

SCOPRI LE OFFERTE FASTWEB
FIBRA ULTRAVELOCE E MOBILE 5G



Bellezza

Pelle

Beauty wellness

La menopausa e i cambiamenti della pelle

di Team Mypersonaltrainer

Ultima modifica 23.02.2024



☰ INDICE

- 1 Come cambia la pelle in menopausa
- 2 La trasformazioni della pelle in menopausa
- 3 Pelle in menopausa: come affrontare i problemi e risolverli

1

Come cambia la pelle in menopausa

Una guida proposta da AIDECO (*Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia*) evidenzia **come cambia la pelle in menopausa**. E' un dossier utile per affrontare con serenità i cambiamenti ormonali in questa delicata fase della vita femminile, che per molte donne rappresenta un periodo di declino dell'organismo, di cambiamenti negativi che evidenziano un effettivo invecchiamento biologico.

Sintomi come:

- [sbalzi d'umore](#),
- [vampate](#) di calore,
- [sudorazione notturna](#),
- modifiche dell'odore corporeo,
- [pelle](#) secca e con perdita di tonicità,
- crescita di [peli superflui](#),

sono solo alcuni dei [segni principali](#) riscontrati in questo periodo.

Ma quali sono gli **effetti sulla pelle durante la menopausa**?

La risposta si trova nel **disequilibrio ormonale tra estrogeni e gli altri [ormoni prodotti](#)**. Questa condizione può provocare numerosi cambiamenti nel corpo femminile nel corso degli anni. Il rallentamento dell'attività ovarica e la conseguente modifica dei livelli di estrogeni, [progesterone](#) e androgeni nel periodo pre e [post-menopausale](#) non solo influiscono sulla fisiologia corporea in vari aspetti, ma hanno un impatto significativo sulla pelle e i suoi annessi. Ciò avviene perché la pelle è dotata di specifici [recettori](#) per questi ormoni, e è proprio per questo motivo che **la pelle subisce delle trasformazioni** quando questi ormoni modificano il loro equilibrio.

Gli [ormoni estrogeni](#), infatti, svolgono un ruolo cruciale in numerosi meccanismi cutanei, interferendo con il metabolismo delle [cellule](#) dell'[epidermide](#), influenzando i [melanociti](#), le cellule del [derma](#) e modificando le funzioni degli annessi cutanei, come il [follicolo pilifero](#), la ghiandola sebacea e la ghiandola sudoripara.

2

La trasformazioni della pelle in menopausa

La carenza di estrogeni durante la menopausa provoca alterazioni significative nella composizione della pelle.

Ma quali sono gli impatti più immediati sulla pelle durante questa fase critica?

• Alterazioni dell'epidermide

Si osserva una riduzione del "turn over" dell'epidermide, cioè la capacità di rigenerarsi attraverso il ricambio cellulare dallo strato basale allo [strato corneo](#).

• Cambiamenti nell'idratazione cutanea

L'equilibrio idrico della pelle si altera a causa di vari fattori, portando a una [cute](#) più sottile, secca e tattilmente ruvida. Si verifica una diminuzione di tono, elasticità e luminosità.

• Riduzione del tessuto dermo-ipodermico

Le modifiche più significative coinvolgono il derma, in particolare il collagene, una [proteina](#) fondamentale per il sostegno della struttura cutanea.

Si osservano anche modifiche ad altri componenti cruciali come [elastina](#) e [acido ialuronico](#), contribuendo alla perdita di elasticità e tono della pelle.

• Alterazioni degli annessi cutanei

Le [ghiandole sebacee](#) diminuiscono la loro attività, aumentando la [secchezza cutanea](#).

Le [ghiandole sudoripare](#) producono un secreto con un odore diverso, influenzato dall'aumento degli [ormoni androgeni](#).

La carenza di estrogeni può causare la [caduta dei capelli](#) o la diminuzione della grandezza del fusto, portando a un possibile diradamento.

La densità dei [peli](#) corporei può diminuire, ma si verifica un [aumento dei peli](#) sul viso a causa della predominanza degli ormoni androgeni.

Le [unghie](#) diventano più deboli e sottili, suscettibili di sfaldarsi e rompersi facilmente.

Le [mucose vaginali](#) subiscono una riduzione delle secrezioni fluidificanti, portando a una maggiore secchezza e possibili alterazioni della [flora batterica](#) locale durante la menopausa.

Come conseguenza di queste trasformazioni, **le rughe del viso** mostrano una **tendenza ad accentuarsi gradualmente**, accompagnate da una possibile **perdita di tonicità** nei tessuti delle [palpebre](#), **delle guance e del collo**. Durante questo periodo, molte donne segnalano **sensazioni fastidiose di prurito**, una maggiore **sensibilità agli stimoli esterni** e agli agenti atmosferici, e soprattutto, un generale **cambiamento nella texture cutanea**.

PUBBLICITÀ

	Campanile Saldi 70% Spedizione immediata Paga in Contrassegno	-70% Contrassegno Klarna Saldi 70% Spedizione Gratuita Pagamento Contrassegno Garantito Klarna
	Campanile1858	Apri >

3 Pelle in menopausa: come affrontare i problemi e risolverli

Come affrontare e risolvere i problemi legati alla menopausa è diventato un focus sempre più attivo negli ultimi anni. In passato, molte donne affrontavano passivamente l'arrivo della menopausa.

Oggi, le opzioni spaziano dalle cosiddette "**terapie sostitutive**", comunemente raccomandate dai ginecologi e **basate su ormoni** estrogeni e progestinici, fino a una **maggior attenzione nella routine cosmetica quotidiana**, permettendo di gestire la menopausa con maggior serenità.

Sebbene la bellezza non abbia età, ogni fase della vita ha la sua unicità e bellezza intrinseca. La consapevolezza del passare del tempo e la capacità di valorizzare i cambiamenti diventano sempre più importanti.

Dal punto di vista cosmetologico, è possibile attenuare e ritardare alcuni degli effetti negativi sulla pelle legati alla menopausa attraverso l'**uso di cosmetici formulati** con sostanze funzionali specifiche per questo particolare momento.

Per il viso, è consigliata una detersione delicata che rispetti la fisiologia cutanea senza aumentare la secchezza. Successivamente, l'utilizzo di formulazioni cosmetiche può conferire alla pelle una corretta idratazione e restituzione. Trattamenti specifici con [antiossidanti](#) o "fitormoni", sostanze di derivazione vegetale con attività simile agli ormoni estrogeni, possono migliorare la texture cutanea, stimolare la produzione di collagene e conferire tono ed elasticità. Queste sostanze possono essere applicate cutaneamente o assunte come [integratori alimentari](#), supportando uno stile di vita sano basato su [alimentazione corretta](#), idratazione e movimento fisico.

La **pelle del corpo** richiede altrettanta attenzione durante la menopausa. Collo, décolleté, braccia, [seno](#), addome, [glutei e gambe](#) necessitano di una detersione delicata, idratazione costante e restituzione delle sostanze funzionali per mantenere la pelle in buono stato.

Per [capelli e unghie](#), è essenziale monitorare la loro salute e scegliere prodotti cosmetici adeguati in caso di cambiamenti. Se si nota una variazione nell'odore corporeo, è opportuno adottare deodoranti specifici per questo periodo della menopausa.

Fonte:

Dossier Aideco