



0



Doccia o bagno? Il metodo per 'salvare la pelle' senza sbagliare



L'esperto spiega quali sono le esigenze dell'epidermide con il cambio di stagione

di IRMA D'ARIA

ABBONATI A

Rep:

19 aprile 2019

0



CON IL CAMBIO di stagione e di temperature anche la pelle va incontro a esigenze e bisogni differenti, specialmente per quanto riguarda l'**idratazione**. Se durante l'inverno il freddo ha messo a dura prova la pelle, di per se più secca e con maggiore richiesta di protezione e nutrimento, con le belle giornate servono acqua e sostanze antiossidanti. Ma è importante anche scegliere bene i detergenti e la modalità con cui ci laviamo perché a volte si rischia di danneggiare la cute. Ecco i consigli dell'esperto.

Meglio il bagno in vasca o la doccia?

“Il cambio di temperatura anche se ancora graduale determina anche un cambiamento nella naturale respirazione cutanea con un aumento della sudorazione ed in generale una maggiore perdita di acqua dovuta ad una diversa gestione della termoregolazione”, spiega **Leonardo Celleno**, dermatologo e presidente di AIDECO - Associazione Italiana Dermatologia. “Ecco perché durante i periodi più caldi, le creme leggere sono da preferire alle formulazioni più ricche e corpose”.

Ma per quanto riguarda la detersione, visto che l'obiettivo primario è **non far seccare eccessivamente la pelle del corpo**, meglio la doccia o il bagno? In realtà, siamo liberi di scegliere entrambe le soluzioni perché l'unica differenza,

OGGI SU **Rep:**

Morisi, l'uomo che sussurra al vicepremier

Il senso del leghista per le armi

Nell'inferno dello Sri Lanka: la strage dei cristiani

La religione delle vittime

almeno per la pelle, sta nella durata e nella temperatura dell'acqua utilizzata. "Bagni e docce prolungate o a temperature elevate - chiarisce il dermatologo - possono alterare la fisiologica idratazione cutanea attraverso lo squilibrio di due meccanismi fondamentali: la traspirazione, nota come "*perspiratio insensibilis*" e la TEWL-Trans Epidermal Water Loss, ovvero la normale perdita di acqua cutanea. Queste alterazioni si traducono nell'immediato con un indebolimento del film idrolipidico cutaneo e poi a distanza di qualche ora, attraverso una secchezza generale della cute, con fastidiose sensazioni di pelle che tira e possibili, ma lievi, desquamazioni" conclude Celleno.

Le regole della deterzione perfetta

Perciò, per non seccare eccessivamente la cute con il bagno o la doccia sono sufficienti solo alcune piccole accortezze: **la temperatura dell'acqua non dovrebbe superare i 38 gradi** rispettando la normale temperatura corporea e la durata non dovrebbe essere superiore ai cinque minuti, specialmente in caso di lavaggi ricorrenti. Se si vuole optare per un bagno caldo più lungo meglio farlo non più di una volta a settimana: "E' fondamentale anche asciugare completamente e con attenzione tutta la pelle una volta finito ed evitare di lasciare zone più umide prima di indossare gli indumenti" raccomanda il dermatologo.

[LA RUBRICA - Fai alle domande all'esperta](#)

Come scegliere il detergente giusto

Che sia doccia o bagno, è fondamentale scegliere bene il detergente che rispetti la cute. Ma quali caratteristiche deve avere? "Deve essere in grado di rimuovere adeguatamente lo sporco esogeno, cioè quello derivato dall'ambiente che ci circonda, e quello endogeno, cioè detriti cellulari e secrezioni ghiandole sebacee, senza andare ad alterare il film idrolipidico cutaneo", spiega il presidente di Aideco. "Una deterzione troppo aggressiva e frequente può danneggiare o rimuovere eccessivamente il film idrolipidico, ridurre la funzionalità di barriera, alterare il pH di superficie e possono più facilmente comparire alterazioni come secchezza, disidratazione cutanea e xerosi".

Ingredienti delicati per non 'sgrassare' la cute

Grazie alla cosmetologia oggi si può scegliere il detergente ideale formulato con sostanze tensioattive (sostanze con proprietà che permettono di rimuovere lo sporco dalle superfici) altamente tollerabili che possono essere addizionate ad ingredienti umettanti ed emollienti come alcune vitamine ed estratti vegetali. "Sempre consigliabile, specialmente nelle pelli più secche o con alterazioni - prosegue Celleno - è la deterzione per affinità, che risponde al principio di rimuovere lo sporco presente sulla cute (matrice grassa) con sostanze lipofile: un olio, una crema o un latte detergente sono in grado di rimuovere il film idrolipidico e lo sporco ad esso connesso senza delipidizzare troppo la cute".

Scrub di primavera: attenzione a non esagerare

Per favorire il ricambio cellulare, può essere utile una spugna o un guanto che esfolia la cute e regala una piacevole sensazione di relax, ma attenzione: se il

la Repubblica



ILMIOLIBRO

PUBBLICARE UN LIBRO: DAL WEB ALLE LIBRERIE

Come vendere un libro su Amazon e da Feltrinelli

Storiebrevi | Premi letterari

materiale è troppo abrasivo e lo sfregamento sulla pelle è eccessivo, possono insorgere rossori e irritazioni. “Questi strumenti inoltre se non tenuti in buone condizioni igieniche possono rivelarsi un ottimo deposito per lo sviluppo e la proliferazione di germi e batteri che potrebbero essere poi trasferiti sulla pelle durante il contatto. Per evitare questi inconvenienti è importante cambiarli frequentemente e lavarli ed asciugarli correttamente dopo ogni utilizzo”, avverte Celleno. Sì, invece, ad uno scrub che può offrire molti benefici alla pelle. “Esfoliare correttamente la pelle sia del viso che del corpo, almeno una volta a settimana, la rende più morbida, luminosa e pronta ad assorbire al meglio i trattamenti successivamente applicati”, aggiunge l'esperto.

LEGGI: “Tatuaggi, attenti a quei colori”

La pelle del viso

Come comportarsi invece con la **pelle del viso**? “E' la parte del corpo più esposta all'ambiente esterno: inquinamento, vento, freddo, sole e caldo, possono col tempo ledere ed indebolire la cute. Per questo è importante prendersene cura”, spiega Celleno. Anche per il viso, il primo step di una corretta beauty routine quotidiana è senza dubbio la detersione, necessaria per rimuovere dall'epidermide lo sporco e l'eccesso di materiale organico (come il sebo e le cellule in ricambio), preparandola così ai trattamenti successivi. “Detergere quotidianamente la pelle mattina e sera, è fondamentale, ma è importante anche utilizzare i prodotti giusti, efficaci ma delicati, in grado di rimuovere lo sporco e allo stesso tempo rispettare la fisiologia cutanea. Dopo la detersione, è bene applicare un prodotto idratante, come creme, gel o sieri, formulati con sostanze in grado di apportare e trattenere acqua all'interno della pelle mantenendo così integra la barriera cutanea che riveste e protegge la cute”. Con l'arrivo del bel tempo, per completare la beauty routine è indispensabile la foto-protezione: la pelle infatti non va protetta dal sole solo in estate quando si va in vacanza, ma quotidianamente, attraverso l'uso di prodotti contenenti filtri e schermi UV.

*L'approfondimento quotidiano lo trovi su Rep:
editoriali, analisi, interviste e reportage.
La selezione dei migliori articoli di Repubblica da
leggere e ascoltare.*

Rep: *Saperne di più è una tua scelta*

Sostieni il giornalismo!
Abbonati a Repubblica

 [pelle dermatologia idratazione](#)

© Riproduzione riservata

19 aprile 2019

ARTICOLI CORRELATI