

[Home](#) / [Benessere e alimentazione](#) / Arriva il freddo: ecco come proteggere pelle e capelli

Arriva il freddo: ecco come proteggere pelle e capelli

Posted by: gosalute in [Benessere e alimentazione](#) 0

I consigli degli esperti per evitare danni alla nostra salute e immagine



Prime piogge, vento, freddo. Con l'arrivo dell'autunno aumentano le insidie per i capelli ma soprattutto la pelle, facilmente soggetta in questa stagione a secchezza, arrossamento, screpolature. Le aggressioni non arrivano solo dalle temperature in calo: l'aria secca degli ambienti riscaldati e lo smog contribuiscono infatti all'inaridimento della cute, senza considerare che le stesse repentine variazioni di temperatura, ogni volta che dall'esterno si passa a un ambiente riscaldato, sottopongono la pelle a un brusco stress per via del passaggio dal caldo al

freddo.

Mariuccia Bucci, dermatologa ed esperta dell'Osservatorio AIIPA (**Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari – Area Integratori Alimentari**) spiega quali sono i differenti tipi di pelle secca e come proteggerla. *"Si definisce "secca" una pelle carente di lipidi cutanei, dall'aspetto sottile e fragile, che appare visibilmente poco elastica, disidratata e desquamata. In una pelle secca, il contenuto idrolipidico dello strato corneo è sensibilmente inferiore rispetto ai valori fisiologici. Possiamo quindi distinguere tra PELLE SECCA DISIDRATATA e ALIPIDICA.*

La pelle disidratata ("carenza di acqua") è caratterizzata da un deficit che interessa la componente idrica, importante per la funzione di barriera, per la protezione dagli agenti irritanti e per le proprietà meccaniche della cute.

Quella alipidica ("carente di lipidi") si distingue, invece, per una secchezza cutanea dovuta ad un'insufficiente secrezione sebacea. La minore produzione di grassi cutanei rende la pelle più fragile e sensibile, soggetta a rughe e ad altri segni dell'invecchiamento. La carenza dei lipidi può essere dovuta a un deficit di lipidi intercorneocitari (le ceramidi), sostanza cementante tra le cellule dello strato corneo che determina la perdita di acqua trans-epidermica dal derma sottostante."

E' oramai assodato che la quantità di acqua presente nello strato corneo è pesantemente influenzata dall'umidità ambientale. In altre parole, quando diminuisce l'umidità esterna, si riduce di riflesso anche la percentuale di acqua negli strati superficiali dell'epidermide. Così come dopo una prolungata esposizione a raggi UV, freddo, aria condizionata, riscaldamento eccessivo o vento, la pelle tende a seccarsi progressivamente. In simili circostanze, è importante interpretare i segnali d'allarme che l'organismo ci invia: la pelle – visibilmente stressata, arida e desquamata – richiede alcuni piccoli accorgimenti tali da consentire alla cute stessa di ripristinare le barriere fisiologiche perdute.

Un'adeguata idratazione cutanea è indispensabile per garantire una certa plasticità ed elasticità alla pelle. L'alimentazione gioca un ruolo di primo piano sull'aspetto della pelle. Un adeguato apporto di acqua contribuisce indubbiamente a mantenere una pelle elastica e in ottimo stato. Per idratare la cute – evitando così la pelle secca – oltre all'acqua è bene garantire all'organismo una giusta quantità di acidi grassi insaturi, proteine e aminoacidi, importantissimi per garantire il buon funzionamento delle componenti del derma.

Quali integratori alimentari possono aiutare pelle e capelli?

La Dott.ssa Bucci precisa:

Collagene idrolizzato arricchito di aminoacidi, come glicina, acido glutammico, lisina, prolina, valina, che incrementano significativamente il grado di idratazione cutanea, stimolando i sistemi enzimatici preposti alla sintesi di PCA (acido pirrolidone carbossilico), uno dei più rappresentativi componenti del fattore di idratazione naturale (NMF) della pelle; oppure con l'assunzione di **glucosammina** che stimola la produzione di glicosaminoglicani, i precursori dell'acido ialuronico.

Acidi grassi polinsaturi (PUFA) consente, invece, di ripristinare la funzionalità delle membrane cellulari che, per carenza di PUFA – dovuta a diete scremate o a danno indotto dai radicali liberi – viene meno, con perdita di fluidità delle stesse. **Acidi grassi Omega-3** è particolarmente utile perché i lipidi sono indispensabili per garantire l'**integrità strutturale e funzionale della pelle**. Svolgono altresì un importante ruolo a livello dello strato corneo: consentono infatti la proliferazione e la differenziazione dei **cheratinociti** (le cellule strutturali di pelle, unghie e capelli), rendendo quindi la pelle più idratata e più sana e i capelli più robusti. I principali principi nutritivi sono gli **acidi grassi Omega-3 EPA e DHA** e l'**acido grasso Omega-6 GLA da olio di borragine**. L'effetto antinfiammatorio del GLA è stato studiato anche per contrastare l'eccessiva secchezza della pelle e l'eczema atopico.

Valina, leucina e isoleucina, precursori degli acidi della serie omega 6, ne ottimizza la sintesi; con le medesime finalità è prezioso il contributo della **vitamina F** o vitageno che è composta da un pool di acidi grassi essenziali; a propria volta, anche le vitamine C, E, betacarotene, biotina, gruppo B possono avere risvolti positivi a carico dell'idratazione cutanea.

Per il trattamento degli inestetismi o delle alterazioni degli **annessi cutanei**, la cui fragilità è in genere associata a carenze nutrizionali, più che a eventi traumatici o meccanici o comunque esterni: in caso di **fragilità del fusto** del capello è utile assumere **aminoacidi solforati**.

In generale, i nutrienti presenti in una formulazione finalizzata agli annessi cutanei, sono scelti in base a una duplice strategia: **azione antiossidante e protettiva**, garantita per esempio da betacarotene, vitamine C ed E, CoQ10, selenio, rame, zinco, ferro, e manganese, calcio pantotenato; **azione ristrutturante** per la presenza per esempio di metionina, cistina, arginina, ovvero aminoacidi solforati, che svolgono un'azione ristrutturante sulle cheratine di unghie e capelli, acido glutammico, vitamina B6, vitamina H o biotina e vitamina F o vitageno che posseggono in particolare un effetto riequilibrante in caso di fragilità di unghie e capelli.