

# Freddo, così la pelle si rinforza

Sulla neve ma anche in città: i trucchi per evitare danni a volto, mani e labbra

di **Giancarla Ghisi**

**S**OS, a lanciarlo è la pelle quando il termometro tocca lo zero. «Non solo in montagna — spiega Antonino Di Pietro, dermatologo e direttore Istituto Dermatologico di Milano ([istitutodermoclinico.com](http://istitutodermoclinico.com)) — ma anche in città. L'epidermide in questo periodo richiede maggior nutrimento per rinforzare e mantenere integro il film idrolipidico che ha la funzione di barriera». «In montagna — aggiunge **Magda Belmontesi**, dermatologo, docente Scuola Superiore Medicina Estetica Agorà di Milano ([pelleedintorni.it](http://pelleedintorni.it)) — c'è il vantaggio di avere un freddo secco, ma i raggi solari sono più aggressivi quindi si va incontro a un foto-danneggiamento. Mentre in città pesa lo smog e bisogna contrastare il foto-inquinamento. È indispensabile una protezione specifica sempre, anche nelle giornate nuvolose. Chi vive in grandi metropoli deve affidarsi almeno ad un spf 15. Di solito è incorporato nella crema giorno, meglio se si trova pure nel fondotinta, cosmetico utile in

questa stagione perché oltre a uniformare aiuta a schermare. In montagna invece protezione totale. Non solo: oltre a un spf 50, è preferibile un prodotto con una texture corposa per un effetto nutriente». Altri consigli? «Chi trascorre tempo sulla neve, prima della protezione, deve applicare un siero antiossidante per contrastare l'azione di Uva e infrarossi che arrivano in profondità, causando l'invecchiamento precoce — risponde **Magda Belmontesi** —. Non dimenticare labbra e occhi, zone molto delicate, che necessitano di uno stick ricco di vitamine oltre al filtro solare totale. Evitare alla pelle, soprattutto se si soffre di fragilità capillare, stress da vasocostrizione e vasodilatazione con passaggi repentini dal freddo al caldo. Cercare un graduale acclimatazione: se serve, scaldare il viso con le mani. Dopo l'attività sportiva è consigliabile utilizzare un prodotto lenitivo, che non sostituisce la crema da notte, per chi ha problemi di couperose e arrossamenti sono utili maschere con estratti termali, ma anche acido ialuronico o boswelico. Mai fare a meno dei guanti. Le mani, che già subiscono aggressioni quoti-

diane per i ripetuti lavaggi, in questi mesi hanno bisogno di essere nutrite costantemente con prodotti a base di bisabololo, acquaporine, lanolina, vitamina E».

Comfort e isolamento termico per viso, mani, corpo. Meglio giocare d'anticipo. «La ginnastica vasale forzata — spiega Mariabruna Zorzi ([mariabrunabeauty.it](http://mariabrunabeauty.it)) — è un vero stress per la pelle. Affidarsi a ingredienti anticianosi, come mirtillo, vitamina A e P4 che riparano i vasi. E al fai da te con impacchi tiepidi, almeno una volta al giorno, a base di camomilla con l'aggiunta di scorze d'arancia, oppure malva o fiordaliso. Si preme il decotto su viso e occhi. Completare il trattamento con una maschera, sempre con sostanze calmanti come tiglio, rosa nera, alghe marine. Un consiglio: alleggerire l'acqua, spesso troppo ricca di cloro che tende a seccare la pelle, con un cucchiaino di bicarbonato».

«Bisogna prendere l'abitudine — aggiunge Belmontesi — così come si mette e toglie il piumino, di ripetere durante la giornata l'applicazione di crema e anche fondotinta». Attenzione particolare merita la de-

terensione.

«Due sono i punti fondamentali — spiega Di Pietro —: durante i periodi freddi preferire la doccia al bagno e non restare più di due minuti sotto l'acqua che non deve avere una temperatura superiore ai 27-28 gradi. Questo per non eliminare il naturale film idrolipidico necessario per l'elasticità della cute e ritrovarsi con la pelle secca. Affidarsi a detergenti delicati: acqua calda e sapone è un mix aggressivo. Se proprio non si può fare a meno del bagno, prima di immergersi, spalmare dell'olio su tutto il corpo: anche semplice olio di oliva, ricco di ceramidi, certo l'acido oleico non è molto profumato ma è estremamente nutriente e va a ricompattare le cellule cornee. In alternativa si può scegliere l'olio di lino».

«Per il viso — prosegue — sono indicati latte e oli detergenti, oppure soluzioni micellari. Ci sono creme di ultima generazione a base di un attivo brevettato, il fospidin, complesso formato da fosfolipidi estratti dalla soia e glucosamina, con efficace azione rigenerante sui tessuti cutanei perché favoriscono l'idratazione e aiutano a mantenere integro il film idrolipidico e di conseguenza rinforzare la pelle».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## In montagna

Un siero antiossidante, applicato prima della protezione, contrasta Uva e infrarossi

## A casa

Il bagno secca troppo la pelle, eliminando il filtro idrolipidico. Meglio la doccia





ILLUSTRAZIONE DI NATALIA RESMINI