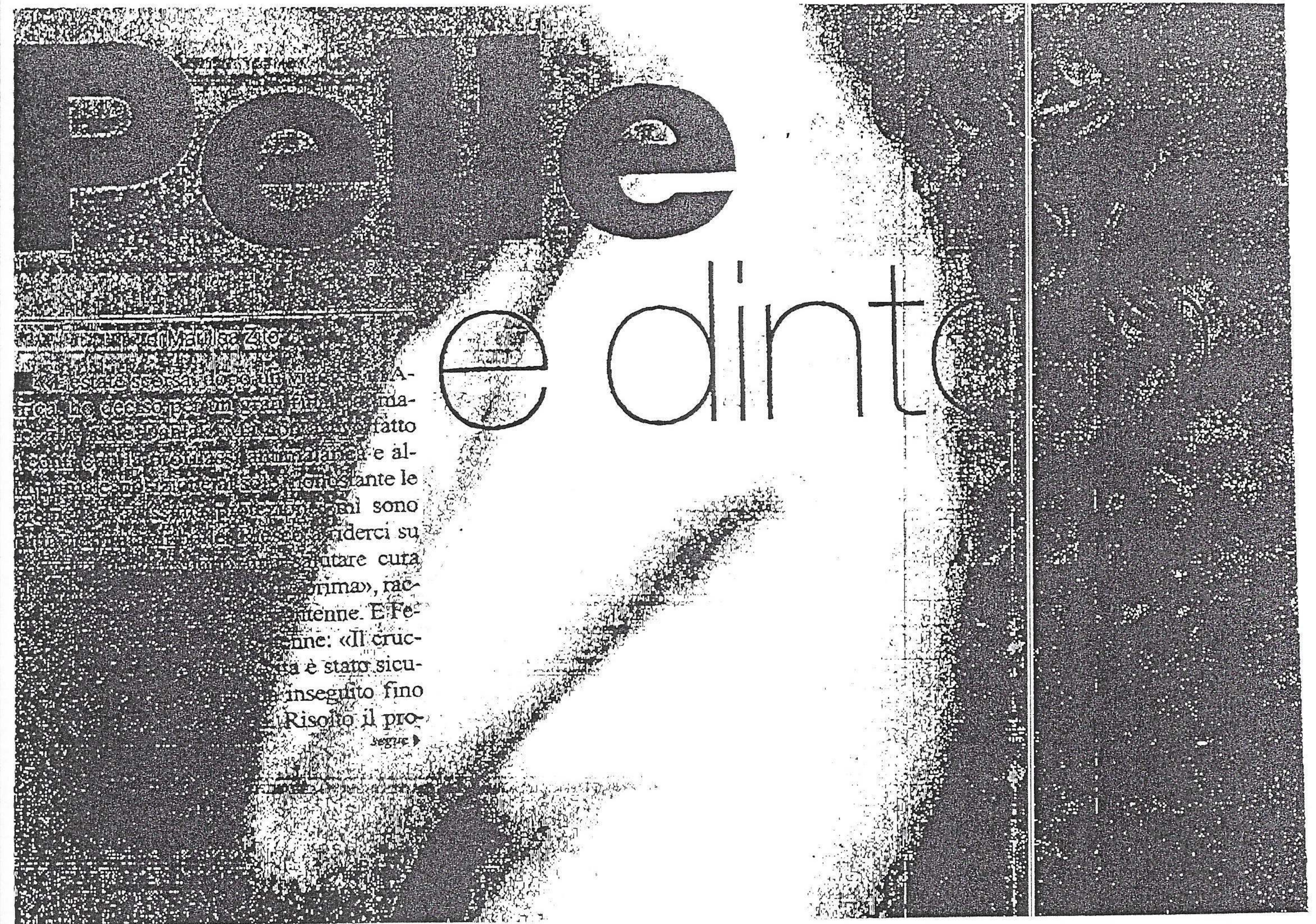


G101A

14.6.97



Pelle

e dinto

di Maria Zito
A-
rica ha ecc so per un gran fine ma-
fatto
e al-
le
sono
su
cura
», rac-
E Fe-
«Il cruc-
è stato sicu-
inseguito fino
Risolto il pro-
» segue »

Ecco che cosa occorre fare (ed evitare) ogni giorno per "salvarsi la faccia" Pulizia e protezione: parla il medico estetico

■ A quali regole dobbiamo attenerci ogni giorno per proteggere adeguatamente l'epidermide di viso e corpo? Lo chiediamo al dottor Giuseppe Pizziri, medico estetico. «Prima di tutto c'è il dovere di conoscere la propria pelle, stabilendo con precisione se è secca, grassa, sensibile, disidratata ecc. e, di conseguenza, scegliendo i prodotti giusti per conservarla in buona salute e/o per correggerne le eventuali alterazioni. Per l'igiene quotidiana (indispensabile per la tenuta del trucco e per la migliore resa di cure e trattamenti), scegliere oculatamente i detergenti per il viso e per il corpo, tenendo presente che

saponi e schiume da bagno troppo forti tendono a distruggere il "film idrolipidico", cioè quel velo di acqua e sebo che ricopre la pelle proteggendola e nutrendola. Bene dunque gli oli per il corpo e, per liberare il viso dalle impurità accumulate durante il giorno o dall'eccessiva secrezione di sebo della notte, bene il latte detergente "a risciacquo".

L'estate è alle porte, e con il sole, si sa, arrivano le rughe e le macchie. Che dice la medicina estetica?

Ovviamente, esposizione graduale e indiretta, creme ad alta protezione, occhiali. Quanto alle macchie, attenzione soprattutto al

binomio, decisamente infelice, sole/medicinali. E' fortemente consigliato un posto all'ombra se siete sotto sulfamidici e antibiotici, oppure se usate pillole contraccettive. Per non parlare di certi preparati antimalarici usati in occasione di vacanze tropicali. **Medicina a parte, che si può fare contro le macchie?** Se si tratta di macchie epidermiche, cioè superficiali, può essere utile un trattamento all'acido glicolico, con l'aggiunta di alcune sostanze schiarenti come per esempio l'idrochinone. E, naturalmente, stare lontani dal sole per 4 o 5 mesi.

blema, ho finalmente tagliato la frangetta e ho smesso di indossare golf dai colli giganteschi in cui nascondere anche il viso in caso di necessità».

Macchie, rughe, acne, couperose, scottature: le insidie che minacciano la pelle sono infinite. E sono insidie non da poco, dato il ruolo che un'epidermide sana e senza difetti assume nell'immagine complessiva di noi stessi. Non era forse sulla perfezione del suo incarnato che Biancaneve, la "più bella del reame", aveva puntato tutte le sue carte? E non era dal potere levigante dei bagni di latte che Poppea, maestra di seduzione, aveva tratto la più incredibile ricetta di eterna giovinezza? Niente di nuovo, dunque: la preziosità di un dono si vede prima di tutto dall'involucro. Così intere tribù di diversi Paesi africani si sono sempre sottoposte a tatuaggi elaboratissimi, anche se dolorosi, per accrescere le proprie possibilità di comunicare e di piacere. E ancora oggi, in Cina, la pelle è al primo posto nei canoni di bellezza femminile, tanto che appositi reparti specializzati in cure e maschere di bellezza per il viso e per il corpo trovano ospitalità all'interno dei più prestigiosi ospedali. Insom-

ma, bianchissima o abbronzata, al naturale o esaltata dalle ciprie e dai fard, la pelle è il più personale, seduttivo e prezioso degli abiti, indifferente al mutare dei gusti e all'alternarsi delle mode. Anche per questo, va conosciuta a fondo e difesa dalle molte insidie cui può essere sottoposta, prima fra tutte l'alimentazione sbagliata, gli agenti atmosferici, l'inquinamento.

E' importante, raccomandano gli esperti, bere molta acqua e consumare in abbondanza fermenti lattici, frutta e verdure di stagione, specie se ricche di vitamina A e C. Alla vigilia dell'estate, inoltre, si incomincia a parla di abbronzatura: fa bene o fa male? Quando e in che modo prenderla? E che cosa c'è di vero nel presunto rapporto fra sole e tumori cutanei? Sentiamo, dagli specialisti, qualche notizia utile al riguardo. Incominciamo col sole. Ne parliamo con il professor Giuseppe Fabrizi, dermatologo all'Università Cattolica, Policlinico Gemelli, di Roma.

Quali sono i rischi dell'esposizione della pelle ai raggi del sole?

C'è un rischio immediato che conosciamo tutti ed è quello della scottatura più o meno grave. Poi c'è il rischio di danni tardi-

Conosci la tua pelle?

Le caratteristiche dei vari tipi di epidermide e i trattamenti consigliati

■ La pelle può essere di diversi tipi, a seconda del grado di idratazione, acidità, sebo e sensibilità che la caratterizza. Queste, molto schematicamente, le categorie fondamentali. Pelle seborroica o grassa: si presenta lucida, con un colorito spento. La grana è grossa e poco elastica, con presenza di comedoni (punti neri) e pori dilatati. Per questi tipi di pelle la deterzione è fondamentale. Alimenti "amici": lievito di birra e fermenti lattici. Secca: la cosiddetta "pelle secca" tende a "tirare", a formare rughe, a screpolarsi facilmente. Può dipendere da una mancanza di sebo, cioè di nutrimento grasso, oppure, più frequentemente, dalla disidratazione. Consigliato il consumo di molta acqua, verdura cruda e frutta. Sensibile: è una pelle particolarmente reattiva a qualunque sollecitazione. Si arrossa facilmente e risente moltissimo degli agenti atmosferici (sole, vento, freddo). Particolarmente importante, in questi casi, la scelta dei cosmetici. Normale: questa pelle ha in equilibrio tutti i parametri, grado di idratazione, di grasso, di acidità, di sensibilità. Si tratta, naturalmente, di una pelle un po' teorica, ma che si può facilmente conquistare con un po' di cura e di attenzione.

vi, dovuti al fatto che quella del sole è un'azione di tipo cumulativo, cioè più si prende, più si accumulano gli effetti. Il primo è l'invecchiamento: sul viso, sul collo, sul dorso delle mani, la pelle presenta un'età diversa da quella anagrafica.

E' un problema che riguarda solo l'estetica o anche la salute?

Può riguardare anche la salute, perché sulle zone che vengono esposte per troppo tempo ai raggi ultravioletti possono comparire delle macchie che poi, gradualmente, si ispessiscono. E' la prima avvisaglia di una precancerosi, di quello stadio, cioè, che potrebbe precedere l'insorgere di un tumore cutaneo.

Quali sono le regole di una buona esposizione al sole?

Dal sole bisogna proteggersi: esposizione nelle ore meno calde, creme ad alta pro-

segue ▶

2. **Dalla natura, e dai prodotti alimentari, provengono i maggiori alleati della pelle. Una dieta basata su prodotti freschi, ricca di vitamine, fibre e proteine nobili, aiuta certamente a mantenere la pelle sana e bella. Ma gli stessi prodotti, a volte, possono passare direttamente dalla tavola al nostro viso, con effetti abbastanza sorprendenti. «Ormai in commercio esistono prodotti industriali di altissima qualità», dice Anadela Serra Visconti, medico estetico «ma qualche volta può essere anche utile e divertente utilizzare le ricette naturali delle nostre nonne».**

Eccone alcune, da provare subito:

1) **Una maschera supernutriente può essere quella a base di yogurt bianco intero unito a olio di mandorle dolci.**

2) **La ricetta sfrutta il potere di peeling del latte e l'azione emolliente delle mandorle, ricche di vitamina E.**

3) **Adatto a tutte le età: una tazza di miele con 2 cucchiaini di polenta di mais. Un bel massaggio, per sfruttare il potere esfoliante del mais, e poi sotto la doccia, rigorosamente senza alcun detergente.**

Quando il mitico "puntino nero" da simbolo di seduzione diventa un nemico Nei e melanomi: le conquiste della scienza

■ **Cos'è un neo? Un vezzo o un nemico? L'uno e l'altro, rispondono gli esperti. Nel '700, la moda del neo finto spadroneggiò nei salotti veneziani, contagiando, talvolta, perfino raffinatissimi esponenti del sesso forte. E negli anni '40 e '50, il mitico puntino ritornò prepotentemente alla ribalta, sottolineato a matita su un incarnato di nuovo pallidissimo, con le sopracciglia ben disegnate, gli occhi segnati dal mascara e le labbra rosse. Così il neo diventa segno di seduzione e messaggero di precise simbologie: passione, se posto vicino alla bocca; desiderio, se collocato vicino agli occhi. Diventa moda, poesia, decorazione, civetteria. Ma quando tutto questo può trasformarsi in un pericolo? «Ogni volta che si riscontra una variazione di dimensione, colore o asimmetria», risponde il professor Natale Cascinelli, presidente del programma Melanoma dell'OMS. E aggiunge: «I nei vanno sempre tenuti d'occhio, anche in zone**

scomode da controllare, come per esempio la schiena. Se si modificano, è bene consultare subito lo specialista». Riuniti nella capitale per illustrare un nuovo progetto di telemedicina per la diagnosi precoce e la cura delle malattie della pelle, specialisti del Centro diagnostico di Roma e di Milano hanno recentemente fatto il punto sulla situazione dei tumori cutanei in Italia e suonato il campanello d'allarme per quanto riguarda il melanoma, in aumento con circa 4000 nuovi casi ogni anno. Ma, accanto agli allarmi, dal mondo scientifico arrivano anche le buone notizie: entro l'anno inizierà la sperimentazione sull'uomo di un vaccino terapeutico, e cioè curativo e non preventivo, ottenuto attraverso l'inserimento di uno spezzone di DNA all'interno della cellula del melanoma. Le nuove tecnologie per la prevenzione e la diagnosi precoce, inoltre, sono sempre più avanzate e ricche di promesse.

L'ultima novità è l'epiluminescenza, un videodermatoscopio che consente di ingrandire di 60/70 volte l'immagine del neo, consentendo una precisione di diagnosi del 91 per cento. La prima prevenzione, tuttavia, dipende soprattutto da noi, che dobbiamo imparare a conoscere e trattare i nostri nei. Queste, in breve, le cose da sapere:

- 1) I nei non vanno mai traumatizzati o bruciati, né vanno bruciati eventuali peli che vi crescono sopra.
- 2) Non è vero che i nei non vanno tolti chirurgicamente: è un luogo comune da sfatare.
- 3) Non è vero che il sole faccia degenerare i nei, o sia responsabile del melanoma cutaneo. E' bene però far controllare dallo specialista eventuali nei a rischio e fare particolare attenzione se si hanno occhi e pelle chiari e capelli tendenti al rosso.
- 4) Se un neo sanguina all'improvviso, senza un trauma abbastanza forte da giustificarlo, consultare lo specialista.

4) **Si ritornano come nuovi con il peeling a base di mandorle frullate intere (la pellicina è ricca di fibre) con qualche cucchiaino di olio di mandorle. Per nutrire, invece, va bene l'olio di jojoba, di germi di grano, d'oliva.**

5) **Si può combattere con l'argilla verde ventilata, in vendita nelle erboristerie (3 cucchiaini in una ciotola, coperti d'acqua). Si lascia riposare il tutto finché l'argilla non si gonfia, poi si aggiunge olio di mandorle, si stende sul viso per 15 minuti e si sciacqua con**

acqua oligominerale. L'effetto è purificante e calmante.

6) **Infine, possono essere ottenuti con gli infusi. Per la pelle secca: petali di rosa e malva (che contengono sostanze dal potere idratante) in infusione per 8 minuti. Pelle grassa: radice di bardana bollita per 8-10 minuti. Pelle con couperose: calendula e camomilla, perché contengono sostanze protettive per i capillari. Occorre un infuso ristretto, posto sul viso con tamponi di ovatta imbevuti, per circa 20 minuti.**

Una nuova apparecchiatura ancor più efficace del laser Oggi le macchie si combattono così

■ Contro angiomi, couperose, voglie (vascolari o pigmentate), macchie senili e inestetismi cutanei di varia natura, l'ultima novità si chiama Photoderm e consiste in un'apparecchiatura ad altissima tecnologia di origine israeliana che, dopo essere stata ampiamente sperimentata in Usa e in alcuni Paesi europei, da circa due anni è disponibile anche in Italia. Contrariamente al laser, che agisce su superfici molto limitate (3 millimetri quadrati) e utilizza luci monocromatiche, il Photoderm può intervenire su una superficie di circa 300 millimetri quadrati e, sfruttando luci policromatiche, è in grado di distruggere qualunque tipo di inestetismo cutaneo. Inoltre, rispetto al

laser, ha il vantaggio di distruggere tutto ciò che si trova "in più" sulla pelle senza intaccare in alcun modo la pelle stessa, e quindi senza provocare la pur minima cicatrice. I risultati raggiunti con l'impiego del Photoderm in circa un anno di lavoro sono stati ampiamente illustrati nel corso del 18° Congresso di medicina estetica che si è svolto a Roma nel mese di marzo dal dottor Paolo Santoro, chirurgo vascolare della Fondazione internazionale di angiologia di Roma, che ha anche sottolineato l'efficacia del Photoderm come coadiuvante delle terapie sclerosanti nella cura dei capillari dilatati delle gambe.

tezione, magliette quando è il caso, bagni frequenti. E' bene sapere inoltre che la protezione inizia dall'infanzia. Chi si espone cronicamente fin da piccolo crea un meccanismo di continuo accumulo che lo rende via via più vulnerabile. Per questo occorre misura nell'ambito della vita, e non soltanto della giornata. Se gestito con misura, il sole non può che giovare. E può essere anche un toccasana per alcuni disturbi come l'eczema infantile, la psoriasis e l'acne giovanile.

Quest'ultima tormentata non pochi adolescenti. Da cosa dipende esattamente?

Da un aumento di secrezione sebacea dovuto alla stimolazione ormonale di quell'età. Succede anche ai neonati, sotto l'azione degli ormoni materni. Nascono con i punti neri sul viso e le mamme si spaventano di avere un figlio "con l'acne" appena nato. Ma è un

allarme inutile, perché dopo pochi mesi tutto ritorna a posto. Quanto agli adolescenti, oltre all'azione positiva del sole, oggi si può ricorrere all'acido retinoico, un derivato della vitamina A, che ha il potere di ridurre le ghiandole sebacee sia nella dimensione che nella funzionalità.

Un'ultima domanda: le piscine sono sotto accusa per micosi e verruche. Sono timori fondati? Direi proprio di no. Anche in una spiaggia affollata le possibilità di sdraiarsi dove precedentemente c'è stata una persona affetta da micosi sono alte. Quanto alle verruche, sono dovute a un virus, e non è affatto vero che si prendono in piscina. Molto dipende, piuttosto, dalle difese immunitarie del soggetto e, naturalmente, da alcune circostanze favorevoli come, appunto, gli ambienti promiscui.

Marilisa Zito