

Come pulire la pelle

di Marcella Ribuffo

La detersione della cute rappresenta un momento importante per tutti, ma in particolar modo per tutti quegli individui che, con l'uso delle due ruote, espongono la pelle all'azione di numerosi fattori ambientali. In tal caso è fondamentale l'eliminazione dei residui derivanti dal sudore, dal sebo, dai lipidi superficiali e dallo smog, nonché delle particelle solide derivanti dalla desquamazione cutanea e, quindi, dalle cellule morte.

Tuttavia, se la detersione viene effettuata in modo inappropriato, per esempio mediante l'utilizzo di prodotti particolarmente aggressivi, può causare la rimozione dei film idrolipidico di superficie e, in tal modo, provocare effetti negativi connessi all'insufficiente idratazione e all'instaurarsi di alcuni processi patologici a carico della superficie cutanea.

Pertanto, è necessario utilizzare prodotti in grado di garantire la dispersione delle particelle solide, la solubilizzazione delle sostanze lipofile e la successiva asportazione delle stesse senza alterazione della flora cutanea residente, del livello di acidità cutanea e del mantello idrolipidico di superficie.

Il tipo di detersione varia a seconda dell'età, del sesso e del tipo di pelle. E' comunque e sempre buona norma utilizzare detergenti non aggressivi, quali ad esempio oli detergenti per il viso che siano in grado di rimuovere i punti neri dovuti al deposito degli agenti inquinanti sulla cute. Tali detergenti sono utili anche nel caso di follicoliti del viso o quadri clinici simile all'acne che si osservano spesso in caso di contatto diretto della cute con agenti atmosferici inquinanti.

E' noto che fattori ambientali e climatici influenzano il microcircolo e quindi brusche variazioni di temperatura, il caldo, le radiazioni solari, l'umidità eccessiva, il vento peggiorano le pelli sensibili, in particolare quelle affette da couperose, un inestetismo cutaneo conseguente ad una vasodilatazione del microcircolo sottoepidermico. In questi casi può essere molto efficace proteggere la pelle del viso con creme a base di sostanze antiossidanti (perfetto il gel di Aloe). Il Thè verde, la Vitamina C, la Vitamina E, il Mirtillo ed il RESVERATROLO (sostanza vegetale contenuta principalmente nell'uva rossa) sono indicati anche come terapia orale.

I capelli andrebbero lavati regolarmente tutti i giorni; anche se l'obbligo del casco li protegge dagli agenti inquinanti, lo stesso uso del casco aumenta la secrezione sebacea e accentua quadri clinici di Dermatite seborroica. Fattore irrisorio se si pensa all'utilità del casco che salva la vita. Si può verificare in alcuni casi anche una dermatite allergica da contatto al rivestimento interno del casco, in particolare in corrispondenza della fronte (basta rivestire l'interno del casco con cotone bianco). Comunque utilizzare il casco non fa cadere i capelli ma salva la testa.