

Arrivati all'autunno occorre prendersi cura della pelle, naturalmente

La pelle, con l'esposizione al sole, può ispessirsi e apparire irregolare, opaca e con i pori più infossati. Macchie e rughe non sono dovute solo all'età. Occorre allora liberarsi delle cellule necrotiche e rigenerarsi, anche attraverso una sana alimentazione e l'olio extra vergine di oliva nuovo, seguendo i consigli della cosmetologa di Pandolea

Le vacanze estive, ahinoi, sono terminate da un pezzo e, da qualche giorno, siamo entrati a pieno titolo nella stagione autunnale.

Qualcuno di noi è riuscito ad andare al mare fino a fine stagione (beato lui) e conserva magicamente ancora un po' di abbronzatura... ma, accanto a questo bell'effetto, avrà probabilmente notato qualche cambiamento non proprio positivo nello stato della pelle.

Per molti di noi, infatti, **il post-vacanze significa una pelle peggiorata**. Ma perché?

Eh sì, il sole ci fa bene, ci porta buonumore e anche un bel carico di vitamina D che, oltre a rinforzare le ossa, contribuirà a proteggerci dai malanni invernali.

Ma, se siamo stati poco attenti, se non abbiamo dato la giusta idratazione alla pelle, o se abbiamo proprio esagerato col sole - a volte basta poco per "esagerare" - probabilmente adesso stiamo osservando la nostra epidermide piuttosto peggiorata rispetto a quando la bella stagione è iniziata.



Per i soggetti acneici, ad esempio, o con la pelle grassa, un eccesso di sole in estate può scatenare a settembre il fenomeno dell'acne rebound*, soprattutto nei più giovani.

Per tutti gli altri, il post-vacanze significa quasi sempre più macchie, più rughe e una pelle in generale più spessa e irregolare.

Di macchie e di rughe ne abbiamo già parlato in questa sede (e ne parleremo ancora).

Oggi discutiamo in particolare della pelle spessa e irregolare.

Una premessa: nel nostro corpo ci sono zone che hanno la pelle spessa in modo permanente: il palmo della mano, la pianta del piede (e in particolare i talloni) e poi gomiti e ginocchia.

Tutto il resto è pelle sottile, in particolare quella del viso.

E allora, perché con l'abbronzatura la pelle del viso si può ispessire?

Molto semplice: il nostro organismo tende a difendersi dall'"aggressione" dei raggi solari più dannosi, potenziando il ricambio di cellule produttrici di cheratina, i cheratinociti. Questi aumentano notevolmente di numero e portano a un ispessimento dello strato corneo dell'epidermide, che spesso si associa a secchezza, irregolarità della superficie cutanea e desquamazione.

Ciò che può sembrare a tutti gli effetti un inestetismo è in realtà un meccanismo difensivo utilissimo. Perché, se così non fosse, si rischierebbero pesanti scottature e danni a lungo termine.

Terminata l'esposizione, con l'arrivo dell'inverno la pelle diventerà via via più sottile: anche questo è un meccanismo utile: visto che la quantità di luce che arriva alla pelle si riduce drasticamente in inverno, e l'organismo, invece, desidera sempre ricevere una giusta quantità di luce (gli serve ad esempio per sintetizzare la vitamina D) - allora lo spessore della pelle automaticamente si assottiglierà, in modo che l'organismo possa assorbire più facilmente, attraverso la cute, una quantità maggiore di radiazione solare benefica.

Adesso, invece, siamo in autunno, cioè nel momento di passaggio: la nostra pelle è ancora spessa e irregolare, e va anzi aiutata a liberarsi delle cellule necrotiche e a rigenerarsi (più avanti vedremo come).

La "grana grossa" della pelle non è, comunque, solo una peculiarità delle pelli abbronzate o solo della stagione estiva. Può dipendere da altri fattori, come il sesso, l'età o una predisposizione genetica anche legata a fattori geografici.

Negli uomini, ad esempio, la pelle è generalmente un po' più spessa e grassa rispetto a quella delle donne. Nei popoli mediterranei lo spessore cutaneo è mediamente maggiore rispetto alle popolazioni nordiche, e nelle etnie africane ancor di più, come è logico capire.

Per quanto riguarda l'età, invece, succede che nella cute giovane la vita di una cellula è più breve, dura circa ventotto giorni. Dopo i trent'anni, invece, una cellula cutanea può vivere fino a due mesi: questo significa che l'eliminazione delle cellule "vecchie" a favore di quelle nuove è notevolmente rallentata. Inoltre, con l'età che avanza, si riduce quel cemento che tiene unite le cellule fra di loro e che si chiama ceramide.

E allora, con l'accumulo di cellule necrotiche - e con la diminuzione della coesione cellulare - verrà a mancare la luminosità, la pelle diventerà più spessa, la grana irregolare, arriveranno rugosità, secchezza e mancanza di elasticità.

Un altro fenomeno che può essere concomitante e peggiorare l'aspetto della pelle adulta ispessita è la presenza dei pori dilatati o piccole cicatrici, ricordo di un'acne passata: l'aumento dello spessore e la perdita di tonicità ed elasticità della pelle porta i pori a "infossarsi", evidenziando così i contorni, e presentando un aspetto simile a quello di una buccia d'arancia.

Come si può risolvere l'inetetismo della pelle spessa e della grana irregolare? Cosa fare per rendere la pelle più levigata e con meno imperfezioni?

Alcuni suggerimenti utili:

1) **Igiene quotidiana della pelle**

Usare detergenti rispettosi della pelle ma, allo stesso tempo, utili per la rimozione di sebo, impurità e polveri sottili che possono depositarsi nei pori. Ad esempio un buon sapone artigianale all'olio di oliva, efficace e delicato. Dopo aver massaggiato la schiuma, vi suggerisco di rimuoverla con una spugnetta, in modo da sfruttarne il massaggio "levigante" sul viso, prima di risciacquare.

2) **Scrub delicato**

Una bella scossa al turnover cellulare è ciò che ci vuole. Va effettuato una volta a settimana, per la rimozione delle cellule necrotiche e delle impurità "intrappolate" nello strato corneo dell'epidermide.

Una buona ricetta per uno scrub fai da te è utilizzare farina di avena e farina di riso in parti uguali, mescolate con poca acqua. Da massaggiare con cura sulla pelle del viso e risciacquare.

3) **Usare l'idratante giusto**

L'ideale è una crema leggera, idratante ed elasticizzante, che abbia anche un effetto esfoliante delicato, in modo che la pelle si rigeneri giorno dopo giorno.

Meglio procurarsela ma, se non l'avete subito a disposizione, aggiungete ogni giorno alla vostra dose abituale di crema due gocce di succo di limone, mescolando al momento nel palmo della mano.

4) **Sana alimentazione e... Olio nuovo!**

Sempre di supporto a qualsiasi trattamento cosmetico, un'alimentazione a base di vegetali freschi e di stagione, crudi ove possibile, è essenziale per la rigenerazione della pelle. Al cambio di stagione, la dieta dovrebbe essere anche leggermente ipocalorica, per consentire all'organismo di depurarsi efficacemente.

In particolare, andrebbe limitato fortemente il consumo di alimenti pesanti quali salumi e formaggi, da sostituire con carni magre, pesce e legumi.

Bisogna anche dare la giusta attenzione ai capillari sanguigni, sfiancati dal sole. Per loro possiamo assumere, qualora non riuscissimo con la sola alimentazione, degli integratori con flavonoidi e vitamina C naturale (ad esempio quella estratta dal ribes rosso).

E, visto che si avvicina il periodo della raccolta delle olive, vi suggerisco di consumare olio "nuovo", cioè olio extravergine di oliva appena molito: dal sapore piccante e amaro, è un'eccezionale fonte di antiossidanti allo stato nativo, cioè non ancora degradati dal tempo, come acidi grassi polinsaturi, polifenoli e vitamina E, sostanze utilissime per contrastare i radicali liberi.

Dedichiamoci alla cura della nostra pelle e del nostro corpo.

E godiamoci queste ultime giornate di sole tiepido, un'eccezionale fonte di benessere per il corpo e per la mente.

** Acne rebound, ovvero "di ritorno".*

Si tratta di un'ipersecrezione sebacea che si verifica al cambio di stagione, con i foruncoli (papule) che aumentano in maniera "esplosiva". Ciò avviene perché il sebo della pelle, stimolato dai raggi solari, ma incapace di riversarsi normalmente sulla cute lungo i dotti a causa dell'ispessimento cutaneo provocato dal sole, si accumula in sacche in profondità e, alla prima occasione - ovvero quando si interrompe l'esposizione solare - cercherà di uscire velocemente, ovvero con la situazione "esplosiva" di un aumento repentino dei foruncoli.

di Diana Malcangi

pubblicato il **30 settembre 2016** in **Tracce > Salute**