

Tecniche di difesa

# A fior di pelle

L'EPIDERMIDE SENSIBILE SI RIVELA FIN DALL'INFANZIA. E CREA PROBLEMI. REAGISCE AL FREDDO, AGLI SBALZI TERMICI, SI ARROSSA, PIZZICA, PROTESTA. VA TRATTATA CON DELICATEZZA, EVITANDO PRODOTTI AGGRESSIVI, E CON FORMULE SEMPLICI, INTENSAMENTE IDRATANTI

TESTO ANNA CAPELLI FOTO CHRIS CRAYMER

Il 39 per cento delle donne ha problemi di sensibilità cutanea. È quanto emerge da una ricerca internazionale dei Centri Pelle Sana di Vichy svolta su quasi 30mila soggetti. E il fenomeno è in continuo aumento tra la popolazione femminile di ogni Paese. Colpa anche di inquinamento, polveri sottili, metalli pesanti, che contribuiscono a irritare l'epidermide, e dell'esposizione ai raggi del sole. La riprova viene da uno studio condotto da una équipe di oncologi di Montpellier, in collaborazione con l'Istituto di sanità messicano. Tra le persone che vivono a Città del Messico, la metropoli più inquinata del pianeta, fortemente soleggiata, e quelle che vivono a Cuernavaca, dove il clima è temperato e l'aria pulita, sono state riscontrate, dopo nove mesi di osservazione, differenze impressionanti: la pelle di chi vive in condizioni sfavorevoli ha un tasso di ossidazione doppio rispetto a quella degli altri, con problemi di disidratazione, alterazione dei lipidi di superficie, carenza di ossigenazione, rallentamento del turnover cellulare. Il film che protegge il derma come una barriera risulta danneggiato: per cui la cute diventa più reattiva, irritabile e sempre più sensibile.

## IL PRIMO GESTO: LA DETERSIONE

«I sintomi sono chiari: secchezza cutanea, arrossamenti, sensazione di pelle che tira, pizzicore a contatto con l'acqua, intolleranza ai cosmetici. E si aggravano in inverno, per il freddo, il vento, lo smog o anche per il semplice contatto con detergenti aggressivi o acqua troppo

calcare», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «È quindi essenziale iniziare da una deterzione molto delicata, che non impoverisca ulteriormente le difese della pelle. Va usato un latte o ancor meglio una crema detergente specifica, da rimuovere tamponando con un batuffolo di cotone e sciacquando il viso con uno spruzzo di acqua termale. Ottime anche le soluzioni micellari, che non contengono tensioattivi. Poi si passa a un fluido o a una crema intensamente idratanti: il che non significa scegliere una texture ricca, ma un prodotto che veicoli attivi efficaci in una formulazione il più semplice possibile, priva di profumi e povera di conservanti. Ci sono consistenze leggere, che restituiscono idratazione anche per molte ore».

## DALL'IDRATANTE ALLA MASCHERA

Se la pelle è matura, va posta molta attenzione nella scelta degli anti-rughe: da evitare i soini al retinolo e quelli agli acidi della frutta (alfa-idrossiacidi), che hanno un'azione esfoliante che può irritare. Così come non sono indicati i peeling e i gommage di alcun tipo, che assottigliano una cute già indebolita. «Meglio scegliere trattamenti ricchi di acido ialuronico, isoflavoni di soia, cellule staminali vegetali o poli-idrossiacidi, che hanno forte potere idratante e antiossidante», consiglia Belmontesi. Spesso mal sopportati anche i cosmetici per il contorno occhi, per cui è opportuno applicare sulla zona palpebrale una crema base, con pochi componenti e molta acqua termale, di cui sia accertata

l'elevata tollerabilità. Inoltre, secondo uno studio di un decano della dermatologia americana, Howard Maibach, nelle donne la sensibilità varia a seconda dei livelli ormonali. Prima e durante il ciclo i sintomi si accentuano, mentre migliorano durante il periodo ovulatorio, perché gli estrogeni influenzano l'immunità cellulare. Nelle fasi in cui la reattività è più acuta e la pelle si arrossa, «si possono usare dermocosmetici con attivi decongestionanti, fare impacchi di camomilla e malva lasciata raffreddare in frigo, utilizzare salviettine lenitive a base di vitamina E, protettiva e rigenerante, o applicare maschere in tessuto imbibite di acqua termale», dice Belmontesi.

## DAL FONDOTINTA ALL'OMBRETTO

Anche il trucco può essere una nota dolente, fanno notare gli esperti, sia perché si può sviluppare un'intolleranza a questo o quel componente, sia perché i prodotti in polvere sono assorbenti e seccano la pelle. Di conseguenza conviene optare per linee nickel free, senza conservanti, oli minerali, siliconi o profumazione. Tra i prodotti, scegliere quelli arricchiti di molecole idratanti: quindi ombretti cremosi e fondotinta fluidi. Attenzione anche ai mascara, da scegliere tra quelli testati per occhi sensibili. E, per ravvivare il colorito, meglio rinunciare alle terre e usare fard compatti. Per coprire macchie, imperfezioni e rossori, infine, si può ricorrere ai correttori in crema e non in stick, che spesso contengono, oltre al pigmento, agenti emollienti e lenitivi. ●



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.