



# SALVIAMOCI LA PELLE

## IDRATAZIONE INNANZITUTTO

**Viso e mani sono le parti del corpo che sono....sempre in vista. Bisogna prendersene cura durante tutto l'anno ma, a maggior ragione, in inverno quando le rigide temperature esterne, il vento e i continui sbalzi termici tra gli ambienti chiusi e l'esterno rappresentano ulteriori fattori di stress per la pelle.**

E' proprio nei mesi invernali che la pelle del viso e delle mani ha bisogno di maggiori cure e attenzioni: fuori c'è freddo mentre nelle nostre case e negli ambienti di lavoro il riscaldamento tende a ridurre l'umidità dell'aria. Così la pelle diventa secca, si arrossa o si screpola.

In inverno infatti le temperature rigide all'esterno fanno sì che il nostro organismo, per preservare il calore, riduca il diametro dei vasi sanguigni della pelle. Questa vasocostrizione rallenta la velocità di scorrimento del sangue con la conseguenza che la pelle riceve meno nutrimento e rallenta i suoi processi, portando ad una minore produzione di collagene ed elastina che sono componenti indispensabili per mantenere il tono della pelle.

Anche l'attività delle ghiandole sebacee diminuisce, riducendo lo strato di grasso (film idrolipidico) che protegge la pelle dalla disidratazione.

Al contrario, negli ambienti chiusi la temperatura a volte eccessiva e la ridotta umidità ambientale provocano vasodilatazione con aumento dei processi di evaporazione dell'acqua attraverso l'epidermide. Questi meccanismi nel loro complesso provocano secchezza e desquamazione, specialmente nelle zone più esposte, quali viso e mani.

D'inverno inoltre aumenta l'inquinamento dell'aria e anche la pelle (non solo i nostri polmoni!) ne risente.

Le polveri sottili che si depositano sull'epidermide inducono la produzione di radicali



liberi, responsabili di infiammazioni e di invecchiamento cutaneo e dell'aggravamento di stati infiammatori eventualmente già in atto in particolare acne, rosacea e dermatite seborroica.

## PULIZIA E IDRATAZIONE INNANZITUTTO

La prima regola è quella di mantenere un'adeguata igiene quotidiana, utilizzando per la pulizia solo prodotti specifici, come latte detergente o soluzioni micellari, perché sono quelli più delicati che non eliminano del tutto il film lipidico, cosa che invece accade quando usiamo saponi che fanno molta schiuma che sono troppo aggressivi perché ricchi di tensioattivi.

In secondo luogo è essenziale mantenere la pelle ben idratata. Tendenzialmente le creme utilizzate in estate devono essere sostituite con formule più ricche e grasse in modo da creare una barriera più protettiva. Le creme o, più in generale, i prodotti idratanti infatti mantengono l'umidità alla cute principalmente evitando l'evaporazione dell'umidità naturale della pelle, quin-

di tanto più sono "sigillanti" tanto meglio funzionano, tenendo comunque conto della specifica tipologia di pelle.

La crema idratante va sempre utilizzata anche prima del make-up. Il make up, se eseguito con buoni prodotti, rappresenta una valida protezione aggiuntiva per la nostra pelle. Anche per i prodotti per il trucco si devono prediligere formulazioni fluide o cremose, riducendo al minimo l'uso di polveri, dal momento che, assorbendo il sebo, tendono ad intaccare film idrolipidico, già ridotto a causa della scarsa produzione. Alla sera, dopo uno scrupoloso demaquillage, applicare una buona crema nutriente e, una volta la settimana, una maschera idratante-lenitiva.

Il tonico, con la sua funzione astringente, rischia di rendere la pelle troppo arida. Se si ha l'abitudine di usarlo, meglio evitare quelli con l'alcool. Anche i profumi, che contengono alcool, potrebbero avere un effetto irritante sulla pelle. Se li usate meglio spruzzarli sugli abiti piuttosto che sulla pelle.

Per le mani infine è consigliabile utilizzare creme specifiche che hanno funzioni emollienti e lenitive sugli arrossamenti.

### Labbra

Un'attenzione particolare va riservata alle labbra: la pelle delle labbra è molto sottile e delicata quindi estremamente sensibile al vento e al freddo. È forse la parte del viso che più rapidamente si inaridisce e si screpola. Perciò evitate di inumidire le labbra con la lingua, soprattutto se già screpolate e durante la giornata passare di frequente un buon burro cacao.

### Non solo cosmetici!

Una pelle ben idratata richiede anche una adeguata assunzione di liquidi. Tuttavia d'inverno si tende a bere meno perché si avverte meno il senso della sete, ma occor-





re bere anche se non se ne sente il desiderio, magari scegliendo bevande calde quali tisane e infusi.

Anche con l'alimentazione è possibile contrastare l'azione del freddo e difendere la pelle: è molto importante fare il giusto rifornimento di vitamine e sali minerali, introducendo nella nostra dieta verdura e frutta di stagione. Un'alimentazione ricca di minestre e zuppe contribuirà all'idratazione.

Gli agrumi, largamente disponibili in questa stagione, oltre ad apportare liquidi daranno un utile apporto di vitamina C, importante per il corretto funzionamento del sistema immunitario e necessaria all'organismo per la sintesi del collagene, il principale responsabile del turgore e dell'elasticità della pelle.

È utile anche lo yogurt, che esplicando un'azione benefica sulla flora intestinale, contribuisce al benessere generale dell'organismo. Anche se quando fa freddo siamo più propensi ad introdurre grassi e zuccheri, ricordiamo che gli eccessi sono dannosi sia d'estate che d'inverno.

## 🔍 I COSMETICI

### A proposito di cosmetici... "non testati sugli animali"?

Il claim pubblicitario "non testato sugli animali" è considerato pubblicità ingannevole in quanto tutti i cosmetici finiti, secondo la legislazione vigente **non possono essere testati sugli animali** dal 1986 quando una direttiva comunitaria impose di eliminare questo tipo di sperimentazioni per tutti i cosmetici per motivi etici. Inoltre dal 2013 è obbligatorio utilizzare test alternativi in vitro anche per valutare la sicurezza delle materie prime impiegate in ambito cosmetico.

Riportare in etichetta o nelle pubblicità "non testato sugli animali" o "cruelty free" è dunque solo una questione di marketing.