

DERMATOLOGIA

... e ora un bel bagno

Prendersi cura della pelle è importante, a cominciare dalla pulizia. Che richiede alleati sicuri, da scegliere con oculatezza **di Sabina Spada**

Magda Belmontesi,
dermatologa e
docente presso la
scuola superiore
postuniversitaria
di Medicina
estetica Agorà
di Milano.



Con una superficie di quasi due metri quadrati, la pelle è l'organo più esteso del corpo e svolge molte funzioni importanti: protegge i tessuti sottostanti, fa da barriera contro gli agenti patogeni esterni, regola la temperatura corporea, elimina le tossine, è sede del tatto. Il suo benessere è fondamentale per il benessere di tutto l'organismo ed è dunque importante sapersene prendere cura nella maniera migliore, a cominciare dalla pulizia. La detersione, indispensabile per eliminare sudore, sporco, polvere, cellule morte, non deve rischiare di danneggiare il film idrolipidico che protegge la pelle né di alterarne il naturale grado di ph. Nella scelta del sapone, dunque, bisogna tenere conto di alcuni fattori, per evitare di ritrovarsi con la pelle secca, arrossata, irritata. Come fare? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa **Magda Belmontesi**, specialista in dermatologia.

Detergenti per ogni esigenza

«Per prima cosa, bisogna tenere in considerazione il tipo di pelle, poiché le esigenze cambiano a seconda



DERMATOLOGIA

Per lavare le mani

Per le mani un normale detergente va sempre bene. L'importante è lavarle, soprattutto prima di mangiare o di toccare il cibo: il lavaggio con acqua e sapone è il gesto fondamentale per eliminare i batteri. Quanto al formato, il sapone liquido è più igienico se usato da più persone, mentre, se lo usa una sola persona, va bene anche la classica saponetta.

della tipologia. Occorre prestare attenzione soprattutto in caso di pelli sensibili o intolleranti, cioè quelle pelli che hanno un iniziale beneficio al contatto con l'acqua, ma che poi pizzicano, si seccano e si arrossano. In questi casi è ideale un *olio da bagno*, non schiumogeno, emolliente e in grado di ripristinare l'azione barriera della pelle anche a contatto con un'acqua dura e calcarea come quella dei nostri acquedotti». Gli agenti schiumogeni, infatti, a contatto con l'acqua hanno la capacità di alterare il grado di ph della pelle e distruggono in maniera più o meno aggressiva una parte del naturale film idrolipidico. Sulle pelli già sensibili, delicate e intolleranti, questo aumenta la sensibilità e può dare sensazioni di pizzicore,

secchezza, irritazione.

L'olio, invece, è in grado di rimuovere le impurità anche senza tensioattivi schiumogeni ed è l'ideale per tutte quelle situazioni in cui la pelle è già sottoposta a uno stress che può alterarne l'equilibrio fisiologico. È adatto, per esempio, a chi frequenta con regolarità la piscina, perché aiuta a contrastare gli effetti provocati dagli agenti aggressivi contenuti nell'acqua, come il cloro e altri disinfettanti, ricostruendo l'azione barriera della pelle.

Anche se la pelle è sana e non presenta particolari problematiche, la scelta del detergente deve sempre tenere conto delle sue caratteristiche di base. «Chi tende ad avere la pelle secca, - continua la dermatologa, - se ne accorge soprattutto in certe zone del corpo. In particolare, le braccia e le gambe hanno un numero minore di ghiandole sebacee e quindi è normale, soprattutto andando avanti con l'età, che si avverta maggiormente la secchezza. In questi casi è consigliabile un *bagno doccia idratante*, che contenga cioè una parte di crema idratante. Si tratta di prodotti leggermente schiumogeni, di consistenza piacevole, la cui parte di idratante ammorbidisce e non secca la pelle». Nel caso in cui, al contrario, la pelle abbia una tendenza seborroica, condizione che si nota maggiormente sulle spalle e sulla schiena, la soluzione migliore è l'utilizzo di un *gel detergente*. La formulazione è poco schiumogena e l'azione è delicatamente

astrigente, così che l'eccesso di lipidi in superficie viene rimosso.

Un'altra categoria di prodotti riguarda gli *scrub*, che non sono da considerare un normale detergente, ma un gesto in più. «Questi prodotti, - spiega la dottoressa Belmontesi, - non vanno utilizzati tutti i giorni, perché abbasserebbero troppo la funzione barriera della pelle, rendendola sensibile. È possibile ricorrere a questo tipo di prodotto una o al massimo due volte la settimana, sempre che la pelle non sia particolarmente delicata o intollerante».

A seconda del tipo, lo scrub si applica prima o dopo la normale detersione e la sua azione è diversa a seconda della formulazione. Esistono prodotti che agiscono in base a un'azione chimica, altri invece hanno un'esfoliazione meccanica e rimuovono le cellule morte praticando una leggera abrasione con granuli di polietilene, sale, semi di albicocca.

Occhio all'etichetta

Definire qual è il detergente più adatto alla propria pelle non richiede una specifica competenza in tema di ingredienti cosmetici e additivi chimici. In pratica, non è necessario leggere dall'inizio alla fine l'etichetta dei prodotti, anche perché è espressa in *Inci (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients)* e non sempre è facile orientarsi tra complicati nomi in latino e in inglese. A meno che non si soffra di particolari patologie o allergie, oggi è abbastanza facile capire la tipologia del detergente e dunque verificare se sia adatto o meno alle nostre esigenze: le denominazioni come "doccia bagno", "doccia schiuma", "gel detergente", "olio da bagno" sono riportate chiaramente in etichetta. Poiché la presen-

Dedicato ai bambini

È importante differenziare la scelta del detergente, se a usarlo sono i bambini. La loro pelle, infatti, è diversa per composizione sebacea e per grado di acidità rispetto a quella degli adulti. È dunque indispensabile, almeno fino all'età dello sviluppo, utilizzare prodotti specifici per l'igiene infantile.

za di schiumogeni rischia di essere aggressiva per la pelle, favorendo la disidratazione, se scegliamo un "bagno doccia idratante" sappiamo con certezza di avere in mano un prodotto più morbido. Se invece scegliamo un "doccia schiuma", l'azione dei tensioattivi procurerà una maggiore secchezza.

In più, specifica l'esperta, negli ultimi anni molto spesso viene chiaramente indicato anche se il prodotto è senza profumo e molti segnalano anche se è nickel free, quindi adatto alle pelli allergiche. In caso di allergia o di problemi dermatologici, dunque, come comportarsi con i detersivi? «A seconda del tipo di allergia, - spiega la specialista, - è necessario evitare i petrolati, il nickel, i parabeni, i profumi, determinati conservanti, da valutare a seconda della problematica. Se si tratta di dermatite atopica, si utilizzeranno detersivi con omega 6 e omega 3. In caso invece di dermatite da contatto, è necessario verificare quale sia la sostanza scatenante, per poi evitarla. Se la dermatite è allergica, bisogna stabilire qual è l'allergene, che potrebbe essere il nickel, il cobalto, coloranti o conservanti».

DA EVITARE

Se possibile, anche nel caso in cui la pelle sia sana, sarebbe meglio non utilizzare prodotti che contengono petrolati. Si tratta di oli minerali derivati dalla lavorazione del petrolio, come la paraffina e la vaselina, che alla lunga occludono i pori e non lasciano respirare la pelle. Per identificarli bisogna leggere l'etichetta, dove compaiono più frequentemente come Mineral Oil, Paraffinum liquidum, Petrolatum, Propylene glycol, Isopropyl.