

SILH UETTE

Linea, bellezza, benessere, att

€ 3,50
con lo smalto
e l'olio
per unghie

DONNA

Anno 29 - numero 1 - gennaio 2022 - Pl. 24/12/2021 - mensile



PANCIA TONICA

CON ACIDO
IALURONICO,
TAPING E FILI

make up
LUNARE

tatuaggi:
cosa cambia



DOPO LE FESTE
**la dieta
detox**
che combatte le
infiammazioni

GAMBE
7 trattamenti
riducenti
e drenanti

doppia sorpresa

LO SMALTO GEL in 2 colori
+ l'olio per unghie
nutriente
CATRICE

**IN ALTERNATIVA
SCEGLI IL MASCARA
EXTRA VOLUME
O EFFETTO VELLUTO**



dermatite

DA STRESS

Il motivo? C'è ma non si vede. Dai sollievo all'epidermide con i rimedi naturali è qualche accortezza a tavola

le cause

«La dermatite da stress è transitoria e presenta le stesse caratteristiche di una dermatite da contatto senza però che si possa individuare un agente causale specifico, come un allergene o una sostanza irritante», spiega la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologo a Sesto San Giovanni (MI) e presidente ISPLAD (International Italian Society of Plastic Regenerative and Oncologic Dermatology). L'esposizione a freddo, umidità, un'eccessiva detersione, l'uso di alcuni cosmetici e l'inquinamento tipico dei mesi invernali sono fattori aggravanti, perché possono innescare un'inflammation cutanea.

I suoi meccanismi di attivazione sono ad oggi ancora poco conosciuti dalla comunità scientifica. Quel che è certo è che la dermatite da stress può peggiorare al rientro a casa la sera e durante la notte (quando si tende ad allentare le tensioni accumulate), compromettendo il riposo

Discreto e anche piuttosto fedele, lo stress è un compagno al quale ci siamo, nostro malgrado, abitate. Non sempre da demonizzare, perché ci può spingere a dare il massimo di noi stesse in alcuni momenti impegnativi (in questo caso si

chiama "eustress", cioè stress buono), il problema è quando diventa una costante della nostra vita, ne peggiora la qualità e persino alcune condizioni di salute. E la nostra pelle, l'organo che fa da tramite con il mondo esterno, non fa eccezione, come nel caso della dermatite da stress.

I SINTOMI

I suoi segni particolari sono piccole macchie rosse, bruciore, prurito, desquamazioni, ma anche sensazione di calore, che si localizzano e sono percepibili in prevalenza su testa, volto, collo, mani, piedi, e spesso anche sulle palpebre. «Quando compaiono queste manifestazioni, il prurito è irrefrenabile e si innesca un desiderio incontrollabile di grattamento con il rischio di provocare ferite, escoriazioni e addirittura infezioni. È un circolo vizioso che porta alla liberazione di alcuni mediatori chimici che amplificano il prurito e di conseguenza il desiderio di grattarsi aumentando la sintomatologia di questa dermatite» continua il dermatologo.

come RICONOSCERLA

di chi ne è soggetta. Solo lo specialista potrà fare una corretta diagnosi, dopo un colloquio preliminare con la paziente, la valutazione dei sintomi ed escludendo altre cause, quali l'esposizione ad agenti esterni o eventuali alterazioni a carico del sistema immunitario.

«Se la visita in studio non dovesse essere sufficiente, il dermatologo può prescrivere degli esami del sangue per rilevare alcuni parametri specifici utili a verificare l'interferenza o meno di altri fattori e avere un quadro più preciso della situazione», commenta la dottoressa Bucci.

e
RESS

“eustress”, cioè stress
il problema è quando
una costante della ne
ta, ne peggiora la qualità
no alcune condizioni di
E la nostra pelle, l'or
che fa da tramite con il
o esterno, non fa ecce
come nel caso della der
da stress.

chie rosse,
che
e sono
collo, mani,
quando
to è
controllabile
e ferite,
circolo vizioso
atori chimici
za il desiderio
ia di questa

RLA

adio non
ficente,
go può
ami del
e alcuni
fici utili
ferenza
ri fattori
quadro
so della
enta la
a Bucci.

QUALI SOLUZIONI esistono

Cerca di ridurre i lavaggi e di usare un detergente poco schiumogeno, senza profumi e allergeni. La temperatura dell'acqua deve essere tiepida, per non seccare ulteriormente la cute. Dai sollievo all'area colpita da rash cutaneo con creme lenitive ed emollienti a base di aloe vera, camomilla, miele, calendula. In fase acuta, no al make-up. Se il problema è molto esteso il dermatologo può prescrivere il cortisone, anche se oggi si preferiscono pomate cortison like a base di estratti naturali di curcumina, ribes nigrum o zenzero, che hanno un'azione antinfiammatoria simile al farmaco ma non danno dipendenza.

IN TESTA

Su capelli e cuoia capelluta scegli shampoo o spray antiforfora e una o due volte la settimana fai delle maschere calmanti con oli vegetali quali cocco, argan, jojoba, avocado, oppure derivati dell'avena. Da evitare gli scrub, che desquamano ancora di più la pelle, peggiorando la situazione.

NEL PIATTO

Anche l'alimentazione può dare una mano, così come una corretta idratazione con acqua naturale (almeno un litro e mezzo al giorno). «Si a cibi antinfiammatori ricchi di omega 3 presenti nel pesce semi-grasso come salmone, sgombrò, alici, semi oleosi, olio extravergine di oliva e frutta secca, ma senza esagerare perché calorica. Limitare invece alcool, caffè, insaccati, carni rosse e formaggi stagionati», conclude.

Simona Lovati

PAUSE RELAX *per trovare sollievo*

Purtroppo lo stress non è controllabile, soprattutto in alcuni periodi della vita. Difficile mettere in campo strategie che possano arginarlo. Con un po' di impegno, però, puoi provare a ritagliarti alcuni momenti di pausa dedicandoti a uno sport o a un'attività che ti fa stare bene, per esempio la lettura, la meditazione, lo yoga, una passeggiata all'aria aperta. E se non puoi rallentare i ritmi di lavoro, impara a essere meno multitasking e a delegare qualche incombenza al partner.