

# Barriera cutanea: cosa può danneggiarla e come si ripara

La chiave per mantenere una pelle sana è utilizzare i prodotti giusti, scelti in base alle sue esigenze

Aurora Pianigiani · 27 Aprile 2023 · Last Updated: 27 Aprile 2023 · 3 minuti di lettura



Su internet spopolano consigli di skincare e sono facilmente reperibili in commercio cosmetici con i più disparati principi attivi. Di fronte a tutta questa scelta si rischia di applicare prodotti che non sono adatti al proprio tipo di pelle e talvolta, di recarle un danno. A questo proposito, ci sono degli accorgimenti di cui spesso si sente parlare nel settore cosmetico che permettono di **riparare o rafforzare la barriera cutanea**. Ma di cosa si tratta esattamente? Ne abbiamo parlato con **Mariuccia Bucchi, dermatologa e presidente dell'ISPLAD** (International-Italian Society of Plastic-Regenerative and Oncologic Dermatology).

## In questo articolo



1. Cos'è la barriera cutanea e a cosa serve?
  2. Come capire quando la pelle è danneggiata?
  3. Gli errori da evitare nella skincare
  4. Ripristinare la barriera cutanea
  5. I benefici dei cosmetici con prebiotici e postbiotici
  6. Conoscere la propria pelle
- 6.1. Leggi anche ...

## Cos'è la barriera cutanea e a cosa serve?

«Tutti gli strati della pelle concorrono alla sua protezione. Quelli più esterni formano una **barriera protettiva** contro gli **agenti nocivi** e le **aggressioni ambientali**. La pelle per proteggere tutto l'organismo ha delle difese naturali. La barriera cutanea non è altro che un **film idrolipidico** costituito, come dice la parola, da acqua e lipidi. In più c'è anche un mantello acido che dona alla pelle il **pH leggermente acido**. Questo fa sì che ci sia una **flora cutanea** che ci difende dagli agenti patogeni esterni», spiega la dottoressa.

## Come capire quando la pelle è danneggiata?

«La pelle non ha più la capacità di **trattenere le sostanze essenziali**, come per esempio l'acqua. Questa disidratazione la rende vulnerabile e proprio per questo, più sensibile. Di solito diventa secca e contestualmente si verificano fenomeni di **prurito** e **rossori**. Una sensazione tipica è quella di avere la "pelle che tira"».

## Gli errori da evitare nella skincare

Come specificato dall'esperta, «influiscono molto fattori come una **desterione inappropriata** o una **pulizia della pelle eccessivamente "sgrossante"**. Oppure un abuso di prodotti cosmetici con attivi che risultano troppo aggressivi. Anche un'**esposizione prolungata al sole senza una protezione dai raggi UV**, l'esposizione a **sostanze irritanti** o un utilizzo inadeguato di acidi esfolianti possono provocare un'alterazione del film idrolipidico. In generale, è meglio **non esagerare con l'uso di acidi o di retinoidi**, spesso impiegati da chi ha la pelle impura e magari affetta da acne. Altrimenti non applicarli tutti i giorni ma calibrare la frequenza in base alla pelle. Quando parliamo di barriera cutanea la prevenzione è fondamentale».

## Ripristinare la barriera cutanea

La pelle in linea di massima deve essere curata anche a seconda del tipo. Se una pelle è secca e disidratata logicamente ha bisogno di ripristinare il film idrolipidico che è stato alterato, quindi la specialista suggerisce che «è bene **smettere di usare prodotti con attivi molto aggressivi**. Utilizzare l'acqua tiepida anziché calda e prediligere prodotti privi di sostanze irritanti. La barriera si può rigenerare grazie a cosmetici contenenti **acidi grassi, ceramidi, acido ialuronico**, che possono essere comunque un ottimo complemento nella beauty routine. Anche un'alimentazione ricca di vitamine e di acqua è sicuramente importante».

## I benefici dei cosmetici con prebiotici e postbiotici

«Esiste un film di batteri che formano il microbiota cutaneo. Ci sono dei microrganismi che convivono con l'organismo umano con la funzione di difenderci dagli agenti patogeni e quello più analizzato è stato il microbiota intestinale. Molto più recentemente si è studiato anche il biofilm della pelle, perché è importante che l'ecosistema batterico sia in equilibrio per mantenere la barriera cutanea integra. Nelle formulazioni di molte creme si sono aggiunti i prebiotici o i postbiotici che **vanno ad alimentare i batteri buoni**», [continua la dermatologa](#).

## Conoscere la propria pelle

«Questo bene prezioso va preservato facendosi **consigliare da persone esperte**. Le tendenze di internet possono essere fuorvianti, ma le **routine vanno differenziate**: texture leggere vanno meglio per le **pelli miste**, mentre per le pelli secche le formule devono essere un pochino più ricche anche di lipidi, dato che ne hanno maggiore carenza. Una pelle sensibile a volte può non tollerare i peeling meccanici, ma solo quelli enzimatici che sono più delicati. Bisogna cercare di fare **più prevenzione che ripristino** affinché la salute della barriera idrolipidica resti intatta» è la raccomandazione di Mariuccia Bucchi.

«Ci sono pelli con una barriera cutanea non ben sviluppata (ad esempio quelle atopiche) che sono più suscettibili di quelle normali perché meno protette e quindi sempre più esposte ai fattori esterni. La barriera cutanea può essere riparata, ma i tempi di recupero dipendono ovviamente dall'entità del danno e dalla scelta di prodotti giusti», conclude.

## Seguici sui Social



1.2K  
Subscriberi



193.3K  
Fino



14.5K  
Follower



24.6K  
Follower

### OKCONSULTI

Sei un **Medico?**  
Hai più di 3 anni di **esperienza?**  
Vuoi **PROMUOVERE** la tua figura professionale entrando a far parte del team OK Consulti?  
**SCOPRI COME**

### OK TOP

**Primo trapianto di cuore di malate: le nuove frontiere della medicina**

## Gli Speciali OK

### Hiv: quali sono i sintomi e le terapie?

1 Dicembre 2023

### Ictus cerebrale: si possono prevenire 9 casi su 10

27 Ottobre 2023

### La tiroide funziona male? Occhio a questi sintomi

23 Maggio 2023

### Emicrania: ecco perché ne soffre un bambino su 10

22 Maggio 2023

### Pressione alta: a chi viene, quali sono i sintomi, come si cura

17 Maggio 2023