



Pelle e capelli: come proteggerli dal freddo

Correre ai ripari con l'alimentazione giusta e integratori ad hoc.

di **Vanessa Perilli** - 6 Novembre 2014 - 9:17



Prime piogge, vento, temperature più basse. Durante le stagioni fredde aumentano le insidie per i **capelli** ma soprattutto per la **pelle**, facilmente soggetta in questi mesi a **secchezza**, **arrossamento** e **screpolature**. Le aggressioni in realtà non arrivano solo dal freddo: l'aria secca degli ambienti riscaldati e lo smog contribuiscono infatti all'inaridimento della cute, senza considerare che gli sbalzi di temperatura, ogni volta che dall'esterno si passa a un ambiente riscaldato, sottopongono la pelle a un forte stress.

- Abbiamo incontrato **Mariuccia Bucci**, dermatologa, vice presidente **ISPLAD** ed esperta dell'Osservatorio **AIIPA - Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari – Area Integratori Alimentari** per avere qualche consiglio su come proteggere durante l'autunno e l'inverno pelle e capelli.

Perché la pelle si secca in questo periodo?

Prima di tutto bisogna distinguere tra pelle secca disidratata e alipidica. La pelle disidratata è carente di acqua, importante per la funzione di barriera, per la protezione dagli agenti irritanti e per le proprietà meccaniche della cute, mentre quella alipidica è carente di lipidi, più fragile e sensibile, soggetta a rughe e ad altri segni dell'invecchiamento. La quantità di acqua presente nello strato corneo è influenzata dall'umidità ambientale. Questo vuol dire che quando diminuisce l'umidità esterna, si riduce anche la percentuale di acqua negli strati superficiali dell'epidermide. Dopo una prolungata esposizione a freddo, aria condizionata, riscaldamento eccessivo o vento, la pelle tende a seccarsi. In questi casi è importante interpretare i segnali d'allarme che l'organismo ci invia: la pelle richiede alcuni piccoli accorgimenti per consentire alla cute di ripristinare le barriere fisiologiche perdute.

Si può agire anche attraverso l'alimentazione?

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 a mantenere una pelle elastica e in ottimo stato. Per idratare la cute 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 possono aiutare?

Solo per citarne alcuni il collagene idrolizzato, arricchito di aminoacidi, come glicina, acido glutammico, lisina, prolina e valina, incrementa significativamente il grado di idratazione cutanea, la glucosammina stimola la produzione di glicosaminoglicani, i precursori dell'acido ialuronico. Gli acidi grassi Omega-3 sono utili perché i lipidi sono indispensabili per garantire l'integrità strutturale e funzionale della pelle.

E per i capelli?

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.