

les nouvelles *esthétiques* ITALIA

VITA IN ISTITUTO

*Sonia
Antonioli*

Natura Studio
Igiene Estetica

DOSSIER

*Winter
time*

L'INVERNO È IN ARRIVO

SAVE
THE DATE

15-16 OTTOBRE

*39° congresso
internazionale di
estetica & spa*

CENTRO CONGRESSI
BERGAMO

a cura di



“cambio di stagione

PER PELLE, CAPELLI E UNGHIE

Con l'arrivo dell'inverno, le temperature scendono e possono diventare gelide, oltre che accompagnate da vento e alta umidità relativa, il tutto mediato dai problemi legati al cambiamento climatico.

Questa variazione stagionale verso il freddo, a volte con cali termici repentini e improvvisi, può essere traumatica per la salute della pelle e dei suoi annessi, baluardi esterni di protezione per il nostro organismo. È pertanto opportuno prevedere una beauty routine diversa da quella autunnale, primaverile o estiva. Ogni situazione climatica merita una risposta ad hoc per preservare la bellezza dell'individuo.



I prodotti cosmetici da scegliere e usare a seconda delle condizioni ambientali sono una risposta primaria per prepararsi all'inverno, soprattutto ponendo attenzione alle aree cutanee più esposte (non coperte dagli indumenti) come il viso e le mani. **Bisogna anche tenere in considerazione i cambiamenti di temperatura tra l'ambiente freddo all'aperto e quello caldo dei luoghi chiusi:** le case, i posti di lavoro o gli spazi commerciali che spesso si frequentano. È fondamentale inoltre sapere che in inverno la pelle tende a essere più secca, i capelli risentono degli sbalzi di temperatura, si increspano più facilmente e possono "sporcarsi" di frequente, dato l'ampio utilizzo dei riscaldamenti. Allo stesso modo anche le unghie reagiscono all'arrivo del freddo e possono diventare più fragili, sottili, disidratate e soggette a rottura. **Una corretta e attenta routine cosmetica riesce a proteggere**

al meglio pelle, capelli e unghie dalle rigide temperature, soprattutto nelle aree geografiche più fredde, in caso di esposizione all'esterno prolungata (per lavoro, attività fisica, sport) o durante le "settimane bianche", quando la neve e il freddo diventano i protagonisti.

LA PELLE D'INVERNO: COME PRENDERSENE CURA

Al diminuire delle temperature, la struttura cutanea risente dei processi che l'organismo mette in atto per proteggersi dal freddo. **Si assiste a una vasocostrizione per trattenere calore e questo meccanismo comporta la diminuzione dell'ossigenazione dei tessuti e dell'apporto di nutrienti.** Il film idrolipidico che protegge l'epidermide si modifica e la pelle risulta molto più secca rispetto al normale (minore produzione di sebo e lipidi epidermici), tanto da percepire spesso quella fastidiosa sensazione di "pelle che tira". La cute presenta un colorito più pallido e rallenta le proprie funzioni fisiologiche, come la produzione delle sostanze che assicurano naturalmente la sua integrità, quasi entrasse in un periodo di "letargo" funzionale. **Questo si riflette nell'insorgenza di una pelle disidratata con perdita di elasticità, desquamazione e screpolature.** Possono inoltre presentarsi rossori, teleangectasie, o (nei casi più gravi) lacerazioni e perfino i cosiddetti "geloni".

Le parole d'ordine per la nostra pelle sono: idratazione e protezione. Step fondamentale? La detersione della pelle!

Anche i capelli risentono dell'arrivo di temperature più basse: è importante quindi nutrirli con balsami o maschere ristrutturanti e utilizzare sempre un termo-protettore.

Questi ultimi, scientificamente noti come eritema pernio, sono dolorose infiammazioni dei piccoli vasi sanguigni cutanei, generalmente localizzati sulle estremità quali le dita dei piedi e delle mani, il naso, le orecchie. Le parole d'ordine per la nostra pelle in inverno sono: idratazione e protezione. Si deve porre molta attenzione alle zone più esposte, senza però mai trascurare anche le altre, quelle che sono coperte con gli indumenti, come le braccia o le gambe, che altrettanto risentono di questo cambio di stagione. È necessario quindi predisporre una specifica routine cosmetologica invernale.

Il primo step è quello della deterzione, che oltre a rimuovere lo sporco non deve danneggiare il film idrolipidico già alterato dalle rigide temperature. A oggi, sul mercato è possibile trovare molti detergenti, per corpo e viso, eudermici, delicati e in grado di pulire senza de-lipidizzare, anzi, apportando nel contempo sostanze anti-disidratanti e reintegranti. Anche le modalità detergenti sono importanti: va ricordato sempre di non usare acqua troppo calda (o troppo fredda) e di non fare rima-



nere la pelle troppo in immersione o troppo bagnata, per evitare il rischio di disidrarla ulteriormente.

Lo step successivo è quello di applicare emulsioni (creme più o meno fluide o compatte) ad azione emolliente, ricostituente, reintegrante e filmogena. Le sostanze amiche della pelle in questo periodo dell'anno sono sicuramente i lipidi nobili, come ad esempio l'olio di jojoba, l'olio di argan, il burro di karité, l'olio di macadamia e di mandorle dolci, abbinati a sostanze antiossidanti come la vitamina C e la vitamina E. Inoltre è importante la presenza dei Fattori Naturali di Idratazione (NMF) come l'urea, il PCA sodico (il sale sodico dell'acido pirrolidone carbossilico), amminoacidi, oltre che acido ialuronico, collagene e molte altre sostanze idratanti e umettanti.

CAPELLI: COME GESTIRLI DURANTE L'INVERNO

Anche i capelli risentono dell'arrivo di temperature più basse: appaiono più secchi, fragili e tendenti al crespo.

Gli sbalzi di temperatura possono facilmente aumentare la carica elettrostatica dei fusti, "elettrizzando" i capelli e rendendo più difficile la messa in piega. Nel frattempo il cuoio capelluto risponde al freddo facendo aumentare la secrezione sebacea come azione protettiva. Questo fenomeno, oltre a determinare la comparsa di seborrea del cuoio capelluto, in contrasto con la lunghezza dei capelli che può risultare più secca, comporta maggiore frequenza nella comparsa di fastidiosa desquamazione furfuracea. Ma è possibile, con l'uso di prodotti cosmetici adeguati, mantenere una chioma sana e lucente anche in inverno. **Dopo l'accurata deterzione con uno shampoo adatto alla risoluzione dei problemi sopraesposti**, sempre rispettando le esigenze individuali di cute e fusti, **un ruolo fondamentale è quello del balsamo o delle maschere ristrutturanti.** L'azione di condizionamento di questi prodotti evita l'effetto crespo e di capelli indomabili, specialmente se completata dall'uso di oli specifici per capelli, da applicare sulle lunghezze dopo l'asciugatura. Ottimale sarebbe anche integrare l'uso di un termo-protettore che, come noto, protegge la fibra del capello dell'eccessivo calore sviluppato dall'uso di phon e piastre. Il termo-protettore crea un film intorno al capello e permette di ottenere una piega perfetta senza eccessivo danneggiamento del fusto, oltre che una durata ottimale della forma che si vuole donare alla propria capigliatura. Da non dimenticare che l'uso di cappelli e berretti può proteggere i capelli dal freddo eccessivo, ma attenzione ai materiali di cui sono costituiti perché se sintetici potrebbero provocare, attraverso lo sfregamento, la rottura dei capelli o possibili arrossamenti al cuoio capelluto.



UNGHIE SANE E FORTI ANCHE CON IL FREDDO

Le unghie hanno altrettanto bisogno di essere attenzionate in inverno. La vasocostrizione provocata dalla fredda stagione comporta infatti un minore apporto di nutrienti, fondamentali per la loro crescita. **Questo si traduce in un indebolimento: possono spezzarsi con più facilità, tendono a sfaldarsi e appaiono più opache.** Trattamenti ad hoc possono aiutare a mantenere le unghie sane, lucenti e forti. Si consiglia di applicare, con movimenti circolari, oli per cuticole e creme idratanti contenenti, ad esempio, ceramidi, acido ialuronico, burro di karité, olio di mandorla, olio di jojoba, olio di ricino, urea o estratti di calendula. Per evitare la rottura delle unghie è preferibile accorciarle con una lima di cartone o vetro, dalla grana fine, muovendola in una sola direzione e privilegiando una forma ovale. **Efficace per rafforzare le unghie può essere l'applicazione di smalti indurenti ed evitare l'utilizzo di detergenti/solventi troppo aggressivi, che potrebbero indebolirle ulteriormente.** Infine, si può eseguire, anche una volta alla settimana, un leggero scrub alle mani e alle unghie che aiuta a rigenerare la cute e a stimolare la crescita ungueale.

I cosmetici da scegliere e usare a seconda delle condizioni ambientali sono una risposta primaria per prepararsi all'inverno.

Pelle e annessi sono il biglietto da visita per ogni individuo e prendersene cura, in ogni stagione, è un grande atto d'amore verso se stessi.

CONCLUSIONI

Avere una bella pelle, dei capelli setosi e delle unghie sane è possibile anche in inverno, con piccoli accorgimenti quotidiani e con una routine cosmetologica specifica. **L'attenzione che si pone durante i mesi freddi prepara la pelle alla stagione più calda (con l'avvento della primavera) ed evita il cumularsi di segni di invecchiamento precoci dovuti a un'eccessiva disidratazione della pelle.** Così, con una "cura" adatta alla stagione invernale, anche unghie e capelli ben protetti risulteranno meno fragili, si spezzeranno meno e avranno un aspetto migliore. Pelle e annessi sono il biglietto da visita per ogni individuo e prendersene cura, in ogni stagione, è un grande atto d'amore verso se stessi.

AIDECO

L'Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia nasce nel 2007 allo scopo di offrire un punto d'incontro e di riferimento per tutti quegli specialisti che operano a vario titolo nella dermo-cosmetologia moderna, dai medici ai cosmetologi, ai chimici, ai tossicologi, ai farmacisti, a tutti coloro che studiano nei suoi molteplici aspetti e a ogni livello la fisiologia cutanea e la cosmetologia, con l'obiettivo primario di migliorare la qualità di vita dell'individuo. AIDECO è apolitica e volontaria opera e agisce in contatto con altre associazioni e società scientifiche di Dermatologia e Cosmetologia, in modo da favorirne l'incontro e gli scambi. AIDECO inoltre, tra i suoi primari scopi statutari, contribuisce alla corretta divulgazione dei risultati della ricerca dermo-cosmetologica, soprattutto nei confronti dell'opinione pubblica e per la tutela dei diritti dei consumatori.

www.aideco.org