

PELLE PROTETTA DAL FREDDO

06/11/2014

f s+ t p in



Arriva la stagione invernale e con essa la necessità di mantenere la pelle protetta dal freddo, visto che le condizioni climatiche esterne, la scarsa umidità degli ambienti riscaldati e lo smog spesso inducono secchezza, arrossamenti e screpolature.

Per proteggere la pelle da questo rischio, occorre trattarla in modo specifico a seconda del tipo di secchezza. «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**». Spiega Mariuccia Bucci, dermatologa, vicepresidente dell'Associazione di dermatologia plastica ed estetica Isplad ed esperta dell'[Osservatorio AIIPA](#) (Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari - Area Integratori Alimentari).

«La pelle disidratata, cioè carente 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» prosegue la dermatologa. «Quella alipidica, cioè carente di lipidi, si distingue, invece, per una secchezza cutanea dovuta a 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.»

L'equilibrio idrico cutaneo è molto influenzata dall'umidità dell'ambiente in cui ci si trova: più il microclima è secco, più tenderà anche la pelle a perdere molta acqua e a disidratarsi. Altri fattori che favoriscono la disidratazione sono i raggi UV, il vento, il gelo, l'aria condizionata, gli ambienti troppo riscaldati e così via. Che cosa succede in questi casi: la pelle appare arida, screpolata se non addirittura desquamativa, ed è segnata da linee di dissipazione.

Come intervenire avere la pelle protetta dal freddo?

Mantenere la pelle idratata è molto importante perché possa assolvere in pieno la sua funzione barriera ed è importante agire sia **dall'esterno**, con trattamenti cosmetici scelti per questa stagione, ricchi, lenitivi e protettivi, sia **dall'interno**, con un'alimentazione ricca di acidi grassi insaturi, proteine e aminoacidi, importantissimi per garantire il buon funzionamento delle componenti del derma. A questo scopo possono essere un aiuto anche gli integratori alimentari. Mariuccia Bucci precisa quali sono i nutrienti che si possono impiegare a questo scopo:

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) che aiutano a ripristinare la funzionalità delle membrane cellulari. In particolare gli Omega-3 sono utili perché i lipidi sono indispensabili per garantire l'integrità strutturale e funzionale della pelle. Svolgono inoltre 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, e la **vitamina F**, o vitageno, composta da un pool di acidi grassi essenziali, che ottimizzano la sintesi di omega 6.

Le **vitamine C, E, betacarotene, biotina, gruppo B** che possono avere risvolti positivi a carico dell'idratazione cutanea.

«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 (biotina) e vitamina F (vitageno)** che posseggono in particolare un effetto riequilibrante in caso di fragilità di unghie e capelli».