

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



Sulla nostra pelle

di Magda Belmontesi

specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'Università di Pavia

**QUAL È LA GIUSTA DOSE
di cosmetico?**

“Conosco le basi di una buona cura della pelle e utilizzo una crema tutti i giorni, mattino e sera. Ma vorrei capire quante ne serve per ottenere i risultati sperati”. *Giorgia T, Milano*

La quantità di cosmetico utilizzata influenza l'intensità dei benefici cutanei del trattamento. Ecco perché è importante fornire al consumatore indicazioni sulle dosi corrette da applicare. Spesso si esagera con detergenti, shampoo e dentifrici, mentre si centellina con le specialità costose. **I cosmetici possono avere una “dose-risposta”, non nociva alla salute, anche a basse concentrazioni:** certi attivi, tra cui l'acido retinico, alcuni antiossidanti e vitamine, seppur utilizzati in misura minima, agiscono comunque. L'ottimizzazione dei risultati di un cosmetico, comunque, dipende anche dalle condizioni della pelle. Un ispessimento dello strato corneo troppo marcato (come, ad esempio, dopo una prolungata esposizione al sole) ostacola la penetrazione degli attivi. Un buon livello d'idratazione favorisce la velocità di assorbimento delle sostanze idrosolubili, così come l'innalzamento della temperatura cutanea, prodotto ad esempio



da un massaggio, favorisce l'aumento della permeabilità delle cellule, migliorando le condizioni di assorbimento del preparato. In ogni caso, per identificare la quantità giusta, bisogna far riferimento al tipo di cosmetico. Per le creme cosmetologiche di uso comune, si può fare riferimento a un'unità di misura quale la “finger tip unit”: la quantità contenuta sulla prima falange del dito indice, corrispondente a circa mezzo grammo, da moltiplicare per l'area corporea interessata. In caso di creme solari, invece, vanno seguiti i suggerimenti del ministero della Salute: 35 grammi (all'incirca sei cucchiaini da tè) per centimetro quadrato di cute di viso e corpo. È importante però rinnovare l'applicazione non soltanto dopo il bagno ma a scadenze regolari, ossia ogni 2-3 ore, per contrastare i processi di fotodegradazione dei materiali e la rimozione del prodotto legata a sudorazione e condizioni ambientali. ■

Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it

SCLEROSI MULTIPLA: novità dalla ricerca

Oltre due milioni di persone al mondo sono affette da sclerosi multipla. Per fare il punto su questa patologia si sono riuniti a Göteborg, in Svezia, circa seimila esperti.

Interessante l'ipotesi di Paolo Zamboni, direttore del Centro malattie vascolari dell'Università di Ferrara: secondo l'esperto, esisterebbe una correlazione tra sclerosi multipla e insufficienza venosa cerebro-spinale cronica (Ccsvi). I pazienti con questo disturbo, e malati di sclerosi multipla, dopo un intervento di angioplastica hanno avuto una riduzione delle recidive. L'obiettivo è quello di prevenire e ritardare l'insorgere di disabilità permanenti attraverso cure personalizzate. G.M. Info: (www.aism.it)

L'AMORE SCONFIGGE IL DOLORE

La scienza l'ha dimostrato: pensare a chi ci fa battere il cuore allevia la sofferenza fisica. Il collegamento tra percezione del dolore e affettività è stato studiato dal team dello psicologo Arthur Aron, della State University di New York, in collaborazione con il dottor Sean Mackey, specializzato in Terapia del dolore all'Università di Stanford. Gli scienziati americani hanno provato che la passione amorosa sconfigge il dolore fisico con effetti analoghi a quelli degli antidolorifici, soprattutto nella fase iniziale dell'innamoramento. In pratica, i quindici innamorati che hanno partecipato alla ricerca, messi in una situazione di sofferenza fisica, al solo pensiero della persona amata hanno attivato le stesse aree neurali che si “accendono” ingerendo analgesici. Il risultato è sorprendente: pensando al partner o guardando una sua foto, il dolore percepito si è ridotto fino al 45 per cento se moderato, e del 12-13 per cento se intenso.

Mara Molteni



Sean Michael Beolchini, Getty Images