

# Medicina E Ricerca

HOME

ALIMENTAZIONE E FITNESS

MEDICINA E RICERCA

SALUTE SENO

ONCOLINE



## Come proteggere la pelle dal freddo in montagna



*Viso, labbra e mani: come cambia la beauty-routine quando le temperature sono basse*

di IRMA D'ARIA

ABBONATI A

**Rep:**

21 febbraio 2020

### Articoli Correlati



IN città le temperature sono meno rigide rispetto all'anno scorso, ma chi va in settimana bianca o si trova in zone fredde deve ricordarsi di proteggere la pelle. Quando cala la temperatura tira ed è più secca. Le mani e le labbra si screpolano. E il forte vento di questi giorni peggiora la situazione. Se poi si va sulla neve, i forti sbalzi tra il gelo delle piste e il calore degli ambienti interni crea un micro-trauma a livello dei capillari del viso con arrossamenti e irritazioni. Insomma, anche l'epidermide pelle ha bisogno di 'attrezzarsi' per reagire al freddo.



### Gli effetti del freddo sul viso

Il viso è la parte del corpo più esposta all'ambiente esterno. Durante l'inverno è più facile che l'epidermide vada incontro a fenomeni di secchezza, disidratazione, arrossamenti, perdita di elasticità. "Accade perché il freddo, il vento, i raggi UV ed altri fenomeni atmosferici tipici della stagione fredda, alterano e danneggiano il film idrolipidico, ossia quella pellicola protettiva che riveste lo strato corneo consentendo la funzione barriera della pelle", spiega **Leonardo Celleno**, dermatologo e presidente dell'Associazione Italiana

### OGGI SU Rep:

*Codogno, la zona rossa blindata con 35 posti di blocco. Caccia al paziente zero*

*Mezzo Paese in quarantena*

*Coronavirus, caccia alle mascherine*

*Epidemia e contaminazione*

*Calenda: "Alleato con il Pd in quasi tutte le regioni. Renzi non è serio"*

la Repubblica

ILMIOLIBRO

Dermatologia e Cosmetologia (Aideco). “Senza difese la pelle è più debole e facilmente permeabile da sostanze ed agenti esterni come germi e batteri”.

## Anti-ossidanti per difendere la pelle dallo smog

D'inverno aumenta anche lo smog soprattutto se si vive nelle grandi città. Oltre ai polmoni, anche la pelle risente delle conseguenze dell'inquinamento ambientale. Tra le varie conseguenze negative causate dallo smog c'è la produzione di radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento precoce della pelle che perde luminosità e si presenta grigia e spenta. Non solo: aumentano le macchie cutanee e le discromie ma anche couperose e rosacea. “Per proteggere la pelle - spiega il dermatologo - è indispensabile per prima cosa utilizzare prodotti cosmetici formulati con sostanze antiossidanti come vitamine e polifenoli, in grado di contrastare la proliferazione di radicali liberi e delle metallo-proteinasi (MMP), responsabili della degenerazione di tessuti e cellule”.

## La beauty-routine invernale inizia dalla detersione

Proprio come facciamo con l'abbigliamento scegliendo capi che ci proteggano dal freddo, allo stesso modo dobbiamo adeguare la beauty routine quotidiana. Le tappe fondamentali sono tre: detersione, idratazione e foto-protezione (anche se siamo in inverno). La detersione va eseguita mattina e sera, utilizzando prodotti adatti alla propria tipologia cutanea: “Chi ha una pelle secca - suggerisce Celleno - dovrebbe orientarsi verso prodotti più 'grassi' come oli o lattini detergenti, viceversa, per coloro che hanno una pelle mista/grassa meglio scegliere formulazioni in gel, più leggere”.

## Idratazione profonda e protezione solare

Dopo la detersione è necessario idratare la pelle attraverso l'utilizzo di cosmetici formulati con ingredienti funzionali in grado di trattenere acqua all'interno della cute (come ad esempio l'acido ialuronico) e sostanze in grado di ricostruire il film idrolipidico danneggiato (per esempio, ceramidi, cere, burri). Infine, la foto- protezione: “La pelle non va protetta dal sole solo durante la stagione estiva, ma anche durante l'inverno”, avverte il dermatologo. “E' bene dunque applicare al mattino creme specifiche o prodotti per il make-up contenenti filtri-schermi Uv”.

## Mani screpolate: non solo a causa del freddo

E' tipico quando fa molto freddo che le mani si screpolino, ma questo non accade solo a causa delle basse temperature, ma anche a causa del contatto prolungato con acqua e detergenti e/o detersivi formulati con sostanze troppo aggressive. “Anche in questo caso il motivo è dato dal fatto che l'epidermide perde la sua pellicola protettiva e di conseguenza le sue difese. Avere le mani screpolate durante l'inverno è frequente, ciò nonostante è bene non trascurare questo fenomeno perché potrebbe essere una spia di vere e proprie patologie dermatologiche come dermatiti o psoriasi”. Per evitare il problema delle mani screpolate è bene usare i guanti ed applicare più volte al giorno una crema nutriente/emolliente.

## Scrub e maschere idratanti per le labbra

Anche le labbra, che sono molto sensibili e delicate, soffrono particolarmente il freddo e le basse temperature; infatti spesso, durante l'inverno tendono a screpolarsi, e formare piccole pellicine che, se rimosse, lasciano il posto a 'graffi' più o meno dolorosi. Come rimediare? “Esfoliare le labbra con prodotti come gli scrub, consente di rimuovere le antiestetiche pellicine, cioè le cellule



TIRA FUORI LO SCRITTORE CHE È IN TE

UNA REDAZIONE AL SERVIZIO DEGLI AUTORI

Trasformare un libro in un bestseller

Tabula Cortonenis e Cippus Perusinus

marco carrara  
STORIA-E-FILOSOFIA

Promozioni | Servizi editoriali

desquamanti presenti sullo strato più superficiale. Le labbra ben esfoliate appariranno più morbide e lisce e l'applicazione di rossetti, lucidi e/o balsami per le labbra sarà agevolata", suggerisce Celleno. E' utile anche applicare, dopo l'esfoliazione, maschere idratanti specifiche per la zona delle labbra.

*"La Repubblica si batterà sempre in difesa della libertà di informazione, per i suoi lettori e per tutti coloro che hanno a cuore i principi della democrazia e della convivenza civile"*

Carlo Verdelli

ABBONATI A REPUBBLICA

 [freddo](#) [pelle e freddo](#) [Montagna](#)

© Riproduzione riservata

21 febbraio 2020

#### ARTICOLI CORRELATI



**Kristian Ghedina: "Attenti alla neve fresca, non è anno da fuori pista"**

DI ENRICO FERRO



**Donne antivalanga: camp in rosa per la sicurezza in alta quota**



**Sondrio: con il bob contro un albero, morto un bambino di 4 anni**

[Per inviare foto e video](#) [Servizio Clienti](#) [Pubblicità](#) [Privacy](#) [Codice Etico e Best Practices](#)

Divisione Stampa Nazionale - [GEDI Gruppo Editoriale S.p.A.](#) - P.Iva 00906801006 - ISSN 2499-0817