

# Pelle Grassa, come riconoscerla per trattarla in maniera efficace e sicura

scritto da fmadmin | Aprile 16, 2017



Viene comunemente chiamata pelle grassa, in gergo tecnico seborroica una pelle che si presenta:

- Lucida e ispessita
- Pori dilatati
- Con comedoni (punti neri o bianchi)
- Con papule e pustole (brufolazioni varie)
- Tendente alle cicatrici
- A volte arrossata e irritata
- Ruvida al tatto e desquamata
- Colorito grigiastro

Quali sono le cause della pelle seborroica?

- Genetiche (un seborroico è seborroico sempre, anche quando la ghiandola sebacea rallenta la sua produzione,

rimangono sempre i follicoli dilatati)

- Hanno ghiandole sebacee più grandi, che producono una quantità maggiore di sebo
- Ormonali, un eccesso di testosterone o una riduzione di estrogeni
- Detersioni scorrette con prodotti alcalini e aggressivi
- Stress

Quali sono gli effetti a cui sono soggetti le persone con la pelle GRASSA?

- Aumento della produzione di sebo
- Aumento del Ph cutaneo
- Predisposizione all'aggressione batterica o micotica
- Facilità di infiammazione
- Disidratazione
- Tendono più all'atonia tissutale che alle rughe
- Tendono alle macchie cutanee

Cosa fare su una pelle GRASSA?

- Con detergenti non aggressivi
- usare esfolianti delicati per ridurre le cellule morte
- usare prodotti specifici per idratare e tonificare
- usare cosmetici sebonormalizzanti
- Utilizzare protezioni solari anche cittadine per evitare le fastidiose macchie cutanee.
- Fare la pulizia del viso specifica per questo tipo di pelle per svuotare i follicoli con regolarità 1 volta al mese.

Cosa NON fare su una pelle GRASSA?

- Non utilizzare saponi schiumogeni (danno al momento un senso di sgrassatura della pelle ma, per effetto rebound inducono la pelle a produrre una maggior quantità di

sebo)

- Non utilizzare cosmetici “comedogenici” (sono generalmente cosmetici a base di petrolati o siliconati che stimolano la pelle ad una maggior produzione di comedoni o punti neri)
- Non esporsi al sole senza la giusta protezione solare
- Il fumo può aggravare la pelle grassa rendendola intossinata

Cosa mangiare?

- Assumere tanta frutta e verdura, in quanto ricca di antiossidanti (Vit. C ed E)
- Preferire alimenti ricchi di Omega3 .