



sanità e forma

LABBRA SVELATE

TORNIAMO A SORRIDERE

Questa sarà un'estate senza mascherine. Non essendo più tenuti ad indossarla nella maggior parte dei luoghi chiusi, scopriremo di nuovo il volto e le nostre labbra, per tanto tempo nascoste e protette, torneranno ad essere esposte a sbalzi termici, vento e raggi UV. Ecco alcuni consigli per prendercene cura.

Le mascherine sul volto hanno fatto parte della nostra quotidianità per più di due anni. Per molti toglierle sarà una liberazione, ma non dobbiamo dimenticarci l'importante ruolo sanitario che hanno svolto (e che possono svolgere ancora) per ridurre il rischio di contagio. Torneremo quindi a scoprire il volto e le labbra, con tutte le conseguenze che questo comporta: essere libere di sfoggiare un nuovo rossetto, ma anche essere maggiormente esposte agli agenti esterni, come raggi solari o infezioni. Le labbra, infatti, sono una delle zone più sensibili del nostro corpo; cosa possiamo fare per mantenerle in buona salute e belle da mostrare?

LABBRA SECCHHE E SCREPOLATE

Le labbra secche e screpolate sono per tutti il problema più frequente e fastidioso. Può avere diverse cause ed è su queste che si deve intervenire per risolverlo o, ancora meglio, evitare che si manifesti. Normalmente, l'effetto del sole e delle alte temperature, così come gli sbalzi climatici in inverno, tendono a disidratare le labbra. Proprio come conseguenza di questa perdita di liquidi, le labbra si seccano, si sollevano delle pellicine e possono formarsi taglietti verticali come conseguenza dello stiramento quando si

sorride o semplicemente si parla.

Oltre all'esposizione solare, altri fattori che possono comportare disidratazione sono un'alimentazione non bilanciata (soprattutto per carenze vitaminiche), un insufficiente apporto di liquidi e il fumo di sigaretta che tende ad "asciugare" il film lipidico delle labbra, disidratandole.

Make-up labbra: come scegliere la giusta texture

Non essendo più nascoste dalla mascherina, sarà anche un piacere tornare a truccare le nostre labbra. Lip gloss, rossetti e tinte torneranno ad invadere le nostre borsette. Tuttavia, è bene aver cura di scegliere, tra le tante formulazioni, il prodotto giusto in base alle caratteristiche delle nostre labbra. In caso di labbra secche, ad esempio, l'applicazione di rossetti opachi (o rossetti matt) non è consigliata: la loro caratteristica formulazione a lunga durata potrebbe aggravare ulteriormente la secchezza delle labbra, oltre che far risaltare le pellicine.



CHEILITI

Un problema non meno fastidioso che può interessare le nostre labbra sono le cheiliti. Con questo termine si intende un'inflammatione acuta o cronica delle labbra che può avere diverse cause, come ad esempio infezioni, esposizione solare, contatto con sostanze irritanti, allergie o malattie sottostanti. A seconda della causa tende a manifestarsi agli angoli della bocca o sul labbro superiore o inferiore.

Cheilite angolare (o boccarola)

La cheilite angolare, nel gergo comune chiamata anche boccarola, è la forma più frequente. In genere si presenta come una piccola lesione arrossata, simile ad una ragade, che si forma agli angoli della bocca, spesso insieme a piccole croste dovute al proliferare di batteri che si sviluppano quando la saliva causa la macerazione della pelle. La ferita, anche se piccola, è molto dolorosa, soprattutto quando si apre molto la bocca.

Può essere causata da infezioni (da Candida o *Staphylococcus aureus*), deficit nutrizionali (specialmente vitamine B e ferro) o stress: possono aiutare la guarigione una supplementazione di ferro o vitamina B e, a seconda dei casi, l'applicazione di creme specifiche a base di sostanze emollienti.

HERPES LABIALE

Le infezioni erpetiche che si manifestano a livello delle labbra sono generalmente causate dall'azione dell'Herpes virus di tipo 1, con cui il primo contatto avviene generalmente in età pediatrica. Dopo il contagio, il virus si annida nelle cellule dei gangli nervosi e, di tanto in tanto, spesso dopo una giornata di esposizione al sole oppure a causa di stress emotivi e fisici o cambiamenti ormonali (es. ciclo mestruale), migra alla superficie delle labbra o in altre zone del viso, provocando dapprima un tipico pizzicore, poi l'eruzione di vescicole ripiene di liquido e di virus, che dopo alcuni giorni si rompono dando luogo ad una piccola lesione dolente.

Si forma poi una crosticina che cade senza lasciare traccia. La guarigione completa avviene di solito dopo 7-10 giorni.

I trattamenti consigliati in questi casi sono:

- antivirali in crema: da applicare non appena si avverte il pizzicore al labbro, prima che le vescicole diventino evidenti, ripetendo l'applicazione ogni 4 ore (aciclovir) o ogni 2 ore (penciclovir);
- cerottini: da posizionare sulle lesioni, accelerano il naturale processo di guarigione ed evitano la diffusione del virus.

PAROLE CHIAVE IN ESTATE: PROTEZIONE DAI RAGGI UV E IDRATAZIONE

Sia in caso di labbra già secche e screpolate che in ottica di protezione e prevenzione di infiammazioni ed infezioni, un ruolo importante è rivestito dall'uso di stick con fattore di protezione solare (SPF). Le labbra non hanno melanina, quindi risultano più suscettibili ai danni solari causati dalle radiazioni UV. Pertanto, indipendentemente dal luogo in cui ci troviamo, sia mare che montagna o città, quando si prevede di trascorrere diverso tempo direttamente esposti alla luce del sole, è consigliabile l'utilizzo di prodotti per labbra con un alto indice di protezione (SPF 30, 50 o 50+). L'applicazione dello stick solare deve avvenire almeno mezz'ora prima dell'esposizione, avendo cura di riapplicarlo ogni due ore durante la giornata (o secondo necessità quando si comincia ad avvertire la sensazione di pelle che tira).

Così come per la pelle, anche per le labbra è importante mantenere un'adeguata idratazione, in modo da restituire elasticità e morbidezza, soprattutto in caso siano

danneggiate o screpolate. Stick idratanti o burro cacao, in virtù della loro occlusività, ritardano la naturale evaporazione dell'acqua dallo strato più superficiale (epidermide). L'applicazione anche più volte al giorno consente di mantenere o ripristinare la morbidezza delle labbra. Per labbra molto secche è consigliato l'utilizzo di balsami da applicare preferibilmente durante la notte: avendo una formulazione più ricca in cere e oli naturali esercitano una efficace attività riparatrice.

Infine non va dimenticato, specialmente in estate, il principale rimedio per prevenire la disidratazione delle labbra: bere molto, almeno 1,5 L di acqua, e aumentare il consumo di cibi che ne sono naturalmente ricchi, come frutta e verdura.

