

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

	<b>Campanile</b> Saldi <b>70%</b> Spedizione immediata Paga in <b>Contrassegno</b>	<b>-70% Contrassegno Klarna</b> Saldi 70% Spedizione Gratuita Pagamento Contrassegno Garantito Klarna
	Campanile1858	<b>Apri &gt;</b>

## 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 **maggiore 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