

Chi ha paura del freddo?

scritto da fmadmin | Febbraio 2, 2016



Ormai l'abbiamo capito...**non ci sono più le mezze stagioni!** Vai a dormire in canottiera e ti risvegli nel circolo polare artico al freddo... cambi velocissimi di temperature, repentini che ci colgono sempre impreparate, risultati? Una pelle che risente dei cambi di stagione, spesso sofferente e sensibilizzata dagli sbalzi di temperatura, soprattutto del freddo.

Nello specifico in questo febbraio gelido il corpo mette in atto delle reazioni per evitare un'eccessiva dispersione di calore e i muscoli sono tra i principali attori di questa attività.

In condizioni normali, i muscoli dell'organismo generano il calore sufficiente a far bollire ogni ora più di un litro d'acqua gelida e quando agiamo le braccia o pestiamo i piedi per riscaldarci, è come se gettassimo una palata di carbone nelle fornaci dei nostri muscoli per aumentare il calore

prodotto!

Se non combattiamo il freddo tenendo volontariamente in esercizio i muscoli, questi se ne assumono l'incarico senza che noi lo vogliamo e si riscaldano mettendosi a tremare.

I muscoli, producendo più calore quando fa freddo, consumano maggiore quantità di energia tratta dagli alimenti; ma madre Natura provvede aumentando l'appetito. In media si consumano 30 calorie in più al giorno per ogni centigrado di cui scende il termometro.

Ma non sono solo i muscoli ad aiutarci contro il freddo... Solitamente il sangue e la pelle funzionano da impianti di raffreddamento, nel periodo invernale, invece, molti capillari della pelle si restringono, riducendo il flusso sanguigno a un quinto del normale circa, con il risultato che la pelle si trasforma in una coperta che conserva il calore.

Noi di Ego **ci prendiamo cura della tua pelle** e, in questo periodo, è fondamentale prenderci cura di questa "coperta" per permetterle di essere sana e pronta a non disperdere il calore così importante per il nostro benessere!

La sensibilità cutanea può portare a couperose o fastidiosi rossori e una pelle più irritabile e delicata oltre che spesso disidratata per mancanza o carenza di barriere cutanee oltre che per via delle raffiche di vento o degli ambienti chiusi riscaldati con aria condizionata.

Come prendercene cura?

È importante individuare la giusta crema. Sieri e lozioni vanno chiusi nel beauty case e vanno sostituite con creme con texture più ricche e idratanti adatte alla vostra pelle che ripristinano le difese cutanee.

Non dimentichiamoci del sole!

I raggi UV non hanno stagione e utilizzare una crema arricchita con un filtro adatto alla città non solo aiuta a proteggere dal sole ma anche dallo smog e dall'inquinamento. Da non dimenticare di scegliere un fattore di protezione più alto quando si trascorre un week end in montagna, magari sulla

neve!

Un ambiente umidificato.

Come abbiamo già detto un fattore quotidiano che può influire sulla nostra pelle è l'ambiente chiuso in cui aria condizionata e climatizzatori rendono spesso l'aria secca.

È importante quindi cercare di rendere l'ambiente più umido in modo da non affaticare la cute. Una semplice soluzione è utilizzare degli appositi contenitori da appendere ai radiatori o con degli umidificatori da tenere sempre in camera!

Nonostante queste buone norme anti freddo è bene ricordare che **ogni tipo di pelle è diversa e per prendersene cura al meglio è necessario una diagnosi accurata** e dei prodotti specifici che si prendano cura della cute in relazione alla stagionalità ma soprattutto alle sue necessità e caratteristiche personali!