

les nouvelles

# esthétiques

ITALIA

SAVE  
THE DATE

19-20-21 OTTOBRE  
INNOVATION  
BEAUTY LAB  
40° Congresso  
Internazionale di  
Estetica & Spa

RIMINI

DOSSIER

## *Il corpo sa tutto*

UN VIAGGIO PER  
IMPARARE A LEGGERLO E  
A PRENDERSENE CURA

PROFESSIONE

## *l'importanza della formazione*

Perché non si smette  
mai di imparare

a cura di



# *cosa dicono di noi*

## PELLE, UNGHIE E CAPELLI

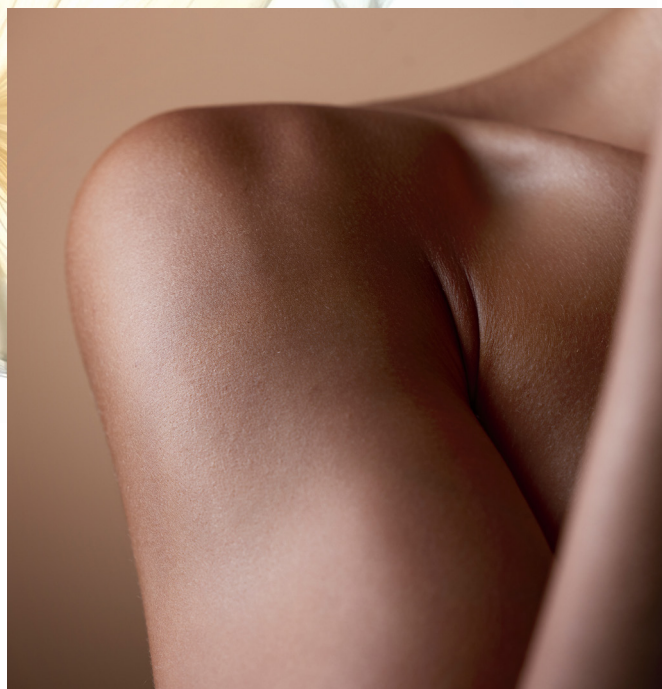
Il corpo ci parla: impariamo a leggere i segnali che la nostra pelle può mandarci quando non siamo in perfetta salute...



La pelle con i suoi annessi è l'organo più esteso del nostro corpo che si interfaccia in ogni momento della nostra quotidianità con l'ambiente che ci circonda. Non solo, è anche lo specchio dello stato di salute del nostro corpo. È quindi importante aver cura costantemente di sé, sapendo interpretare i segnali che sia la pelle sia unghie e capelli ci mostrano. Una modalità "due in uno": riuscire meglio a mantenere lo stato di benessere generale, mentre si controlla la qualità di cute e annessi e la bellezza esteriore. **Sapere riconoscere alcune caratteristiche o alterazioni che possono creare disagi e fastidi**, come ad esempio la cute eccessivamente disidratata o la presenza di forfora sui capelli o, ancora, anomalie nella struttura delle unghie, **è il primo passo verso un migliore equilibrio del benessere nell'individuo.**

#### LA PELLE: COSTANTE CONNESSIONE CON IL MONDO ESTERNO

Una pelle sana, senza particolari problematiche, ha un ruolo primario per la salute umana, perché **salvaguarda l'organismo dalla possibile aggressione di fattori esterni**: microrganismi patogeni, agenti irritanti e chimici, allergeni, radiazioni elettromagnetiche e molti altri ancora. La cute permette anche lo scambio di sostanze presenti all'interno del nostro corpo con l'ambiente esterno, cosicché si possano eliminare sostanze naturali e non, così come anche farmaci e tossine, grazie alla sudorazione, alla secrezione sebacea, alla desquamazione dello strato corneo e alla traspirazione. Permette inoltre l'assorbimento selettivo di sostanze in base alla loro struttura chimica. **Se la pelle è in salute, riesce a svolgere il ruolo di termoregolatore grazie al meccanismo della *perspiratio insensibilis***, grazie alla sudorazione eccrina e alle modificazioni vascolari, adattando la temperatura del nostro corpo in base alle condizioni di umidità e temperatura ambientale in cui ci si trova. Da non dimenticare, infine, che **questo meraviglioso organo provvede alla sintesi di sostanze funzionali di estrema importanza, come la vitamina D, e la produzione naturale di sostanze idratanti, antimicotiche e antibatteriche.** È un organo complesso ma estremamente funzionale che, in condizioni di benessere, ha un ruolo fondamentale per il mantenimento dell'omeostasi corporea.



*È importante avere cura di noi stessi, sapendo interpretare i segnali che pelle, unghie e capelli ci mostrano.*





*La cute permette lo scambio di sostanze presenti nel nostro corpo con l'ambiente esterno e ha un ruolo fondamentale per il mantenimento dell'omeostasi corporea.*

### I SEGNALE DELLA PELLE: COME RICONOSCERLI

È importante osservare bene e "sentire" la propria cute e suoi annessi, per sapere riconoscere alcuni campanelli d'allarme e intervenire in maniera tempestiva. In questo modo sarà perlopiù plausibile ripristinare una corretta fisiologia cutanea o richiedere un consulto a un medico specialista. **L'integrità strutturale e funzionale della pelle, in assenza di patologie, è legata a un corretto grado di idratazione e alla presenza di una barriera cutanea non danneggiata.** Una pelle ben idratata (da dentro e da fuori), può adempiere efficacemente alle sue funzioni. Alimentazione sbilanciata, stress e stanchezza, abitudini di vita scorrette minano il benessere cutaneo. Anche l'uso di cosmetici non adatti alle proprie esigenze può provocare alterazioni non prevedibili, **è opportuno dunque individuare sempre la routine cosmetologica più affine, di fatto dermocompatibile con le proprie esigenze, sia dal punto di vista fisiologico sia abitudinario.** In primis l'utilizzo di detergenti adatti alle proprie necessità, da scegliere compatibilmente alle diverse aree cutanee, mai troppo aggressivi e sempre seguiti dall'utilizzo di emulsioni idratanti, eudermiche e funzionali, per consentire il mantenimento del buono stato della pelle e l'equilibrio del microbiota cutaneo. Allo stesso modo un'eccessiva secrezione sebacea, spesso accompagnata da diverse imperfezioni che si presentano sulla cute, dovrebbe essere ben valutata per poterne ristabilire un equilibrio reale. **Non è qui possibile tralasciare l'importanza di una propria "lettura" dei nei, specialmente di quelli posizionati in aree nascoste dagli indumenti.** Aldilà della consultazione dermatologica (almeno una volta all'anno), **è un passo preliminare molto importante sapere riconoscere su di sé le modificazioni di queste lesioni:** si può fare riferimento all'ormai famosa regola dell'ABCDE (Asimmetria nella forma, Bordi irregolari, Colore disomogeneo, Dimensioni superiori a 6 mm ed Evoluzione del neo stesso).

### CAPELLI E CUIO CAPELLUTO COSA DICONO DI NOI?

Il cuoio capelluto ha più o meno la stessa struttura della pelle e la presenza di alcuni fastidiosi disagi, come prurito, arrossamento, formazione di forfora o eccessiva desquamazione possono essere considerati segnali per comprendere la presenza di uno squilibrio dell'omeostasi di questa zona. In alcuni casi **si può alterare anche il microbiota, ovvero quell'insieme dei microrganismi presenti sul cuoio capelluto così come sul resto della cute del corpo.** Nelle normali condizioni fisiologiche, il microbiota convive in perfetta sinergia per l'ottenimento del benessere cutaneo. Per ogni distretto cutaneo cambia la qualità (e la

quantità) di queste comunità microbiche e quindi, per ogni zona da mantenere in buono stato, questa diversità va considerata. Qualora questo equilibrio sia alterato, oltre che da cosmetici non adatti alle proprie esigenze (ad esempio shampoo o trattamenti capillari troppo aggressivi), anche da stress, da scorretta alimentazione o da variazioni ormonali, da inquinamento ambientale e altri fattori, possono comparire alterazioni e fastidi di vario tipo. Si può passare dalla presenza di forfora (*Pityriasis capitis*), associata a un'eccessiva secchezza del cuoio capelluto, oppure a forte seborrea, provocando prurito intenso, consistente desquamazione e spesso arrossamento.

**È auspicabile dunque cambiare le proprie abitudini e, con l'aiuto di uno specialista o di un esperto, scegliere prodotti (cosmetici, integratori) che aiutino a ripristinare il microbiota cutaneo, oltre che apportare sostanze decongestionanti, lenitive e idratanti in grado di attenuare rossore, prurito e desquamazione.**

Molte volte i capelli appaiono disidratati, con doppie punte, senza elasticità, si frantumano troppo facilmente, dando l'impressione di non crescere mai. In molti casi

queste manifestazioni possono essere determinate dall'utilizzo incontrollato di phon e piastre, magari senza avere applicato precedentemente cosmetici con funzione termo-protettiva.

Anche l'uso troppo continuativo di prodotti aggressivi, come i decoloranti, le colorazioni e le permanenti per capelli, possono determinare l'insorgenza di queste alterazioni del fusto. Altra questione molto sentita è una perdita di capelli superiore rispetto al resto dell'anno, soprattutto nei cambi di stagione o nel classico periodo autunnale/invernale.

Ma questo è un processo fisiologico, noto come *telogen effluvium*, la differenza è capire se questa perdita è esagerata oppure se rientra nella norma, la propria... che è sempre individuale! **In ogni caso si consiglia sempre di proteggere cuoio capelluto e capelli dall'eccessiva esposizione solare, ma anche dall'eccessivo freddo che può causare maggiore desquamazione furfuracea.** Qualora la caduta dei capelli sia cronica o interessi delle zone specifiche o isolate è assolutamente consigliabile richiedere un consulto dal dermatologo.

*Qualora l'equilibrio del microbiota del cuoio capelluto venga alterato, possono comparire alterazioni e fastidi di vario tipo, come forfora o seborrea.*

## IMPORTANTE OSSERVARE ANCHE LE UNGHIE

Le unghie sono un annesso cutaneo e, come la pelle, possono subire traumi, essere uno "specchio" dello stato di salute e vanno incontro, anche loro, all'invecchiamento. A volte è possibile osservare unghie che più facilmente si spezzano o si sfaldano rispetto alla norma, fatto da interpretare come possibile sintomo di carenze a livello generale (vitamine, oligoelementi, proteine). Ma ancora più attenzione deve esser fatta qualora si presentino anomali cambiamenti di colore: possono essere causati da traumi da schiacciamento, da sostanze chimiche oppure dalla presenza di infezioni (batteri, virus, funghi). In tal caso è necessario un *videat* medico per la formulazione di una diagnosi. **Va ricordata l'importanza dell'evitare l'abitudine del "mangiarsi le unghie" (onicofagia, ancora oggi molto diffusa), di manipolarle continuamente o di danneggiarle durante una scorretta auto-manicure, perché tutto questo può provocare un danno irreparabile alla matrice dell'unghia, oltre che predisposizione alle infezioni.**

## CONCLUSIONI

Il nostro corpo comunica con segnali che potrebbero sembrare apparentemente non rilevanti come un danno delle unghie, la pelle troppo disidratata o con eccesso di sebo, la capigliatura secca, spenta, troppo grassa o la presenza di manifestazioni fastidiose sul cuoio capelluto. **Un'attenta osservazione di tutti questi possibili indizi, oltre a incentivare un buon rapporto con il proprio corpo e a fare comprendere meglio la fitta connessione che c'è tra tutte le sue parti,** permette di trovare le migliori soluzioni e condurre a un corretto equilibrio tra il benessere del nostro corpo e il complesso mondo che ci circonda.



*L'uso di cosmetici non adatti alla propria pelle, può provocare alterazioni non prevedibili.*

## AIDECO

L'Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia nasce nel 2007 allo scopo di offrire un punto d'incontro e di riferimento per tutti quegli specialisti che operano a vario titolo nella dermo-cosmetologia moderna, dai medici ai cosmetologi, ai chimici, ai tossicologi, ai farmacisti, a tutti coloro che studiano nei suoi molteplici aspetti e a ogni livello la fisiologia cutanea e la cosmetologia, con l'obiettivo primario di migliorare la qualità di vita dell'individuo. AIDECO è apolitica e volontaria opera e agisce in contatto con altre associazioni e società scientifiche di Dermatologia e Cosmetologia, in modo da favorirne l'incontro e gli scambi. AIDECO inoltre, tra i suoi primari scopi statutari, contribuisce alla corretta divulgazione dei risultati della ricerca dermo-cosmetologica, soprattutto nei confronti dell'opinione pubblica e per la tutela dei diritti dei consumatori.

[www.aideco.org](http://www.aideco.org)