

# SE LA PELLE SI EMOZIONA

Rossori, irritazioni, bruciori, indici di fragilità cutanea, sono in continuo aumento. Per attenuarli, segui la regola del *less is more*: cosmetici con pochi ingredienti essenziali, ma dalle efficaci proprietà calmanti e confortevoli. Una vera carezza che fortifica la barriera e fa sentire bene

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

LA PELLE È LA PARTE PIÙ “EMOTIVA” DEL CORPO. Dispone di un’infinita gamma di espressioni per segnalare quando non è tranquilla: arrossisce, diventa pallida, pizzica, scotta, si irrita. Considerata il terminale del sistema nervoso, con il quale condivide l’origine embrionale, ha una sensibilità che va sempre rispettata. «Di recente è stato stabilito il criterio base che distingue la cute sensibile: produce sensazioni di fastidio quando non dovrebbero esserci reazioni. L’iper-reattività può essere causata da stimoli esterni come la luce, il freddo, i lavaggi troppo frequenti, l’uso di alcuni cosmetici, ma anche cause interne associate a stress o vulnerabilità», spiega Enzo Berardesca,

direttore di Skin Testing Lab, Dipartimento di dermatologia presso l’Università di Miami. «Oggi con la definizione *Skin Sensitive Syndrome* (SSS) si comprendono diversi fattori alla base delle manifestazioni irritative: tra i principali, la funzione barriera indebolita e l’alterazione delle fibre nervose che – alla minima sollecitazione – innescano delle risposte infiammatorie». Ma un punto è assodato. «Può esserci predisposizione alla sensibilità cutanea, ma non è detto che si manifesti; viceversa, qualsiasi pelle può passare un periodo di tempo in cui è sensibile». Molto dipende dall’ambiente, dallo stile di vita e, soprattutto, da come è trattata. Il principio per farla stare bene? Non curarla di più, ►

ma meglio, cioè con prodotti specifici in base alla problematica che presenta.

## Quando il colorito del viso comunica più delle parole

Rossa d'agitazione, bianca per la tensione, verde di rabbia e di nervosismo, rosea di felicità. Ancora prima delle espressioni facciali, gli stati d'animo si intuiscono dalla colorazione del viso. Tanto che un'équipe dell'Ohio State University ha creato un algoritmo con diciotto associazioni tra colorito ed emotività, applicabile all'Intelligenza Artificiale. Un meccanismo sottile causato, in primo luogo, dalle variazioni del flusso sanguigno regolate dal sistema nervoso centrale. Derma ed epidermide, infatti, sono tessuti riccamente innervati, in alcuni casi più ricettivi che in altri. Il *flushing* – la tendenza ad arrossire specialmente sulle guance – è un sintomo tipico.

«È più frequente nei fototipi chiari e dipende da un riflesso vasomotorio sollecitato da stimoli emotivi e ambientali», precisa il dermatologo. «Ma tutti i tipi di pelle possono sensibilizzarsi in situazioni stressanti, per esempio impallidire per effetto della vasocostrizione e del rallentato turn over cellulare, oppure arrossire o irritarsi. Lo stress è un immuno-modulatore, ovvero può ridurre o aumentare le risposte immunitarie, favorendo i processi di infiammazione. In particolare, è stato scoperto che il neuropeptide P – trasmettitore dei segnali dolorifici – e il recettore cutaneo TRPV1 mediano il rilascio di sostanze infiammatorie». Scoperte molto importanti di cui ha fatto subito tesoro la cosmesi, impegnata ad agire su due fronti: proteggere i capillari con estratti vasoprotettori e abbassare la soglia di reattività sensoriale con molecole neurocosmetiche.

## Formule lenitive e pacificanti per riequilibrare le funzioni cutanee

Quando è sensibile, l'epidermide non cambia solo colore ma comunica anche segnali di irritazione: pizzica, brucia, prude, tira. «Secondo la teoria neuronale, c'è una risposta esagerata delle innervazioni che recepiscono gli stimoli più fini», prosegue Enzo Berardesca. Per attenuare tali sintomi sono indicati i neurocosmetici, che diminuiscono la risposta delle fibre nervose cutanee e riproducono l'effetto analgesico di alcuni ormoni, per esempio la serotonina. Uno dei principi attivi più utilizzato è l'idrossitriptofano – precursore della serotonina – contenuto in estratti vegetali come griffonia, rhodiola rosea e alcune microalghe. Altre sostanze, invece, riequilibrano le funzioni cutanee. I più efficaci lenitivi sono bisabololo della camomilla e acido glicirretico derivato dalla liquirizia, mentre la ruscogenina dell'agrifoglio rinforza i vasi sanguigni, ed echinacea e aloe vera svolgono una forte funzione anti-infiammatoria.



Per una pelle nutrita e sana, mix di prebiotici e probiotici, che alimentano i batteri buoni, e postbiotici antiage e sfiammanti, Nourish 3-Biotic Rich Serum Miamo (69 euro).

## Detersione dermoaffine per desensibilizzare e rinforzare

Rinforzare la barriera è un altro passaggio importante per desensibilizzare l'epidermide. L'eccessiva reattività, infatti, è segno di una funzione protettiva indebolita: alla base ci può essere una predisposizione genetica, ma anche fattori come freddo, micropolveri inquinanti o cosmetici inadeguati possono contribuire. «Utilizza detersivi dermoaffini che rispettino il pH cutaneo, e risciacqua sempre bene, in modo che non rimangano residui di agenti lavanti», raccomanda Alessandra Vasselli, cosmetologa Aideco. Spetta, poi, alle creme il compito di consolidare il film protettivo – Natural Moisturizing Factor composto da acqua, grassi, amminoacidi – con ingredienti idratanti e sostanze analoghe ai lipidi fisiologici come ceramidi e oli vegetali. Infine, con il freddo, diventa fondamentale ricorrere a una crema barriera a base di acido ialuronico ad alto peso molecolare, che rimane in superficie senza essere pesante.

## La crema adatta all'iper sensibilità contiene solo cinque componenti

Se hai la pelle fragile, non usare troppi prodotti. «In questo modo aumenti il rischio di intolleranze a qualche ingrediente attivo. Al contrario, vale il principio *less is more*: ovvero scegli trattamenti con pochi componenti ma specifici», dice la cosmetologa. «La crema ideale dovrebbe contenere solo cinque ingredienti: acqua, un emulsificante ben tollerato, una sostanza grassa che agisca da barriera e due principi mirati. Controlla l'INCI – elenco degli ingredienti riportati in etichetta – evitando quelli più a rischio tra cui alcuni conservanti, fragranze come linalolo e geraniolo, a volte filtri solari. Per essere sicuro, scegli prodotti scientificamente verificati che lavorano le materie prime con sistemi di raffinazione. **F**