

6 novembre 2014

Arriva il freddo: nessuna paura per pelle e capelli

Milano, 5 novembre – 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'inacidimento 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' ormai 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 perse.

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.