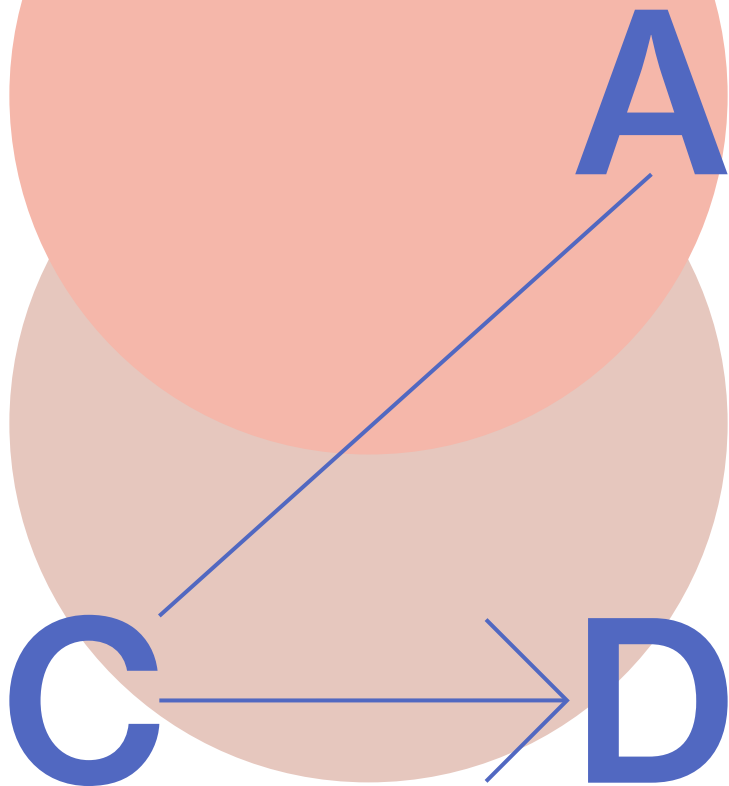


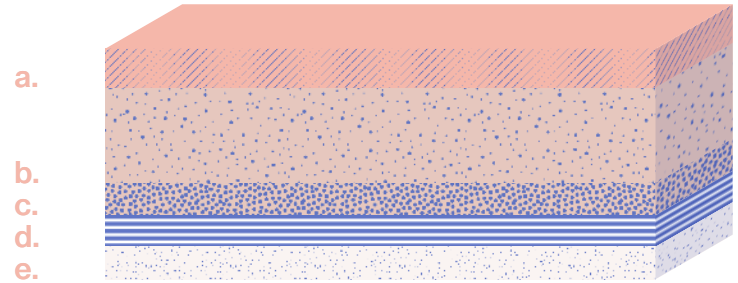
La cura della pelle



→ La pelle è l'organo più esteso che possediamo, il 15% della nostra massa corporea, e costituisce la prima linea difensiva contro gli agenti del mondo esterno. → Per aiutare la pelle a mantenere le sue caratteristiche nel tempo rallentandone l'invecchiamento, ogni giorno possiamo prendercene cura seguendo alcune semplici regole.

L'apparato cutaneo

L'apparato cutaneo è costituito dall'epidermide (a) e in profondità dal derma (b), sotto la pelle si trova il tessuto sottocutaneo (c) ricco di grasso, che arriva fino ai muscoli (d) e all'osso (e).



Quali funzioni ha la pelle?

- Riveste e protegge tutto il nostro corpo.
- È impermeabile.
- Ammortizza i traumi.
- Regola la temperatura e il senso di caldo e freddo.
- È ricca di terminazioni nervose e sensitive che permettono di avvertire tatto, pressione, vibrazione, calore e dolore.
- Mantiene costante il pH e previene le infezioni.
- Mantiene elasticità e idratazione grazie a un velo protettivo (formato dal grasso delle ghiandole sebacee e dal sudore).

Osservare la propria pelle

Il tessuto cutaneo va controllato e curato al pari degli altri organi del corpo. La pelle non va trascurata perché ci protegge e perché è un organo-spia che riflette le condizioni di salute o di non-salute del nostro corpo.

Con l'invecchiamento la pelle è sempre più esposta al rischio di lesioni e rottura, e questo a causa della riduzione dello spessore tra epidermide e derma. Le conseguenze sono diverse: minore elasticità e tonicità della pelle; lentezza nella cicatrizzazione delle ferite; cute secca e fragile; minore percezione del dolore.

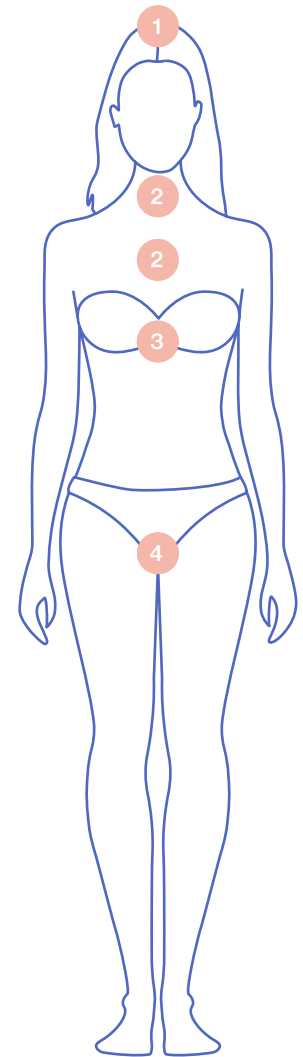
È importante controllare la pelle almeno una volta al mese, in particolare nelle zone a rischio e nei punti meno visibili, ponendo attenzione non solo a quel che si vede ma anche al tatto.

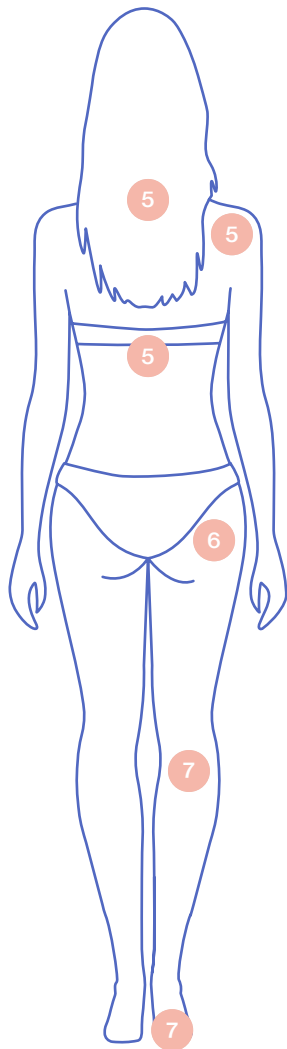
→ Controllare se compaiono nuovi nei/nevi.

Per quelli già presenti, verificare se sono aumentati di dimensione, se sono maggiormente in rilievo, se si sono modificati e in particolare se hanno dei margini irregolari. Verificare inoltre se hanno un colore molto scuro/nero, a volte con il centro grigio.

→ Verificare se sono presenti punti della cute con lesioni che guariscono ma poi riprendono a sanguinare

1. Capo
(utilizzare un pettine o uno spazzola per separare i capelli)
2. Collo
Torace
Parte superiore del tronco
3. Per le donne,
tra e sotto i seni
4. Genitali





5. Dorso:
collo, spalle, schiena
(per questa opera-
zione voltare le
spalle allo specchio
e guardarsi riflessi
in uno specchio
manuale)

6. Glutei

7. Gambe
(parte posteriore)
Talloni

Per il benessere della pelle

- Evitare o ridurre il fumo e gli alcolici.
- Camminare almeno mezz'ora al giorno.
- Limitare l'apporto di zuccheri.
- Dormire almeno 8 ore al giorno.
- Proteggersi dallo smog cittadino e dai raggi solari nocivi.
- Consumare regolarmente frutta e verdura.
- Mantenere la pelle idratata e pulita.
- Controllare la cute.

Detersione

Detergere significa pulire e togliere le impurità, ovvero:

- lo sporco derivante dal sudore o dal trucco;
- lo sporco generato dallo smog o dal grasso che la pelle sviluppa naturalmente;
- lo sporco causato dalle cellule morte.

Grazie alla loro capacità di rimuovere lo sporco, i detersivi contribuiscono al mantenimento di una buona igiene personale e proteggono dai funghi e da alcune infezioni batteriche.

Quelli più comunemente utilizzati per l'igiene sono: saponette e saponi liquidi, latte e creme detersivi, gel detersivi fluidi, shampoo, bagnoschiuma e oli da bagno.

Caratteristiche del detergente ideale

- pH neutro (valore compreso tra 5 e 6).
- Azione emolliente (rilassa la cute).
- Poco schiumoso (non interferisce con il potere detergente del prodotto).
- Non profumato (limita lo sviluppo di reazioni allergiche).
- Facile da risciacquare. Non usare prodotti che provocano reazioni allergiche: dopo circa 2 ore dall'uso la pelle non deve essere arrossata o irritata.

Consigli

- Lavare la cute con minime quantità di detergente (sapone o soluzioni detergenti) almeno una volta al giorno.
- Risciacquare a lungo la pelle con abbondante acqua tiepida per asportare tutto lo sporco e il detergente.
- Asciugare bene la pelle, tamponandola e non strofinandola.
- Evitare lavaggi frequenti o ingiustificati con acqua troppo calda, che può provocare lesioni fino a ustionare la pelle.
- Evitare l'uso abbondante di borotalco o talco mentolato perché occludono i pori della pelle.
- Evitare massaggi energici che possono causare traumi alla cute.
- Non usare prodotti troppo sgrassanti: anche una cute grassa necessita di una detersione delicata, meglio usare prodotti astringenti.

Idratazione/Nutrizione

Ogni tipo di pelle ha bisogno di idratazione: non solo la pelle secca, ma anche le pelli normali, miste e grasse possono seccarsi a causa del freddo o di sbalzi di temperatura.

La crema per il corpo, idratante e nutriente, è un prodotto cosmetico fondamentale per prendersi cura della pelle. Essa infatti:

- Migliora l'idratazione e mantiene la cute elastica.
 - Aiuta a proteggere la pelle dagli agenti esterni.
 - Grazie alle sostanze grasse in essa contenute, crea una pellicola protettiva che rallenta la naturale perdita d'acqua.
 - Idratando la pelle, aiuta a rallentarne l'invecchiamento.
- Le creme sono costituite da acqua e sostanze grasse alle quali si aggiungono emollienti e nutrienti. Sul retro dei barattoli sono elencati gli ingredienti: un'attenta lettura permette la scelta del prodotto più idoneo.

Sostanze da preferire

Una buona crema dovrebbe contenere una sostanza grassa di origine vegetale: ad esempio olio di mandorle, olio di jojoba, burro di karité o burro di cacao (ricchi di vitamine), la calendula (azione emolliente), la camomilla (azione lenitiva) e la lavanda o l'aloè (azione rinfrescante).

Tra gli ingredienti idratanti molto utili ci sono la glicerina e l'acido ialuronico, due sostanze capaci di trattenere grandi quantità di acqua.

Sostanze da evitare

→ **Petrolati:** sostanze di derivazione petrolifera utilizzate nella cosmesi che risultano occlusive e danneggiano la pelle. Esempi: paraffinum liquidum, petrolatum, mineral oil, vaselina e paraffina.

→ **Siliconi:** difficili da lavare via, creano una pellicola su corpo e capelli che sembra idratare ma in realtà svolge l'effetto contrario. Esempi: dimethicone, amodimethicone.

→ **Conservanti:** spesso presenti nei prodotti di cosmesi, sono sostanze che provocano il cancro. Esempi: formaldeide, SLS e SLES.

Come scegliere la crema giusta

→ Non è necessario acquistare un prodotto costoso, esistono creme per il corpo economiche con ottimi ingredienti.

→ Considerare il potere idratante della crema e l'azione nutritiva.

→ Provare diversi prodotti per capire quale sia il migliore per le proprie esigenze.

→ Evitare creme contenenti profumi.

→ Valutare i prodotti in base agli ingredienti e alle proprie esigenze.

Tipi di pelle

Creme consigliate

→ Pelle grassa

→ Crema di consistenza leggera idratante non ungente

→ Pelle secca, arida con screpolature di gomiti e talloni

→ Crema a base di oli vegetali olio o burro per il corpo

→ Pelle sensibile, reattiva, intollerante

→ Crema con formulazioni ipoallergeniche

**Associazione
Assistenza e Cura a Domicilio
Mendrisiotto e Basso Ceresio**

**Via Pier Francesco Mola 20
6850 Mendrisio
091.640 30 60 (attivo 24h su 24h)
info@acdmendrisiotto.ch
www.acdmendrisiotto.ch**