

Contro il freddo lo scudo è hi-tech

Rughe, borse sotto gli occhi macchie, couperose. L'inverno invecchia la pelle. Ma le soluzioni ci sono: dai sieri al laser. Fino ad allume e argento



Antiage. Couperose, screpolature, macchie, occhiaie, borse sotto gli occhi

Colpa delle temperature che scendono. E danneggiano la pelle. Ma i rimedi ci sono: laser allume hi-tech, microspugne d'argento, vitamine. Ecco cosa propongono i dermatologi

Troppo freddo per restare giovani

ELISA MANACORDA

VENTO, PIOGGIA e neve. L'inverno aggredisce la pelle. Facendo comparire piccoli inestetismi, o peggiorando condizioni già presenti. Couperose, macchie brune, occhiaie e borse sotto gli occhi, acne e dermatiti. In realtà - spiega Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano - il vero problema è rappresentato dagli sbalzi di temperatura. È il brusco passaggio dal gelo al caldo umi-

do delle case (e viceversa) a impattare negativamente sul microcircolo, ovvero su quella fitta rete di capillari che irrorano la pelle. «Dobbiamo pensare a questi piccoli vasi come a dei palloncini che si gonfiano e sgonfiano con il passaggio del sangue», spiega il dermatologo. Quando sono tonici, le pareti si dilatano e si restringono, tornando alle dimensioni originarie senza problemi. Ma con gli sbalzi termici questa capacità si va perdendo. «Un improvviso aumento di temperatura dilata i vasi, aumentando il passaggio del sangue. Un brusco calo provoca

il rapido restringimento.

Così, a lungo andare, le pareti si sfiancano», continua Di Pietro. E il problema non è solo estetico: quando i vasi restano dilatati il sangue porta meno ossigeno alle cellule, che di conseguenza producono meno collagene ed elastina - le proteine che danno consistenza e turgore alla pelle - stimolando il processo di invecchiamento precoce.

Uno degli effetti più evidenti è la couperose o rosacea, quel tappeto di piccoli vasi visibili su guance, fronte o intorno al naso di chi ha la carnagione chiara. Per ridurre

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

lo sfiancamento di queste venuzze, dice il dermatologo, ci si può affidare ai flavonoidi, di cui sono ricchi agrumi e frutti di bosco come i mirtilli, che hanno un'azione rinforzante sui capillari, o alla vitamina C, che rende più elastiche le pareti dei vasi. In un'ottica preventiva, invece, sono utili piccoli accorgimenti per evitare gli sbalzi termici: prima di entrare in un luogo chiuso - per esempio - è bene riscaldare gradualmente il volto con le mani. Se il problema è serio, lo specialista può intervenire con il laser Ktp, che agisce sui vasi sanguigni chiudendoli e facendoli scomparire definitivamente, con la luce pulsata o la radiofrequenza focalizzata, da ripetere una volta l'anno o quando si formano nuovi reticoli.

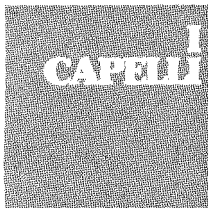
A peggiorare con il freddo è anche l'acne. Il vento e le basse temperature tendono a seccare la pelle, costringendo le ghiandole sebacee a secernere più sostanze grasse per proteggere la cute e ripristinare l'idratazione, favorendo però lo sviluppo dei brufoli. «Messe da parte le terapie a base di cor-

tisone ed evitando l'abuso di antibiotici - spiega Di Pietro - si può usare l'alukina, un composto che sfrutta le proprietà astringenti e disinfettanti dell'allume, della vitamina A e di un derivato della liquirizia». Più hi-tech la soluzione topica a base di microspugne d'argento, dall'azione antibatterica e antimicotica.

Gli strappi della temperatura hanno un'azione nefasta sul gonfiore delle palpebre e sulle occhiaie, provocate dai cedimenti dei capillari. Il globo oculare, spiega infatti il dermatologo, è protetto da uno strato di grasso che aiuta ad ammortizzare i nostri movimenti. Un tessuto ricco di capillari che, come minuscole calze a rete, hanno una parete porosa. Quando i piccoli vasi per gli sbalzi termici si gonfiano e si restringono, i pori della rete si dilatano, e il siero - la parte acquosa del sangue - può trasudare e raccogliersi nel grasso. Questo si inzuppa, per così dire, generando l'antiestetico gonfiore intorno agli occhi, soprattutto al mattino. In questo caso è utile dormire con

la testa leggermente rialzata. Con il passare degli anni - però - questo grasso diventa fibroso, e il gonfiore non scompare. «A questo punto, l'unica soluzione è l'intervento chirurgico di blefaroplastica», dice il dermatologo.

Le occhiaie sono invece provocate dalla fuoriuscita di globuli rossi, che restano intrappolati nel grasso. La ferro-proteina si deposita nel tessuto formando le occhiaie. Ai primi accenni si può intervenire con il laser frazionato, se la sofferenza del microcircolo è più accentuata si verifica un forte rallentamento nel ricambio delle cellule della pelle (in genere si verifica ogni quattro settimane), e si generano isole di cellule morte ricche di pigmento scuro, e il siero: sono le macchie brune, che compaiono anche dopo una prolungata esposizione al freddo. «Ottimi risultati per la loro rimozione si hanno con il laser - conclude Di Pietro - la luce pulsata o la crioterapia».



Mai senza cappello

Può rovinare la piega, appiattisce i capelli e difficilmente migliora l'aspetto: ma d'inverno, dicono i dermatologi, il cappello è obbligatorio per proteggere il cuoio capelluto dagli sbalzi di temperatura. Irrorato da una fitta rete di capillari che nutrono i capelli, anche il rivestimento del cranio è infatti soggetto agli stress fisici generati dal brusco passaggio dal caldo al freddo e viceversa. Se le piccole vene si restringono improvvisamente, l'afflusso viene rallentato e il sangue risulta poco ricco e ossigenato, con effetti negativi sui bulbi. Risultato: chiome sfibrate e opache, inaridite da vento e freddo, cuoio capelluto irritato, con aumento del rischio di caduta. Anche il

troppo caldo non fa bene. La sudorazione eccessiva altera l'equilibrio idrolipidico della cute, promuovendo la proliferazione dei batteri e aumentando il rischio di irritazioni e caduta. Per questo, anche d'inverno, la temperatura della testa deve restare il più possibile costante. Per aiutare il microcircolo, rinforzare i bulbi piliferi, proteggere il cuoio capelluto con indumenti, si possono scegliere cibi e integratori adeguati. Nel primo caso aiutano le proteine, animali e vegetali, dunque carne, latte e pesce ma anche legumi, insieme a vitamine (A, C ed E soprattutto) e minerali come ferro, selenio, zinco e rame. Il silicio organico, infine, è un principio attivo naturale in grado di agire sulla cheratina, la proteina che rappresenta il principale costituente dei capelli e che ne assicura la resistenza e l'elasticità, e la cui assenza invece li indebolisce.

**Il termometro che va giù
peggiora anche l'acne
Soluzioni senza farmaci**

GLI SBALZI DI TEMPERATURA

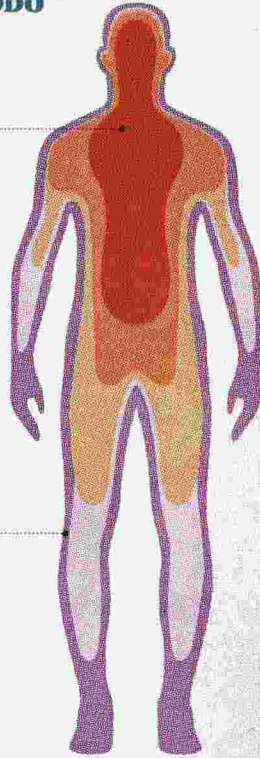
CALDO

FREDDO



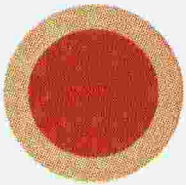
I meccanismi di controllo termico evitano l'eccessiva dispersione di calore e salvaguardano l'irrorazione degli organi vitali

Le estremità, il naso e le orecchie sono le zone che si raffreddano più in fretta

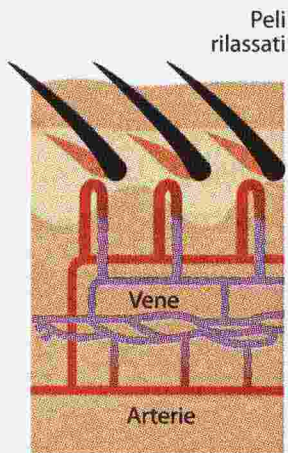
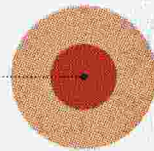


VASODILATAZIONE

VASOCOSTRIZIONE



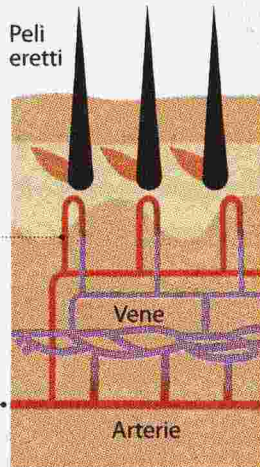
Il freddo provoca la riduzione del calibro dei capillari, diminuendo l'apporto di sangue



SEZIONE DELLA PELLE

Il freddo rallenta la microcircolazione cutanea superficiale

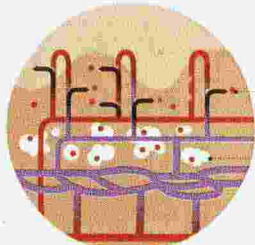
Il flusso del sangue si concentra nei vasi più profondi



SEZIONE DELLA PELLE

I DANNI SULLA PELLE

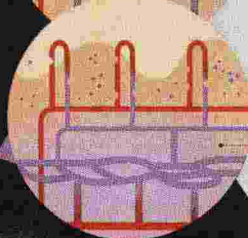
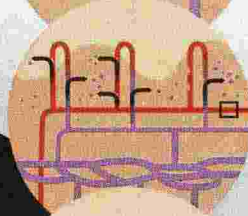
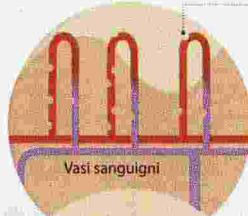
PALPEBRE GONFIE



Dai capillari debilitati filtra il plasma e i globuli rossi del sangue

Vanno a impregnare il grasso presente nella zona peri-oculare

MICROCIRCOLO SANGUIGNO

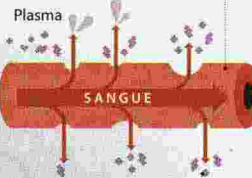


OCCHIAIE

COME SI FORMANO

- 1 Gli sbalzi di temperatura indeboliscono il microcircolo e i danni sono più evidenti dove l'epidermide è più sottile, come il contorno occhi

IN DETTAGLIO

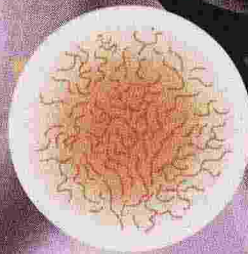


- 2 I capillari fragili, porosi, lasciano passare liquidi nella zona peri-oculare

- 3 Con il tempo si accumulano pigmenti che danno il tono bluastro sotto la pelle

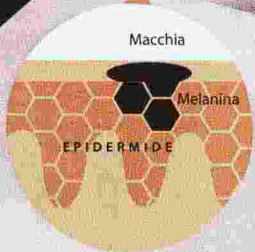
Vaso indebolito

Globuli rossi ricchi di ferro



COUPEROSE

Si forma dall'anomala dilatazione dei piccoli vasi che evidenziano il ristagno del sangue



MACCHIE BRUNE

Con il freddo si rallenta il ricambio delle cellule della pelle e si generano delle isole di cellule morte ricche di pigmento scuro, la melanina

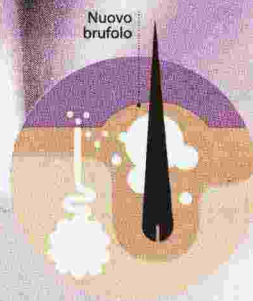
Sostanze grasse

Ghiandola sebacea



ACNE

- 1 Con il freddo le ghiandole sebacee tendono a ristabilire l'equilibrio dei liquidi della cute secca e secernono più sostanze grasse



- 2 L'iperproduzione di grasso può peggiorare la situazione di persone con acne preesistente

FONTE: RELABORAZIONE DATI ISTAT

INFOGRAFICA: PAULA SIMONETTI

L'ILLUSTRAZIONE È ISPIRATA A "ANDROMEDA", DI TAMARA DE LEMPICKA, 1927-1928

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

PER SAPERNE DI PIÙ
www.isplad.org
www.sidemast.org

Ialuronico. Rughe

perdita di tono ed elasticità. Perché cala il livello dell'acido. Che è il nuovo elisir

Tutti pazzi per la molecola delle meraviglie

È COME UNA grande spugna l'acido ialuronico, molecola grossa e pesante composta da una sequenza ripetuta di acido glucuronico e glucosamina, in grado di incamerare grandi quantità di acqua. Ed è proprio in questa sua struttura che risiede il suo grande potere idratante. «L'acido ialuronico - spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente al master di Medicina estetica e del benessere dell'università di Pavia - è prodotto dai fibroblasti, nel derma, sintetizzata da enzimi detti ialuron sintetasi, e ha diverse funzioni importanti per la nostra pelle e per tutto l'organismo in generale: non solo mantenere elevata l'idratazione, ma anche stimolare l'elasticità del derma attraverso la produzione di collagene».

Proprio a causa di queste proprietà, l'acido ialuronico ha un vasto impiego in medici-

na, e non soltanto nella cosmesi. Viene infatti usato nella produzione di lacrime artificiali, contro le infiammazioni delle articolazioni, nella guarigione delle ulcerazioni e delle lesioni, per esempio quelle provocate da chemio o radioterapia. Non è dunque un caso se le previsioni di mercato per il 2020

Stimola il collagene e mantiene una buona idratazione

disegnino un giro di affari globale pari a 11 miliardi di dollari.

Il fatto è, purtroppo, aggiunge la dermatologa, che la produzione naturale di acido ialuronico si riduce con l'età a causa dell'azione degli enzimi (ialuronidasi) che la degradano, generando i segni tipici dell'invecchiamento, che sulla pelle

si traducono in rughe, perdita di tono ed elasticità. Per questo è importante mantenere e stimolare la produzione di acido ialuronico con il passare degli anni, contrastando l'azione degli enzimi che lo distruggono. Anche perché, continua Belmontesi, favorendo l'attività degli enzimi di sintesi si innesca un circolo virtuoso nella produzione di questa preziosa molecola: più ce n'è, più se ne produce. O viceversa, in un feedback negativo.

Per contrastare l'azione distruttiva delle ialuronidasi è possibile intervenire, come sempre, con lo stile di vita, stimolando l'azione antiossidante attraverso l'alimentazione e gli integratori. Ma l'acido ialuronico non si può assumere per bocca (il 96 per cento verrebbe degradato nello stomaco).

Creme e sieri a base dell'acido sono in vendita in farmacia. Portano con sé il limite che, una volta applicate sulla pelle non penetrano più di tanto. L'ultimo arrivato, il più potente, capace di aumentarne i livelli sulla pelle del 30%, lo porta in farmacia Skinceuticals.

Per un'azione più completa, conclude Belmontesi, è dunque importante promuovere un'azione sinergica sui due meccanismi, quello della sintesi e della degradazione, e agire attraverso i suoi precursori, come gli integratori a base di manganese, glucosamina o esperidina, un derivato della vitamina C.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.