè non valgono. Sempre nel campo dell'alimentazione, e dunque dell'idratazione dall'interno, ricordatevi di inserire il giusto apporto

**È MOLTO
IMPORTANTE
BERE ALMENO
1 LITRO D'ACQUA
AL GIORNO**

”

to di frutta e verdura nella vostra dieta, anche se non possiamo più sbizzarrirci con i colori e sapori dell'orto estivo ci sono pur sem-

pre dei validi alleati come creme, zuppe e minestrone che alla sera confortano lo spirito e il corpo. Prediligete i cibi che contengono vitamina A (contro i radicali liberi) come carote, zucche, rucola, pomodori e spinaci.

Venendo a quella che è definita "idratazione passiva", o "idratazione dall'esterno", l'obiettivo è quello di frenare la fuoriuscita di liquido dalla cute attraverso un'applicazione (di creme, ma non solo). A questo proposito è importante fare un distinguo: siamo abituati a considerare le creme magre da giorno e grasse da notte. Ma in questo caso, in piena stagione invernale, sarebbe bene invertirle, per un motivo ben preciso: una crema ricca di acqua paradossalmente non si lega al-



la cute ma porta via anche l'acqua già presente naturalmente nella pelle. Scendendo ancora più nello specifico, i prodotti idratanti presenti in commercio si possono, in generale, suddividere in due categorie: le cosiddette sostanze occlusive (lanolina, oli minerali, derivati siliconici, ecc.) che impediscono, con un effetto barriera, il passaggio di acqua all'esterno; e gli umettanti, cioè sostanze che trattengono acqua nei tessuti con meccanismi biochimici (urea, acido ialuronico, sodio-lattato, glicerina, pantenolo, sorbitolo, ecc).

Il manuale per viso, mani, piedi e make-up

Una volta scelto l'idratante che fa per voi, ricordate di differenziare i trattamenti per ogni parte del corpo, soprattutto per chi soffre di particolari problemi come: macchie, eritemi, rughe, impurità.

Viso

Il consiglio è di applicare la crema al mattino e alla sera prima di andare a letto, il massimo sarebbe scegliere un prodotto per il

giorno e uno per la notte perché quando la pelle è a riposo necessita di sostanze diverse rispetto a quando siamo svegli. Una volta al mese è buona cosa applicare una maschera: nutriente, purificante, rilassante, anti-età. Ce n'è una per ogni esigenza ed è possibile anche il metodo fai da te (ma fatevi consigliare dal vostro farmacista di fiducia per non fare pasticci). Se la pelle è secca si sconsigliano prodotti con base alcolica o astringenti, optate per prodotti idratanti, magari a base di argilla. Esistono anche delle



IMPORTANTE DETERGERE E RIMUOVERE LE IMPURITÀ DAL VISO



maschere specifiche per contorno occhi stanchi e labbra screpolate, da applicare e rimuovere nel giro di dieci minuti; si tratta di prodotti facili e veloci da usare, con azione decongestionante, idratante ed esfoliante, a base di sostanze naturali come: rosa canina, olio di cocco o lampone, liquirizia.

Corpo

Per il resto del corpo, indipendentemente dal tipo di pelle, ricordatevi sempre di applicare la crema dopo ogni doccia, con massaggi circolari e procedendo dal basso verso l'alto per riattivare la circolazione, scegliendo tra varie formulazioni in gel, crema, lozione. Per chi necessita di maggiore idratazione sono sempre consigliati gli oli naturali (ad esempio di mandorle o cocco), per chi invece ha bisogno di rassodare o rimediare a problemi di cellulite o smagliature si trovano in vendita svariate formulazioni (anche per la notte) con complessi di origine naturale dalle proprietà rassodanti come vitamina E, olio di germe di grano e olio di jojoba, sali marini, fanghi, ceramidi e olio di Argan

(estratto dal frutto di una pianta marocchina con proprietà antiossidanti).

Mani

È la parte più esposta al freddo. Oltre a ricordarvi sempre di proteggerle con i guanti, applicate una crema ogni volta che è necessario, per evitare pruriti, rossori e screpolature. Se la sensazione della crema sulle mani non vi entusiasma scegliete un prodotto ad assorbimento rapido, se invece la situazione è già grave optate per una maschera per mani da lasciare in posa una decina di minuti e poi risciacquare con acqua tiepida.

Piedi

Meritano attenzione particolare, pur se considerati al sicuro, rinchiusi nelle scarpe. Soprattutto dopo una giornata particolarmente fredda regalatevi un pediluvio al timo, tè verde o aloe vera, dalle proprietà rilassanti, antisettiche e idratanti. Una tantum andrebbe fatto anche un leggero scrub con prodotti esfolianti o una pietra pomici sulle callosità.



SCEGLIERE PRODOTTI MAKE UP CON FATTORE DI PROTEZIONE



Make-up

Ricordatevi sempre di scegliere un fondotinta liquido (quelli compatti tendono a seccare la pelle più facilmente), meglio se arricchito di vitamine e idratanti. Stesso discorso per ombretti e rossetti: più la formulazione è liquida e meglio sarà.

Raggi solari

Non dimenticate che picchiano anche d'inverno, quindi per chi di voi trascorre molte ore all'aperto, anche solo per una passeggiata, è bene ponderare l'acquisto di un prodotto con un fattore di protezione solare 15. Sono disponibili anche fondotinta, fard e creme colorate con protezione solare, per ridurre i prodotti da applicare sul viso ed evitare l'effetto mascherone.

Il vocabolario delle patologie da freddo

Acrocianosi

Diffusa colorazione violacea delle estremità e del volto che colpisce più frequentemente il sesso femminile dalla pubertà in poi; si tratta di soggetti che hanno quasi costantemente le mani e i piedi freddi e sudati e che provano, a causa di ciò, un profondo disagio psicologico. L'acrocianosi si può spesso contrastare osservando alcune semplici norme igienico-alimentari, come la protezione dal freddo con guanti, l'abolizione del fumo di sigaretta e del consumo di caffè, affiancati dall'uso abituale di emulsioni non grasse.



LA PREVENZIONE CONTRO LE DERMOPATIE INIZIA DALL'ABBIGLIAMENTO

Sindrome di Raynaud

Nel gergo medico si definisce "amputazione circolatoria" scatenata dal freddo. Questo perché quando il flusso sanguigno non arriva più alla punta delle dita, il paziente assiste alla comparsa di un improvviso, intensissimo pallore a carico di uno o più dita, che appaiono ceree ed insensibili. Il fenomeno si protrae in genere per alcuni minuti ed è seguito da un successivo arrossamento, talvolta accompagnato da dolore. In questo caso è opportuno scongiurare altre malattie sistemiche e, quindi, effettuare una serie di accertamenti clinici.

Geloni

È una patologia della quale soffrono in particolar modo i bambini e gli adolescenti, sempre scatenata dall'esposizione prolungata a basse temperature, alle dita di mani e piedi, ai calcagni e, più raramente, al naso e alle orecchie. Compaiono tumefazioni violacee, pruriginose e dolenti, che possono durare alcune settimane e, talvolta, ulcerarsi. Oltre alle cure, consistenti per lo più nell'applicazione di creme cortisoniche e nei casi più seri nella somministrazione di farmaci vasodilatatori quale la nifedipina, è fondamentale la prevenzione, ovvero l'uso di guanti, di cal-

zature adeguate e copri-orecchie che rappresenta la vera, unica soluzione efficace al problema.

Orticaria

Si tratta, anche in questo caso, di una dermatopatia scatenata dalle basse temperature.

Il vento o l'acqua gelida, in particolare, evidenziano in alcuni soggetti la comparsa di pomfi pruriginosi al viso, alle mani, agli avambracci, che possono temporaneamente arrivare anche a deformare i lineamenti. Basta loro portare alle labbra un ghiacciolo una granita per vederle gonfiarsi rapidamente; se il processo interessa anche la lingua, possono manifestarsi serie difficoltà di respirazione e di deglutizione. A conseguenze ancor più drammatiche può giungere il soggetto che, sofferente di orticaria da freddo, si immerga in acque particolarmente fredde. In tutti questi casi, un'accurata visita dermatologica permetterà di stabilire le precise strategie per affrontare il problema: agli antistaminici si affiancheranno, ancora una volta, i consigli per prevenire le esposizioni delle parti affette alle basse temperature.

Disidratazione e secchezza localizzata: i rimedi

Può succedere che la disidratazione mostri i suoi segnali di allarme, come la secchezza, in ben specifiche aree del corpo. Vediamo insieme le possibili cause e i rimedi da attuare.

Naso: crema nutriente e... camomilla Questo fenomeno può essere imputato ad una causa specifica (ad esempio un raffreddore che ci porta a soffiare spes-





PER TRATTARE LE LABBRA SCREPOLATE USARE MASCHERE SPECIFICHE



so il naso, irritandolo) oppure può essere anche una costante, che non dipende da nessuna patologia. Per evitare che la pelle intorno al naso si secchi è importante individuare una corretta crema viso, dalla texture avvolgente e nutriente. Ot-time sono le formulazioni con complesso Fospidina che, grazie all'azione sinergica di fosfolipidi e glucosamina, penetrano più in profondità tra gli strati della pelle aiutando anche nel processo di rigenerazione. Via libera a texture ricche di acido ialuronico e peptidi di soia e riso che mantengono l'elasticità, aiutando a prevenire le "spaccature" tipiche della secchezza cutanea. Tra i rimedi naturali, sono consigliati gli impacchi con camomilla, malva e limone, lenitivi e idratanti.

Bocca: estratti naturali emollienti. La secchezza della pelle intorno alla bocca, specie ai lati delle labbra, potrebbe essere il sintomo di una dermatite atopica. In altri casi, invece, potrebbe essere dovuta dall'uso di alcuni cosmetici (rossetti, burro cacao, lucida-labbra), che possono contenere sostanze allergizzanti che, a lungo andare, causano screpolature, prurito e rossore. In questi casi, evita-te di acquistare cosmetici a poco prezzo al super-mercato e chiedete invece consiglio in farmacia per un prodotto di qualità, meglio se con estratti naturali emollienti come burro di Karité,

FOCUS

CICLISTI E MOTOCICLISTI: COME PROTEGGERSI

Ecco alcuni semplici consigli per prendersi cura della pelle anche a tutto gas

Una categoria particolarmente a rischio è quella di ciclisti e motociclisti, per i quali l'aria gelata "spa-rata" sul viso e sulle mani è peggio del gelo secco. Il vento freddo in movimento comporta un danno, è triplicato rispetto a chi, ad esempio, cammina semplicemente. In moto la protezione migliore è il casco integrale con visiera abbassata, il resto lo può fare una crema nutriente. Per le donne, lo stesso maquillage (fard, fondotinta, cipria compatta) può fornire un certo grado di protezione: si tratta di polveri minerali addensate in un eccipiente grasso, che creano una barriera termica, fisica. Pensiamo a quelle donne che col freddo hanno la tendenza a diventare paonazze in volto e che invece si trovano meglio quando si truccano. Per gli uomini è consigliato evitare di mettere dopobarba secchi, a base alcolica, prima di esporsi al freddo, perché questo tipo di prodotto provoca già di suo una disidratazione. Il "benefico pizzicore" che si sente di primo acchito non è affatto un tonico per la pelle, ma solo l'effetto irritante dell'alcol. Molto meglio usare una crema dopobarba.

burro di cocco e olio di mandorle.

Occhi: struccante con prebiotico
Anche la pelle secca vicino agli occhi può essere causata da un make-up troppo aggressivo che irrita il sottile strato tipico di questa parte del viso. Attenzione anche al detergente viso, che potrebbe contenere troppi tensioattivi e sostanze schiumogene che abbattano lo strato lipidico favorendo quella sensazione di pelle che tira.
Meglio scegliere uno struccante delicato e rispettoso del pH come l'acqua micellare con prebiotici, sostanze che mantengono

l'equilibrio del microbioma cutaneo e, quindi, una barriera idrolipidica integra. Infine, scegliete una crema specifica per il contorno occhi con protezione UV e ricca di microsfele di acido ialuronico e glicosaminoglicani.

Mento e collo: creme antiaging
La pelle secca in questo punto può essere causata da un'applicazione superficiale e frettolosa della crema viso, che ci porta a tralasciare questa zona. Anche il collo è una parte del corpo continuamente esposta agli attacchi degli agenti esterni e, anche qui, il tessuto cutaneo produce meno

sebo causando invecchiamento cutaneo precoce, disidratazione e screpolature. Per mantenere intatta la barriera idrolipidica di mento e collo, si possono utilizzare creme antiaging specifiche con vitamina E o C ad azione antiossidante, difendendo la pelle dai radicali liberi. Un attivo da ricercare in etichetta è la superossidodismutasi (solitamente indicata con la sigla SOD) che contribuisce ai naturali processi di rigenerazione e riparazione cellulare, migliorando la fisiologia del tessuto cutaneo. Anche in questo caso, può essere utile una crema dalla texture setosa con glucosamina. ■

FOCUS FACCIAMO UN TEST

**E voi che tipo di pelle avete?
Scopriamolo insieme
con 4 domande e relativi risultati**

Come la sentite dopo aver usato il detergente?

- A. tesa
- B. leggermente lucida
- C. morbida e liscia
- D. lucida nella zona T (mento, naso, fronte) ma normale sulle guance
- E. arrossata o a macchie

Com'è senza crema idratante?

- A. secca e tesa
- B. grassa
- C. più o meno normale
- D. lucida nella zona T e normale sulle guance
- E. irritata

Quanto sono visibili i pori?

- A. quasi invisibili
- B. chiaramente visibili
- C. visibili da vicino
- D. chiaramente visibili nella zona T e visibili da vicino sulle guance
- E. una qualsiasi tra queste risposte

Quanto influisce l'alimentazione?

- A. bere alcolici rende la mia pelle più secca
- B. sembra più unta quando mangio cibi fritti
- C. posso mangiare ciò che voglio senza produrre effetti
- D. ho delle eruzioni cutanee nella zona T se non mangio abbastanza frutta e verdura
- E. il cibo speziato provoca irritazioni

Risultato

- Maggioranza di **A** - pelle secca
- Maggioranza di **B** - pelle grassa
- Maggioranza di **C** - pelle normale
- Maggioranza di **D** - pelle mista
- Maggioranza di **E** - pelle sensibile