

di Marzia Valitutti

La salute della pelle



MANUELA CARRERA

Con la consulenza della dottoressa Manuela Carrera Specialista in Dermatologia, Venereologia, Dermatologia Oncologica e Medicina Estetica

In estate la cute è messa a dura prova. Ecco i consigli dell'esperta per prendercene cura a 360 gradi: partendo dalla deterzione, passando dalla giusta idratazione, fino alla protezione. Impariamo a scegliere bene i cosmetici.

La pelle è l'organo più grande che abbiamo, proprio perché riveste interamente la superficie corporea. Ci difende dall'esterno ed è importante prendercene cura, specie in estate. La pelle è maggiormente esposta a rischi e danni. Le insidie della bella stagione sono tante e la pelle può risentirne profondamente. Prendere coscienza e consapevolezza di come preservare i nostri tessuti è quindi di fondamentale

importanza: bastano poche quotidiane accortezze per goderci un'estate meravigliosa senza sorprese sgradite. Con la dermatologa Manuela Carrera andiamo alla scoperta di come fare una corretta beauty routine in estate, come tutelarci dai raggi solari e, più in generale, come garantire la sicurezza della pelle durante tutto il periodo estivo.

Partiamo dal viso, dalla deterzione: quali accortezze?

"La cute rappresenta una barriera fisiologica tra orga-

nismo e ambiente esterno. Per mantenerne intatte tutte le caratteristiche fisico-chimiche e quindi conservarne le capacità protettive dobbiamo partire da una corretta deterzione. Gli obiettivi di una deterzione appropriata, a qualsiasi età e qualsiasi sia il nostro tipo di pelle, sono numerosi: rimuovere l'eccesso di secrezioni (sebacee e sudorali), lo sporco ambientale, le desquamazioni, contenere la flora microbica che abitualmente colonizza la nostra cute e ripristinare il film idrolipidico di

superficie. Avere una pelle sana passa anche dalla giusta scelta del detergente. Ogni pelle ha le sue esigenze e per ciascuna troviamo ormai in commercio il prodotto più idoneo. La scelta si basa sul tipo di pelle: secca, normale o mista e grassa. La ricerca cosmetologica si orienta verso la creazione di prodotti che abbiano un ridotto potere irritante e siano in grado, mediante un'azione restituente di integrare e apportare alla cute quelle sostanze utili al mantenimento delle sue caratteristiche



ORA IDRATAZIONE

La crema idratante non deve solo idratare ma anche proteggere la pelle dalle aggressioni esterne, e contenere un filtro solare. Via libera quindi a creme che contengono acido ialuronico, glicerina, sorbitolo, acido lattico, elastina, ma anche ceramidi e antiossidanti quali vitamina C e vitamina E, resveratrolo, utili a contrastare i radicali liberi responsabili del fotoinvecchiamento e della fotocarcinogenesi. Tra gli antiossidanti, l'acido ferulico è tra i più potenti, non solo neutralizza i radicali liberi, ma inibisce anche gli enzimi responsabili della produzione dei radicali liberi e potenziano l'attività degli enzimi scavenger. Per queste sue proprietà rappresenta un meraviglioso fotoprotettore, da utilizzare tutto l'anno ma in particolare nel periodo estivo in cui la nostra pelle è più esposta ai raggi UV. Preserva anche l'efficacia delle altre molecole antiossidanti quali la vitamina C e la vitamina E. Un altro prezioso ingrediente da cercare nella crema idratante è l'alga nori, ricca di amminocidi, vitamine A, B, C, D e Sali minerali che ne fanno uno splendido anti-age. La crema idratante va applicata mattina e sera a viso deterso e asciutto. Al mattino va applicata prima del filtro solare.



Pizze classiche
Pizze ai grani antichi
Pizze ai 10 cereali



Anche quest'anno premiata da
GAMBERO ROSSO

Corso Vittorio Emanuele 82
Orotelli (NU)
Tel. 0784.79303 - 333 97.21.220

 **PIZZERIA S'ARZOLA**



LA SCELTA DEI SOLARI

Nessuna protezione è in grado di filtrare la totalità dei raggi che ci giungono dal sole, ma un buon filtro solare deve innanzitutto proteggerci sia dai raggi UVB responsabili dell'eritema e di gran parte della fotocarcinogenesi, sia dai raggi UVA responsabili del fotoinvecchiamento e della fotoimmunosoppressione. La sigla SPF indica la protezione nei confronti dei raggi UVB mentre la sigla PPD indica la protezione nei confronti dei raggi UVA.

Il fattore di protezione che riguarda gli UVA deve essere almeno pari a 1/3 del fattore di protezione riguardante gli UVB. Per una ancor migliore fotoprotezione bisognerebbe scegliere inoltre un prodotto che protegga anche da luce visibile ed infrarossi.

Ricordiamoci che non basta scegliere un buon solare, ma bisogna anche applicarne in quantità sufficiente per raggiungere il livello di protezione indicato dall'SPF, 6 cucchiaini da tè di crema sono sufficienti per il corpo di un adulto medio, corrispondenti a 2 mg/cm².

Ricordiamoci anche che la protezione va riapplicata ogni 2/3 ore in caso di esposizione solare.

Per chiarire un po' le idee tra i fattori protettivi possiamo dividerle in 4 categorie: protezione bassa con SPF 6-10, protezione media 15-25, protezione alta 30-50, protezione molto alta 50+.

Neonati e bambini al di sotto dei 3 anni non dovrebbero essere esposti al sole.

Adulti e bambini dovrebbero evitare l'esposizione solare nelle ore centrali della giornata dalle 12 alle 16.

La scelta del fattore di protezione dipende dal fototipo. Chi ha pelle chiara, occhi blu o verdi e capelli biondi deve utilizzare una protezione 50+ durante tutta l'estate, chi ha pelle chiara, capelli castani ed occhi castani deve iniziare a esporsi applicando una protezione 50+ per poi scendere progressivamente alla 50 e alla 30, i soggetti con pelle, capelli ed occhi scuri possono esporsi con un fattore 30 e scendere ad una protezione 15. Bisogna proteggersi sempre, anche quando si è abbronzati.



fisiologiche. È buona regola detergere il viso mattino e sera. Spesso chi ha la pelle grassa tende a lavarla più volte durante il giorno, ma sbaglia: si stimola la produzione di sebo con effetto rebound. La pulizia serale è fondamentale per mantenere una pelle sana,

quindi bando alla pigrizia: è importantissimo rimuovere tutte le impurità e la sporcizia ambientale che si sono depositate sulla pelle durante il giorno. Di notte la pelle si risveglia, attiva il processo di rigenerazione, ricrea la barriera protettiva, migliora il flusso

sanguigno, aumenta l'eliminazione delle cellule morte e la formazione di nuovi cheratinociti. Di notte quindi la pelle diventa più permeabile e recettiva. La regola

”

Al mare usiamo il fondotinta con fattore di protezione 50 o 30.

d'oro è quindi una corretta detersione serale, la successiva applicazione di una crema nutriente, che favorisca il turnover cellulare”.

Come scegliere lo struccante?

Si basa sul tipo di pelle. Possiamo scegliere un latte detergente oppure le acque micellari. Il latte detergente

è un'emulsione fluida che svolge un'azione pulente delicata, preservando il naturale film idrolipidico protettivo della pelle. Questo detergente pulisce, infatti, il viso per affinità, in quanto contiene sostanze lipidiche in grado di sciogliere i residui di make-up, il sebo e lo sporco, senza seccare la pelle. Questo prodotto è particolarmente facile da applicare e, spesso, contiene ingredienti lenitivi, idratanti e nutrienti, che consentono di apportare numerosi benefici alle zone trattate. Il latte detergente prepara, inoltre, alle fasi successive del trattamento, cioè all'applicazione del siero o della crema giorno/notte adatta al proprio tipo di pelle. La formulazione del latte detergente ha una consistenza corposa, per la presenza di una base lipidica, la quale svolge una delicata pulizia non solubilizzando le impurità presenti sulla pelle, ma emulsionandole. In questo modo, l'impatto a livello cutaneo risulta essere meno distruttivo rispetto agli altri detergenti e struccanti. Il latte detergente può essere arricchito con

ingredienti attivi, dotati di proprietà astringenti e purificanti, adatti alle pelli grasse. Le formule per la cute a tendenza secca possono contenere, invece, sostanze idratanti, lenitive ed emollienti, che ristrutturano l'epidermide con delicatezza. Il latte detergente può



contenere anche estratti vegetali, come la camomilla, l'aloe e l'amamelide, per le pelli reattive e sensibili. Come applicarlo? Con i polpastrelli o con l'aiuto di un dischetto di cotone idrofilo, eseguendo dei piccoli movimenti circolari dal centro del viso verso l'esterno, fino al collo. Questo leggero massaggio favorisce l'emulsione delle particelle di sporco. Il latte detergente è consigliato soprattutto a chi ha la pelle secca o facilmente irritabile.

E le acque micellari?

"Da qualche anno abbiamo assistito al boom delle acque micellari. Questi prodotti presentano una composizione chimica molto semplice, sono composte esclusivamente da una fase acquosa e da micelle ossia strutture sferiche tensioattive che inglobano ed eliminano impurità, trucco, residui di smog etc. A questi ingredienti base si aggiungono altre sostanze a seconda del tipo di cute a cui si rivolge il prodotto in questione. Esistono infatti acque micellari per le pelli secche che

contengono agenti idratanti quali ad esempio l'acido ialuronico, manitolo, glicerina; acque micellari per le pelli sensibili che contengono sostanze lenitive quali pantenolo, acqua di rose, bisabololo, acqua termale e acqua micellari per pelli grasse che contengono gluconato di zinco ed acido citrico ad atti-

vità astringente ed antisettica. Non necessitano di risciacquo.

"Un accenno, infine, alle mousse detergenti, si tratta di detergenti a risciacquo da utilizzare per la pulizia del mattino e la sera a completamento del latte detergente o anche da soli se non si ha l'abitudine di truccarsi. Contengono pochi ingredienti di cui i principali sono l'acqua e pochi tensioattivi anfoteri spesso di origine vegetale quali derivati da cocco, palma o olio di oliva. Le altre sostanze presenti nelle mousse dipendono anche in tal caso dal tipo di pelle a cui si indirizza il prodotto".

SCRUB, SÌ O NO?

Il termine "scrub" significa letteralmente "sfregare" e la finalità è di eliminare le cellule morte che si depositano sulla superficie cutanea, attraverso l'uso di sostanze granulari, sferule o polveri sottili.

Queste particelle solide una volta applicate sulla cute e massaggiate, svolgono un'azione di tipo meccanico, asportando le cellule morte e stimolando il naturale processo di rinnovamento dello strato corneo. Lo sfregamento delle microsfele o dei granuli consente quindi un'esfoliazione di tipo meccanico che aiuta a conferire alla pelle un aspetto più levigato, compatto e luminoso. Quindi scrub assolutamente sì!

La frequenza d'uso varia da persona a persona e dipende dall'età e dal tipo di pelle. In ogni caso, il trattamento esfoliante con lo scrub è raccomandato alla sera, per non rischiare di irritare ulteriormente la cute durante le attività quotidiane. Inoltre, è opportuno evitare l'esposizione ai raggi ultravioletti (UV) artificiali o naturali, subito dopo l'applicazione. Dopo lo scrub, la pelle riacquista la sua naturale luminosità ed è pronta a ricevere le sostanze funzionali presenti nei trattamenti idratanti e nutrienti che andranno applicati successivamente.

La formula ideale dello scrub è arricchita anche da sostanze idratanti e nutrienti. Per quanto riguarda il viso, il trattamento può essere ripetuto una volta a settimana, se la pelle non è particolarmente delicata.

Se la pelle è molto fragile o soggetta a couperose, in generale, sarebbe bene limitarne l'uso ad una volta al mese.

Facciamo una distinzione tra scrub ed esfoliante: per esfoliante in genere si intende un prodotto detergente o in maschera che svolge un'azione peeling attraverso sostanze chimiche cheratolitiche quali acido glicolico, acido mandelico, acido salicilico etc. Queste componenti permettono di accelerare il naturale ricambio cellulare. Se parliamo di detergenti ad azione esfoliante chi ha la pelle seborroica può utilizzarlo anche quotidianamente. Le maschere esfolianti possono essere applicate una volta a settimana in caso di pelle normale o seborroica mentre chi ha la pelle secca dovrebbe usarlo una volta ogni 10-15 giorni. Possiamo utilizzare i detergenti esfolianti anche in estate ma è meglio evitare invece le maschere esfolianti, mettiamole da parte e utilizziamole in autunno.

