

Dr. Luca Castellani
Medico-chirurgo specialista in dermatologia
Studio: S. Pietro in Cariano (VR), Via Fermi n°21
Tel: 045-916348
www.castellaniluca.eu

SCHEDA SALUTE PER CHI SOFFRE DI SECCHENZA DELLA PELLE

Il nostro corpo è formato da circa il 70% di acqua nel neonato e da circa il 60-65% nell'adulto. La pelle, quando è ben idratata, si presenta giovane, morbida, turgida ed elastica.

La pelle del viso, in particolare, è un patrimonio prezioso di bellezza e salute e il suo aspetto è fonte di soddisfazione o ansia per ciascuno di noi.

Lo scorrere del tempo è una pericolosa insidia, a cui si somma l'azione di alcuni agenti ambientali, come le radiazioni ultraviolette del sole, il vento, la polvere, gli inquinanti chimici delle zone industriali, che accelerano il naturale processo d'invecchiamento della pelle.

La bellezza e la salute della pelle sono strettamente legate al suo contenuto di acqua: una pelle ben idratata è certamente morbida, vellutata, tonica.

L'acqua, essenziale per la vita di tutte le cellule, è trattenuta sulla superficie cutanea da una serie di sostanze chiamate "fattori idratanti naturali". Essi funzionano come spugne microscopiche: inzuppandosi rigonfiano la parte più superficiale della pelle e danno l'aspetto levigato tanto desiderato. L'asportazione di questi fattori causa la perdita di coesione degli strati cutanei superficiali, per cui la pelle appare ruvida e mostra le prime rughe.

Perchè si secca la pelle?

Per vari motivi:

1. per lavaggi molto frequenti con prodotti non adatti; per l'uso di acqua molto calda e di bagni prolungati a lungo. In particolar modo saponi non adatti tolgono quello straterello portettivo di grasso e sudore che ricopre la pelle e la protegge oltre che da una eccessiva disidratazione, anche da agenti esterni che la possono danneggiare;
2. il vento, la temperatura troppo alta o troppo bassa, il ripetuto e prolungato contatto con l'acqua, la bassa umidità di alcuni ambienti, l'azione del sole;
3. l'età non più giovane;
4. fattori ereditari.

La pelle, nel tempo, perde due caratteristiche importanti:

1. **L'idratazione:** si rallenta la produzione di alcune sostanze (i "fattori idratanti naturali") che legano l'acqua allo strato corneo e danno l'aspetto morbido, vellutato, luminoso tipico dell'età giovanile.
2. **L'elasticità:** le fibre elastiche e collageniche della cute (che sostengono l'epidermide e danno tono e levigatezza alla pelle giovane e sana) si disgregano.

Il nostro corpo perde, durante la giornata, una discreta quantità di acqua tramite la cute.

Quest'acqua può essere persa per:

1. **la sudorazione:** abbiamo circa 2-3 milioni di ghiandole sudoripare che rilasciano, in una giornata, circa 1litro e 300 grammi di sudore (questa quantità è variabile, ovviamente, a seconda della temperatura, della stagione, dell'attività fisica, etc);
2. **la *perspiratio insensibilis*:** cioè un sottile strato di vapore che la nostra pelle lascia passare di continuo nell'ambiente esterno.

Se a queste perdite si somma l'acqua che viene persa con i reni, l'intestino, la respirazione, si arriva a circa 3 litri e mezzo. Questo per capire come l'organismo deve continuamente compensare l'acqua perduta.

Come si presenta la pelle secca?

La pelle si presenta disidratata quando, per cause esterne, l'acqua persa non viene adeguatamente rimpiazzata da quella che le arriva dagli strati più profondi.

Una pelle secca e disidratata si riconosce con facilità: si presenta ruvida, poco morbida ed elastica, friabile, facile alle fessurazioni e ai taglietti, con tendenza alla couperose e alla formazione di piccole rughe.

E' una pelle irritabile, pruriginosa, molto sensibile a ogni cambiamento dell'ambiente esterno (temperatura, umidità).

La pelle secca è meno compatta e si squama facilmente (se provate a raschiarla leggermente con una spatola, vedete una polverina bianca, come una forfora leggera, formata dallo sfaldamento delle cellule cutanee).

Nei bambini la pelle secca si presenta con aree di colore più bianco.

Le cellule della pelle disidratata non sono più disposte come le tegole di un tetto (che proteggono dagli agenti esterni), ma si allontanano le une dalle altre e formano fessurazioni a **V**, con conseguente accumulo di impurità e germi. Ecco perchè una pelle secca è più soggetta a eczemi e infezioni.

Cosa fare per la pelle secca?

Per trattare la pelle secca bisogna evitare di rimuovere gli oli naturali (non lavandosi troppo e usando detergenti adatti).

Mettere acqua sulla pelle causa secchezza, e così fanno tanti prodotti di "bellezza", anche costosi.

E' molto importante utilizzare regolarmente (e soprattutto **subito** dopo un bagno o una doccia) l'emolliente consigliatoVi dal Vostro dermatologo.

Per ritardare il più possibile il manifestarsi delle rughe, ossia i segni del crollo dell'impalcatura cutanea, è possibile adottare qualche misura preventiva:

1

Idratare la pelle già durante l'adolescenza (dai 15 anni in poi), per apportare sostanze simili ai "fattori idratanti naturali" usando i prodotti consigliati dal Vostro dermatologo.

2

Idratare sempre la pelle durante l'inverno. Durante al stagione fredda la sudorazione (e quindi anche l'apporto naturale di acqua all'epidermide) è ridotta.

3

Idratare la pelle prima dell'esposizione al sole, al vento, alla salsedine. Questi fattori, infatti, modificano bruscamente la quantità di acqua presente nella cute.

4

Evitate i detergenti e i saponi che producono molta schiuma; essi asportano il film di protezione superficiale della pelle. Sono potenti disidratanti, e come tali devono essere evitati.

5

Modificate il Vostro regime dietetico prediligendo i sali minerali, le vitamine e le fibre vegetali di cui sono particolarmente ricche la frutta e le verdure fresche, per assicurare un corretto funzionamento delle cellule di tutti gli organi.

6

Riducete il fumo, gli alcoolici e il caffè, che diminuiscono l'apporto di sangue e di sostanze nutritizie alla pelle.

7

Svolgete costantemente un'attività sportiva all'aperto adatta al Vostro fisico e alle esigenze