

la salute di starbene

IL MEDICO SEI TU

AL FREDDO SALVA LA PELLE

Vento, gelo e inquinamento possono peggiorare i problemi cutanei. Leggi e scopri come rimediare subito

di Ida Macchi

Freddo, vento gelido, pioggia e smog: nella brutta stagione la pelle è messa a dura prova e anche chi di solito non ha bisogno del dermatologo può ritrovarsi improvvisamente a dover far i conti con secchezza, disidratazione e arrossamenti. Non solo: alcuni disturbi, come couperose o psoriasi, possono peggiorare. Per evitare complicazioni è importante ricorrere a una serie di soluzioni su misura che funzionino da scudo contro i rigori invernali. Ecco, a seconda del problema, quelli suggeriti dalla dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente al Master di medicina estetica dell'Università di Pavia. →

www.starbene.it 61

la salute di starbene

COUPEROSE

Il tuo problema è legato a una particolare fragilità dei capillari che, d'inverno, vengono messi sotto stress. Colpa dei rapidi passaggi dal freddo al caldo (e viceversa), che obbligano i piccoli vasi sanguigni, soprattutto quelli di viso e mani, a dilatarsi e a restringersi in continuazione, con un rischio maggiore di rottura. All'inizio la pelle rimane vittima del cosiddetto "flushing", cioè l'arrossamento associato a bruciore e sensazione di calore. Nel tempo, soprattutto su guance e naso, compaiono le teleangectasie, reticoli permanenti di microvasi dilatati, rossi e visibili a occhio nudo.

>fai così Per struccarti ricorri all'acqua micellare, che pulisce senza aggredire la barriera idro-lipidica.

Per detergere il viso, invece, utilizza solo acqua tiepida, oppure un latte o una crema detergente delicati. No al tonico, da sostituire con acqua termale da vaporizzare sul viso, soprattutto se il rossore è molto intenso: grazie al suo contenuto di sali minerali può aiutarti a decongestionare la pelle. **Utilizza creme da giorno e da notte a base di principi lenitivi naturali (come calendula, camomilla, malva, acido glicirretico),** o di ingredienti che

proteggono il microcircolo (hamamelide, meliloto, frutti di bosco, resveratrolo) ed evita bagni turchi e saune (dilatano i tuoi capillari), scrub e gommage: sono troppo energici per la tua pelle e potrebbero irritarla. Meglio una maschera di pulizia delicata, da rimuovere con acqua termale.

PELLE SECCA

Freddo e smog: con la loro complicità, la pelle secca finisce davvero sotto pressione perché questo tipo di cute è carente sia della componente lipidica, sia di quella idrica, e la stagione fredda ne riduce ulteriormente le scorte. Smog e polveri ostacolano la naturale rigenerazione cutanea mentre il freddo rende la pelle meno attiva nel trattene-re acqua e nel produrre grassi. Risultato: soprattutto quella delle zone più esposte appare ruvida,

pruriginosa e screpolata. Ma è a rischio anche la pelle di braccia e gambe, soprattutto se sei in menopausa: senza la complicità degli estrogeni la cute perde la sua naturale idratazione, e per queste zone del corpo l'inverno diventa più temibile.

>fai così Hai bisogno di creme ed emulsioni idratanti in grado di rinforzare la capacità di barriera della pelle e ridurre la perdita di acqua. L'ideale sono quelle con formule a base di glicerina, urea o di acido lattico. Oppure, **sono indicati i prodotti che contengono acidi grassi (burro di karitè, jojoba o avocado) o ceramidi, che con il loro apporto di lipidi simili a quelli dello strato superficiale dell'epidermide ne compensano le carenze.** Ok anche a maschere per il viso iperidratanti o surgrassanti, da fare una volta alla settimana: a base di acido ialuronico o di Omega 3 e 6, aiutano a ristrutturare il film idrolipidico della cute. Infine, ricorda di bere di più (tisane, acqua, tè, spremute di frutta per esempio) perché i liquidi ingeriti con la dieta sono molto importanti per incrementare le scorte idriche della pelle. Infine, fai attenzione alla deterzione: preferisci ai classici saponi, che seccano troppo la pelle, i pani dermatologici surgrassanti oppure i detergenti arricchiti di creme idratanti.

ACNE

Nella brutta stagione peggiora, sia la forma giovanile, sia quella tardiva, tipica delle donne over 35. L'acne degli adolescenti "paga" lo scotto dei bagni solari estivi. I raggi ultravioletti provocano un ispessimento della cute: la cheratina si accumula in superficie e forma dei "tappi" (i comedoni) che fanno aumentare la fioritura dei foruncoli. L'acne tardiva, invece, è tipica delle donne che hanno una pelle seborroica ma che per proteggersi dai rigori del freddo o per donarsi una tonalità più sana, abusano di creme troppo grasse o ricorrono a pesanti make up occlusivi. Risultato: gli oli contenuti nei cosmetici penetrano nei follicoli (gli sbocchi delle ghiandole del sebo) e li "tappano", favorendo lo sviluppo di papule sotto il mento e sul collo.

>fai così Contro l'acne giovanile si possono utilizzare gel detergenti astringenti a base di LHA lipoidrossiacidi, più uno scrub, per rimuovere le cellule morte, da applicare sulla pelle bagnata con movimenti circolari e lenti, senza premere troppo, almeno una volta alla settimana. Sempre con cadenza settimanale, si può fare una maschera astringente a base di argilla verde o bianca, da tenere in posa per almeno 20 minuti e poi rimuovere con acqua tiepida. Se questo non basta, **il dermatologo può consigliare un peeling a base di acido salicilico e glicolico,** da eseguire a casa, che facilita l'esfoliazione superficiale e riapre i follicoli. Se non è sufficiente, potrebbe suggerire di associarlo alla terapia fotodinamica per l'acne: è una tecnica che si avvale di una sostanza (l'acido 5-aminolevulinico), che penetra nei follicoli e poi viene attivata da una luce rossa. Spegne l'infiammazione e fa regredire l'acne. Sono sufficienti 3-4 sedute (a



CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO

dott. Magda Belmontesi
dermatologa a Milano
e Vigevano
Tel. 02-70300159
23 novembre, ore 14-15



scelti da Starbene

- 1. Labbra screpolate addio** Contiene acido ialuronico, sostanza che favorisce il naturale ripristino della barriera cutanea labiale, ma non solo: l'allantoina vanta un'azione emolliente, la Vitamina E ha proprietà antiossidanti e la cera d'api aiuta a proteggere le labbra. Senza parabeni, né conservanti.
Connettivinastick labbra, Fidia.
- 2. Deterge senza irritare** Ideale per le pelli sensibili, secche e facilmente irritabili, è un bagno doccia che fa poca schiuma ed ricco di glicerina vegetale, un principio attivo emolliente. Particolarmente indicato per chi ha la pelle atopica, non ha parabeni, profumi, coloranti e alcol.
Bagnodoccia DS, Laevia (11 €, 250 ml).
- 3. La crema lenitiva** Ottima per le pelli secche, è indicata anche in situazioni delicate come psoriasi, dermatiti o irritazioni perché vanta un'efficace azione decongestionante e idratante. Merito di un mix di principi attivi come fitoestratti di *Asphodelus* (una pianta dalla spiccata azione emolliente), squalano vegetale e vitamina E.
Apsor crema zeta, Named (20,15 €, 100 ml).

distanza di 20-30 giorni l'una dall'altra, da 400 € in su), ma lo specialista può prescrivere anche farmaci mirati: creme a base di benzoilperossido, retinoidi, antibiotici o, nei casi più resistenti, compresse a base di isotretinoina. **Se invece il problema è l'acne tardiva, basta eliminare dal beauty creme grasse e make up coprenti, a favore di sieri a base di acidi della frutta, acido salicilico, lipoidrossiacidi o retinolo (hanno un'azione antiaging ed esfoliante che combatte le papule), combinati con agenti schiarenti (come acido cogico, vitamina C o acido dioico) che riducono le macchie lasciate dai brufoli. Di giorno meglio utilizzare una BB creme: protegge dagli ultravioletti, uniforma l'incarnato, idrata la pelle e ha un'azione seborregolatrice. Come detergente, meglio orientarsi su un pane dermatologico.**

la salute di starbene

PELLE ATOPICA

Il freddo in questo caso può giocare brutti scherzi perché la cute (soprattutto nelle pieghe di ginocchia, gomiti e collo), per motivi genetici, è perennemente infiammata. Colpa di una carenza di acidi grassi Omega 3 e 6, che la fa reagire a stimoli comuni (la presenza di acari, il consumo di latte e derivati, lo stress o gli agenti atmosferici invernali) facendo fiorire chiazze rosse secche e pruriginose che possono addirittura creare delle spaccature.

>fai così Evita bagni e lavaggi troppo frequenti, regolando la temperatura dell'acqua sempre fra i 32 e i 34 °C. Niente detergenti schiumogeni e profumati. Piuttosto, per pulire il viso usa dell'acqua micellare o termale. Per il corpo, invece, scegli "saponi non saponi" o pani dermatologici, asciugandoti delicatamente e tamponando l'umidità in eccesso. Poi, **utilizza emulsioni restitutive a base di acidi grassi Omega 6 (provenienti da olio di enotera e olio di semi d'uva)**, di cui il tuo organismo è carente, e fluidi emollienti e idratanti, tassativamente nichel tested, privi di profumo, senza parabeni e conservanti, a base di ingredienti che ripristinano la funzione barriera, come sfingolipidi, fosfolipidi e ceramidi. Applicane solo uno strato sottile, per non occludere la pelle ed evitare le infezioni della cute.

PSORIASI

Le squame bianche, soprattutto su cuoio capelluto, gomiti e ginocchia, in inverno tendono ad aumentare perché il freddo stimola i meccanismi infiammatori e l'eccessiva attivazione dei linfociti T (le cellule del sistema immunitario) che la alimentano.

>fai così In casa, metti dei panni umidi sul calorifero o utilizza un umidificatore, mentre di notte tieni i caloriferi al minimo, perché umidità e caldo eccessivo possono far peggiorare il problema. Mantieni la pelle ben idratata, usando creme a base di urea o di ammonio lattato che contribuiscono a ridurre il rossore e il prurito e, per detergerti usa solo un olio da bagno. Inoltre, consulta il tuo dermatologo per stilare un piano terapeutico su misura per l'inverno. Oggi **per contrastare la psoriasi si utilizzano creme a base di cortisone e acido salicilico, oppure gel di calcipotriolo (un derivato della vitamina D3), combinato con un cortisonico.**



scelti da Starbene

- 1. Il pane che idrata** È un pane detergente che grazie alla sua base molto delicata, al suo pH neutro e a un mix di agenti idratanti, è la soluzione ideale per le pelli sensibili e irritabili, che non tollerano i comuni prodotti d'igiene. Efficace anche per le pelli che soffrono di acne e per quelle atopiche. *Cetaphil Pane Dermatologico, Galderma (12,55 €, 125 g).*
- 2. L'olio da bagno delicato** Ricco di acidi grassi essenziali, olio di soia e di mandorle dolci, è perfetto per le pelli secche e per quelle afflitte dalla psoriasi perché deterge delicatamente e, allo stesso tempo, reidrata e nutre la pelle. *Eubos Med olio da bagno, Morganpharma (22,20 €, 400 ml)*
- 3. La soluzione anti-rossori** Ricca di principi attivi naturali come acido glicirretico, estratti della camomilla, burro di karité e antiossidanti, è una crema che ha un'azione emolliente e lenitiva. Riduce gli arrossamenti e le dermatiti dovute al freddo e protegge la pelle afflitta dalla couperose. *Lichtena crema, Giuliani (25,20 €, 50 ml).*