

6 SETTEMBRE 2004 ► N.36

S L
0,9

tu

A DIETA IN COPPIA

con il test per dimagrire
in due senza soffrire

PAG. 52

m
arriva
rivoluzio
del col

l'oroscopo del rientro

previsioni dell'autunno
segno per segno

PAG. 75



CON TUTTI I PROGRAMMI TV + SATELLI

pele secca: cause e soluzioni

Sei appena tornata dalle vacanze e hai notato che l'epidermide tende a screpolarsi e a perdere elasticità? Ecco come scoprire se hai soltanto esagerato con sole e mare. O se c'è un problema di disidratazione

minitest

FAI L'INDAGINE ALLO SPECCHIO

Pensi di avere la pelle secca? Per scoprire se si tratta di un problema reale o di un effetto temporaneo, fai questo test e poi leggi il risultato

- 1** Guarda attentamente la pelle di viso e corpo: appare opaca e non lucida?
- 2** Passa sul viso un telo un po' rigido: ti sembra che la pelle si squami?
- 3** Ti lavi e ti asciughi. Avverti subito la sensazione di tensione, come se tirasse?
- 4** La prova dello scotch: metti un pezzetto e dopo qualche minuto strappalo via. Resta una patina bianca?
- 5** Fai una pressione con il dito: la pelle resta compressa per qualche istante, come se avesse perso elasticità?
- 6** Osserva i lati di occhi e bocca, dove c'è maggiore sollecitazione: noti delle grinze?
- 7** Stendi sul viso una crema idratante: dopo un minuto è già stata assorbita?

RISULTATI

Hai risposto sì solo a tre domande? La tua pelle è forse un po' secca, ma si tratta di un effetto temporaneo. Probabilmente, hai esagerato con sole e mare, e ora l'epidermide ti presenta il conto. Se però i sì sono 4 o più, la tua pelle è decisamente secca: leggi qui a fianco, scopri perché, e corri ai ripari. Hai risposto 7 sì? Meglio approfondire le cause del problema fissando un appuntamento con un dermatologo.

hai ottenuto più di 4 punti? leggi qui

bevi poca acqua

Soprattutto durante l'estate, l'organismo elimina molta acqua, attraverso la sudorazione e la respirazione, privandone i tessuti, tra cui anche quelli cutanei, che ne sono ricchissimi. Se la perdita non viene compensata, i legami (desmosomi) che tengono unite le cellule cutanee tra loro, si alterano, diventano meno stabili e quindi cominciano a sfaldarsi.

usi prodotti inadatti

La pelle tende a desquamarsi? Forse, usi detergenti o saponi troppo aggressivi che alterano i legami lipidici (ceramidi) cioè il "cemento" che tiene compatte le cellule dell'epidermide. Queste tendono ad aprirsi e a formare fessurazioni. Risultato: l'acqua evapora dagli strati più profondi, lasciandone priva la superficie della pelle, che diventa più arida.

mangi troppo sale

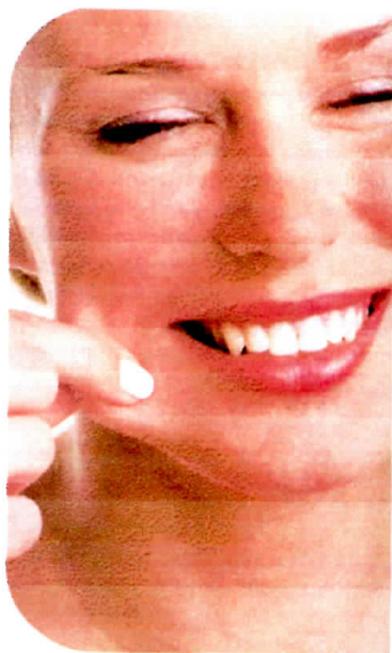
La concentrazione di sale nell'organismo richiama acqua dalle cellule superficiali (i liquidi anziché essere drenati, vengono trattenuti all'interno del corpo), che ne restano prive, disidratandosi e rompendo così i legami che le tengono unite. Di conseguenza la pelle tende a sfaldarsi e a seccarsi.

stai tanto in acqua

Ami stare a lungo in acqua (al mare, in piscina o in vasca da bagno)? In questo modo la pelle non si idrata, ma al contrario si secca. Perché il film idrolipidico si impoverisce e tende a dissolversi: e, una volta fuori, l'acqua evapora subito, proprio perché gli strati superficiali sono rimasti danneggiati. La prova: i polpastrelli gonfi e privi di compattezza.

stai troppo al caldo

D'estate il sole, in inverno i termosifoni al massimo. Il calore eccessivo, facendo evaporare l'acqua dagli strati superficiali, è tra i principali imputati della disidratazione e della secchezza cutanea. Perciò, non dimenticare di usare sempre una crema molto idratante e non esagerare con il sole o con il riscaldamento.



quando l'aria è inquinata

Vivi in una grande città? Allora, è probabile che sia l'inquinamento dell'aria a rendere secca la tua pelle. Questo perché gli idrocarburi combustibili, depositandosi sulla pelle, indeboliscono i legami lipidici, alterano il film cutaneo e favoriscono la formazione di microfissurazioni, che lasciano evaporare più velocemente l'acqua dalle cellule. Ecco che lo strato corneo comincia a screpolarsi.

UN LIBRO APERTO

La pelle? Immagina un libro: la copertina è l'epidermide, e comprende lo strato superficiale, cioè quello corneo, sotto il quale c'è il derma, che rappresenta l'insieme delle pagine. Per mantenere idrata sia gli strati profondi, sia quelli superficiali usa creme ricche di ceramidi. Poi, aiutati dall'interno con l'alimentazione: tanta frutta, verdura e acqua, poco sale e come snack frutta secca: è ricca di ceramidi.