



LA COSMETICA...AL MASCHILE!

UN COMPARTO IN CRESCITA

Fino a poco tempo fa creme e profumi erano prerogative esclusivamente femminili, ma negli ultimi anni anche gli uomini sembrano apprezzare i benefici della cosmesi e i prodotti per uomo stanno conquistando sempre più spazio sugli scaffali di farmacie e profumerie.

Poiché i fattori genetici ed ormonali influenzano la struttura e le caratteristiche della pelle, le esigenze cosmetiche ed igieniche dell'uomo sono diverse da quelle della donna: gli ormoni maschili infatti rendono la pelle dell'uomo meno morbida, più spessa e generalmente più grassa. Le ghiandole sebacee più sviluppate e i pori di dimensioni più grandi non

solo causano una maggiore secrezione di sebo ma rendono la pelle più soggetta allo sviluppo di impurità ed acne.

Gli ormoni maschili sono inoltre responsabili della crescita della barba. Anche se oggi le si dedica sempre maggiore cura e attenzione, come dimostra il ritorno della tradizione del barbiere, la rasatura tuttavia sottopone la pelle di molti uomini a stress quotidiano, specialmente per chi ha la pelle delicata o la barba molto fitta.

LA RASATURA

Per ottenere una rasatura perfetta evitando irritazioni e ferite è bene iniziare sciacquando il viso con acqua tiepida, in modo da dilatare i pori e ammorbidire la barba.

Procedere poi ad insaponarla, con un prodotto specifico in sapone o, preferibilmente, in schiuma o gel; questi ultimi, oltre ad avere azione detergente, sono formulati con sostanze idratanti che ammorbidiscono il pelo, o con ingredienti in grado di formare un film protettivo sulla cute che facilita il passaggio del rasoio. Dopo l'applicazione attendere qualche minuto, sciacquare il rasoio con acqua calda e radere prima nel verso del pelo, poi facendo scorrere la lama nel verso opposto. Una volta terminata la rasatura, applicare un buon dopobarba in emul-



sione, gel o lozione a seconda delle preferenze, massaggiando delicatamente per favorirne l'assorbimento. Quest'ultimo passaggio è particolarmente importante per lenire gli arrossamenti causati dalla rasatura che, rimuovendo lo strato più superficiale delle cellule cutanee, espone la pelle alle aggressioni esterne.

In caso di pelle sensibile è bene utilizzare una formulazione in crema a base di ingredienti lenitivi e decongestionanti come acqua termale, allantoina o bisabololo. Per le pelli normali che non presentano particolari problemi si possono anche utilizzare prodotti con una piccola percentuale di alcol che svolge un'azione disinfettante e astringente.



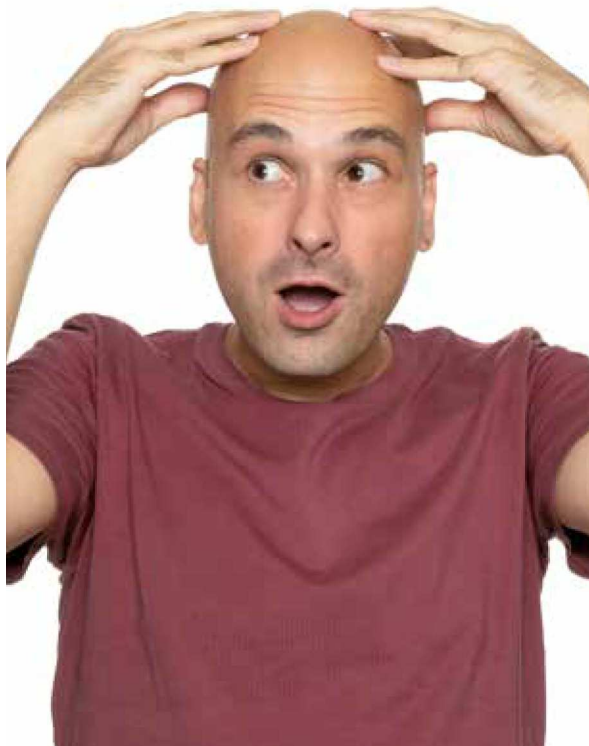
A chi, per praticità e versatilità, preferisce il rasoio elettrico è bene ricordare che le barbe particolarmente dure o lunghe non sono adatte a questo tipo di rasatura e che in generale il risultato non è sempre ottimale. Un avvertimento a chi ha la pelle sensibile: la rasatura a secco può provocare facilmente piccole abrasioni e micro lacerazioni che potrebbero rappresentare una via d'ingresso per i batteri, aumentando il rischio di infezioni.

L'INVECCHIAMENTO CUTANEO

L'invecchiamento cutaneo è associato alla progressiva diminuzione della concentrazione di collagene negli strati più profondi della pelle, ma si verifica in modo diverso nei due sessi. Poiché la pelle dell'uomo è naturalmente più spessa, i segni dell'invecchiamento appaiono più tardi, ma sono generalmente più marcati. Inoltre, mentre nella donna la pelle si assottiglia in modo drastico dopo la menopausa, nell'uomo il contenuto di collagene si riduce ad una velocità costante. Alla perdita di tonicità della cute, si accompagna spesso un incarnato disomogeneo, macchie brune, rilassamento della zona sotto il mento, borse sotto gli occhi e occhiaie.

Per prevenire e contrastare i segni dell'invecchiamento, quindi, anche gli uomini devono eseguire una corretta *beauty routine*, utilizzando prodotti specifici per la pelle maschile che sono formulati per essere assorbiti rapidamente, senza lasciare residui o effetto lucido.

Tutti i trattamenti cosmetici vanno applicati sulla pelle pulita. È consigliabile sostituire il normale sapone, che elimina



lo strato superficiale di sebo ed è causa disidratazione della pelle, con detergenti a risciacquo delicati e ricchi di sostanze idratanti ed emollienti.

Dopo la detersione è bene applicare un buon prodotto idratante o antietà, meglio in formulazione gel, siero o emulsione leggera tipo olio in acqua.

Periodicamente sarebbe opportuno effettuare una pulizia del viso più profonda utilizzando uno scrub o un gommage che, grazie alla presenza dei microgranuli, svolgono un'azione esfoliante non aggressiva che stimola il ricambio cellulare. L'applicazione periodica di una maschera specifica può aiutare a combattere i sintomi di un'eccessiva produzione di sebo, ad esempio una buona maschera all'argilla contribuisce a chiudere i pori e

a purificare la pelle. Nel caso, anche se non frequente, di cute disidratata è bene utilizzare maschere ad azione nutriente.

LA CALVIZIE

La perdita dei capelli o "alopecia androgenetica" è un problema molto frequente dell'uomo. In pratica, il follicolo, per cause sia genetiche che ormonali, regredisce lentamente fino a che non smette di produrre il capello. Il diradamento si manifesta soprattutto sulle tempie e al centro del cranio.

I prodotti proposti come coadiuvanti in caso di caduta dei capelli sono molti e generalmente vanno utilizzati all'esordio della calvizie. Nella loro composizione troviamo vitamine (soprattutto del gruppo B), minerali (es. zinco, ferro, rame), aminoacidi (come la cistina, la prolina e la metionina), sostanze di derivazione vegetale (*Serenoa Repens*, proteine della seta, chinina) e altre sostanze ancora (aminexil, cheratina). Per alcuni è prevista l'applicazione locale (fiale e lozioni) mentre altri sono integratori dietetici da assumere per bocca.

In caso di calvizie manifesta, si può ricorrere a lozioni a base di minoxidil in concentrazione che va dal 2 al 5% da applicarsi mattino e sera, oppure a compresse a base di finasteride. In quest'ultimo caso è sempre necessaria la prescrizione medica. Finasteride, assunta alla dose di 1 mg al giorno ha dimostrato una buona efficacia sulla crescita dei capelli ma perché mantenga il suo effetto deve essere assunta indefinitamente, a condizione che sia ben tollerata.