

Ageing, invecchiamento cutaneo: facciamo chiarezza

scritto da fmadmin | Dicembre 31, 2018



La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo e, come tutti gli altri organi, è destinata a invecchiare.

Questo processo non segue però le stesse dinamiche in tutte le persone, perché, oltre alla predisposizione genetica, incidono altri elementi connessi alle abitudini quotidiane. Nell'invecchiamento della cute giocano infatti un ruolo fondamentale anche consuetudini scorrette come il vizio del fumo, l'esposizione sbagliata al sole, la scarsa idratazione, la sedentarietà e la cattiva alimentazione.

Partiamo da un'informazione basilare: **COMINCIAMO AD INVECCHIARE NEL MOMENTO IN CUI SMETTIAMO DI CRESCERE!**

Nonostante ogni tipologia di pelle invecchi in maniera differente, con il tempo la pelle tende a "svuotarsi", ingrigirsi e a creare le famose e tante odiate rughe! Uno degli errori peggiori che si possa commettere è però quello di considerare l'invecchiamento come una malattia, quando in realtà è appunto un processo interamente naturale. Lo stesso principio di "naturalità" deve essere

quindi rispettato anche nelle azioni che si compiono per mitigare i segni degli anni, che devono essere sempre effettuate evitando rischi per la salute o spiacevoli effetti collaterali. La vera bellezza, insomma, deve essere sicura e naturale.

COSA INVECCHIA LA PELLE?

1- I RAGGI SOLARI

Il sole è amico dell'organismo ma solo se preso con intelligenza. I raggi ultravioletti possono infatti provocare diversi problemi, spesso anche gravi, alla pelle.

I raggi UVA sono in grado di raggiungere il derma in profondità. Per questo motivo, accelerano il processo di invecchiamento, alterando l'elastina e il collagene, strutture portanti della pelle. Sono inoltre correlati alla produzione di radicali liberi e aumentano l'invecchiamento cutaneo e l'insorgenza di inestetismi.

I raggi UVB sono assorbiti solo a livello epidermico, non penetrano cioè in profondità nella pelle. Sono però più potenti tanto da essere responsabili di fenomeni quali scottature, ustioni solari ed eritemi.

Come intervenire: gli effetti negativi possono essere contrastati con l'applicazione di creme schermanti fotostabili, che creano un vero e proprio scudo di protezione della pelle.

2 – LO SMOG

L'inquinamento atmosferico è uno tra i peggiori antagonisti della salute della pelle. Smog e polveri sottili alterano il film idrolipidico, la cui funzione è di difendere la cute, e chiudono i pori, impedendo alla pelle di respirare. Il viso appare così stanco, spento, opaco e può essere interessato da irritazioni o dermatiti.

Come intervenire: la pelle del volto va pulita due volte al giorno, mattina e sera, con l'uso di detergenti dermosimili che la puliscano senza aggredirla.

Utilizzare ogni giorno una crema schermante, adatta alla città e che la protegga anche dallo smog

Antiossidanti: che sia con alimentazione, con creme specifiche o con l'aiuto di integratori, gli antiossidanti sono il vero segreto per una pelle sana e luminosa!

3 – ARIA CONDIZIONATA

Un ambiente secco provoca la disidratazione della pelle. Attenzione all'aria condizionata che può provocare secchezza cutanea. Come intervenire: occorre garantire alla pelle una costante idratazione, sia dall'interno che dall'esterno.

Dall'interno, bevendo almeno due litri di acqua al giorno da affiancare a tisane e infusi. Dall'esterno, applicando prodotti idratanti e restitutivi. Può essere utile anche usare umidificatori quando si trascorre molto tempo in spazi raffreddati o riscaldati artificialmente.

4 – IL FUMO

Il vizio della sigaretta è un vero antagonista per la salute e soprattutto per la bellezza della pelle. Il fumo, infatti, rende difficoltosa la corretta ossigenazione della pelle, diminuisce la produzione di collagene ed elastina; altera l'apporto di sostanze nutritive e di ossigeno rendendo la cute ingrigita e inspessita e quindi tendente all'ageing.

Come intervenire: non serve neanche dirlo! Smettere o ridurre al minimo il vizio gioverà non solo alla pelle ma a tutto l'organismo!

5 – ALIMENTAZIONE!

Se è vero che ci sono alimenti amici della pelle, è altrettanto vero che esistono cibi che agiscono in modo diametralmente opposto. Questi cibi tendono ad affaticare il fegato e la pelle è lo specchio della salute dei nostri organi.

Come intervenire: con un'alimentazione sana e varia!