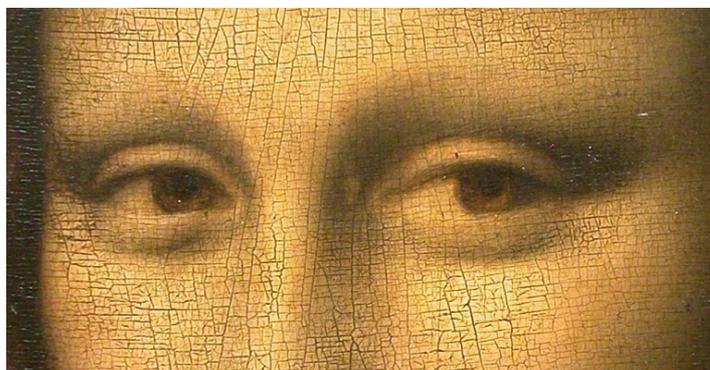


S.O.S. pelle secca: il viso

Pelle che tira, pizzica, si screpola, diventa rossa... è l'inconfondibile effetto del rigido inverno sulla pelle. E la nostra crema viso preferita, dopo averci soddisfatto per mesi, all'improvviso sembra non bastare più a nutrire, idratare, proteggere la pelle.



Le cause della pelle secca.

Alla base di una pelle secca ci sono una difficoltà a trattenere l'acqua e una carenza di lipidi epidermici.

Questa carenza a sua volta può essere occasionale, dovuta per esempio:

- a condizioni climatiche estreme : aria calda, fredda e secca;
- cambi di stagione: i sintomi della pelle secca sono più frequenti nei mesi invernali ed estivi;
- raggi ultravioletti (UV): l'esposizione prolungata e senza protezione può aumentare la velocità di invecchiamento cutaneo, e la pelle diventa più incline alla secchezza quando invecchia;
- fumo: le tossine del fumo da sigaretta, compresa la nicotina, possono ridurre la circolazione sanguigna, di conseguenza c'è un rallentamento del metabolismo della pelle che può disidratarsi ed invecchiare prematuramente;

oppure costituzionale:

- influenze genetiche: ogni persona possiede un set di geni unico, che determina caratteristiche cutanee come pigmentazione, umidità e livelli di lipidi. Questo significa che, esposti a identiche condizioni, persone diverse possono avere pelli anche molto differenti. Gli individui dalla pelle chiara sono più propensi ad avere la cute secca rispetto alle persone con carnagione più scura;
- influssi ormonali: quando i livelli di questi ormoni cambiano, per esempio durante l'adolescenza e la menopausa, l'equilibrio idrico della pelle può essere danneggiato. La pelle secca si può anche presentare durante la gravidanza.

Un'alterazione dell'equilibrio della pelle porta anche a una maggior sensibilità cutanea al contatto con le sostanze inquinanti presenti nell'ambiente esterno.

In inverno è importante prendersi cura della pelle secca e sensibile. Il primo passo è scegliere cosmetici che aiutano a:

- mantenere il film idro-lipidico con principi attivi idratanti come l'acido ialuronico che ha un'elevata capacità di legare l'acqua fissandola nei tessuti, migliorando il processo di rigenerazione della pelle;

- apportare sostanze nutrienti ed emollienti derivate ad esempio da olii vegetali come l'Olio di Oliva o l'Olio di Argan, oppure il Germe di Grano. Anche il Burro di karité è un ingrediente cosmetico utile per nutrire a fondo la pelle;
- compensare la carenza di lipidi epidermici con ingredienti specifici come omega-6 o ceramidi che favoriscono la naturale rigenerazione della barriera cutanea, riducendo la mancanza di lipidi.

Il secondo passo è consumare cibi ricchi di anti-ossidanti, come la frutta e la verdura, che aiutano a mantenere sani e vitali la pelle e l'organismo; la pelle richiede una serie di sostanze nutrienti, anti-ossidanti, acidi grassi insaturi e vitamine per funzionare correttamente: la mancanza di uno di essi può contribuire alla secchezza cutanea.

Anche la pulizia del viso è importante.

Le pelli secche, soprattutto quando sono sotto attacco dal freddo e dall'umidità, richiedono l'uso di detergenti molto delicati.

Una detergenza aggressiva rischia infatti di alterare la barriera cutanea e vanificare l'azione dei successivi trattamenti viso. È opportuno quindi evitare i saponi e usare invece detergenti poco schiumogeni, senza profumi o altre sostanze irritanti.

In particolare meglio evitare prodotti che contengono tensioattivi anionici aggressivi (SLES e SLS): mentre rimuovono le cellule morte, infatti, alterano anche i primi strati di protezione della pelle.