

Pelle sana e bella?

di Cinzia Ventrice*

Come proteggere e mantenere in buono stato la pelle.

Avere una pelle luminosa, levigata del viso e del corpo è sinonimo di cura e attenzione, soprattutto di un equilibrio psico-fisico.

Oggi è possibile conoscere la propria pelle attraverso il check-up cutaneo, è un esame strumentale, non invasivo, attraverso il quale si valutano i parametri cutanei definendo il biotipo (tipo di pelle) e fototipo (bilancio funzionale e grado di invecchiamento fotoindotto). Attraverso la valutazione di questi parametri cutanei, è possibile una prescrizione cosmetologica mirata e selettiva.

La pelle è il confine tra noi ed il mondo esterno, è la nostra barriera, la nostra difesa più efficace, per questo è molto importante mantenere la sua funzione barriera e la sua integrità, utilizzando sostanze e prodotti che non siano lesivi. Ricordiamoci che la cute è un organo multi-funzionale con una cellularità considerevole e sede di importanti fenomeni biomolecolari.

Ogni giorno compiamo dei gesti che devono essere finalizzati al rispetto ed alla cura della nostra pelle.

La pelle è il confine tra noi ed il mondo esterno, è la nostra barriera, la nostra difesa più efficace, per questo è molto importante mantenere la sua funzione barriera e la sua integrità, utilizzando sostanze e prodotti che non siano lesivi.

to fare dei cicli di peeling dermatologici, che hanno la funzione di eliminare e modulare lo strato corneo più superficiale, migliorando quel colorito spento e ridonando alla pelle luminosità e turgore.

I peeling più utilizzati sono vari: (acido glicolico, acido salicilico, acido retinoico, acido mandelico, acido azelaico, acido cogico), alcuni di essi sono indicati per l'invecchiamento cutaneo, altri per le discromie, e per gli esiti cicatriziali dell'acne.

La pelle trattata con i peeling è sicuramente più sensibile alla luce e, la fotoprotezione è molto importante per evitare che ci siano fotosensibilizzazioni. Ai peeling si possono associare altri trattamenti come la biostimolazione con l'ossigeno iperbarico, che favorisce un miglioramento del

metabolismo cellulare, con conseguente riattivazione del microcircolo, con azione schiarente, e di trasporto: si è potuto verificare che l'ossigeno favorisce la penetrazione di sostanze anche con alto peso molecolare (come l'acido ialuronico). Inoltre la biostimolazione si può effettuare anche mediante veicolazione transdermica di principi attivi come acido ialuronico e vitamine.

Le regole per mantenere una pelle sana sono fondamentalmente tre:

1) **La detersione** mirata al tipo di pelle, che può essere seborroica, sensibile, ipercheratosica, secca. Scegliere quindi un detergente adatto (liquido, latte o syndet), è il primo gesto che rispetta la fisiologia cutanea.

2) **L'idratazione**, consente di mantenere il trofismo cutaneo integro, garantendo al **film idrolipidico** di non essere alterato, e quindi di conservare la sua funzione barriera. La scelta della crema idratante viene fatta in base al tipo di pelle, all'età e ai vari inestetismi presenti.

3) **Fotoprotezione** è molto importante, in particolare modo nei fototipi I-II con la pelle chiara, che per latitudine o tipo di lavoro, sono esposti in maniera continua ai raggi solari. La funzione della foto protezione è quella di limitare i danni provocati dai raggi solari nel tempo, ovvero un quadro clinico di foto-aging caratterizzato dall'insorgenza di macchie scure, presenza di rughe sottili, alterazioni del colorito della pelle, couperose, pelle anelastica e, prevenendo le scottature, di conseguenza si previene la comparsa di tumori cutanei (epiteliomi).

Gli integratori alimentari sono un ottimo ausilio per quanto riguarda sia l'aging sia la fotoesposizione.

Per la pelle ci sono alcune sostanze in particolare utili al trofismo cutaneo, che si possono assumere ciclicamente durante l'anno.

La vit A, vit C, vit E, Coenzia Q 10, Omega 3, Omega 6 e l'acido ialuronico.

L'acido ialuronico in particolare è un mucopolisaccaride presente nel nostro corpo, è importante in quanto favorisce l'idratazione, si può assumere più volte durante l'anno, con l'età tende a diminuire, e questo determina una minore compattezza cutanea, l'assunzione conferisce alla pelle proprietà di resistenza ed elasticità.

Nel corso degli anni la pelle perde elasticità e freschezza, e per questo è indica-

La vitamina C, è il più importante antiossidante, richiesto per la crescita e riparazione dei tessuti biologici, è essenziale alla formazione del collagene, protegge la pelle dai danni provocati dalla fotoesposizione.

La vitamina C per uso topico, sembra essere in grado di proteggere la pelle contro i danni dell'esposizione ai raggi UVA-UVB, ha una azione antiossidante, schiarente, rassodante, stimola la crescita dei fibroblasti e la sintesi di nuovo collagene. La vitamina C (acido L-Ascorbico) è indicato nel trattamento dell'invecchiamento cutaneo e nei disturbi cutanei della pigmentazione.

Con l'esposizione solare ci sono degli accorgimenti importanti da prendere per evitare fenomeni di fotosensibilizzazione, eritemi solari, errata esposizione e assunzione di farmaci fotosensibili.

I raggi UVA -UVB hanno un'azione lesiva per quanto riguarda la cute, quindi si consiglia l'utilizzo di integratori contenenti beta carotene, licopene, vit e, resveratrolo, almeno due mesi prima dell'esposizione solare.

Ovviamente l'uso degli integratori non esclude l'utilizzo molto più importante della foto-protezione topica.

Per uso topico applicare creme protettive (alta e media protezione), evitare le ore più calde e dopo l'esposizione applicare delle creme cosiddette dopo-sole, che esplicano una funzione lenitiva e restituiva (a base di aloe, camomilla, betulla, rosa,...).

Proteggere, difendere e mantenere in buono stato la pelle è una funzione che deve essere supportata da un programma personalizzato, finalizzando l'uso domiciliare dei prodotti dermocosmetici.

Inoltre, è importante osservare uno stile di vita, quindi consigli dietetici, attività fisica o di meditazione, che possano migliorare un percorso fisiologico.

* Cosmetologa dell'Istituto Dermopatico dell'Immacolata, Roma