



Meno docce dopo i 65 anni, la raccomandazione del dermatologo: perché e cosa succede alla pelle?

## Descrizione

(Adnkronos) Semplice come fare una doccia? Non proprio. Anche l'igiene può avere controindicazioni soprattutto quando la pelle diventa matura e subisce di più l'aggressione dei detergenti. E persino della stessa acqua, perché anche questa è un potenziale irritante se troppo frequente, se troppo calda o se troppo fredda. Lo spiega all'università di Ferrara e componente del consiglio direttivo della Società italiana di dermatologia e malattie sessualmente trasmesse (Sidemast), evidenziando che se lavarsi poco irrita la pelle, anche farlo troppo non è salutare in particolare dopo una certa età. Sconsigliabile, quindi, per gli over 65 farla tutti i giorni: 2 volte a settimana è sufficiente, suggerisce.

Insomma nemmeno la doccia è un'affare semplice per la salute come potrebbe sembrare, specialmente nelle persone mature, caratterizzate da una cute che cambia. Più si va avanti con il tempo, infatti, illustra lo specialista, più la pelle va incontro a modifiche, in particolare alla perdita graduale della funzionalità delle ghiandole sebacee. La pelle dell'anziano perde la sua morbidezza perché meno aiutata da quell'emolliente naturale, il sebo, che insieme alla componente idrica delle ghiandole sudoripare eccrine crea una pellicola, un film idrolipidico, che è un emolliente naturale. La pelle diventa più vulnerabile anche dal punto di vista biochimico nei confronti di potenziali irritanti eterni. E paradossalmente la doccia, la temperatura dell'acqua, l'acqua stessa, i detergenti possono irritarla, perché il soggetto anziano è mediamente meno attrezzato anatomicamente, biologicamente, biochimicamente per contrastare l'effetto irritante.

In questo quadro anche la scelta del detergente conta, in particolare per chi ha la pelle più matura o ha patologie dermatologiche. Bisogna preferire dei detergenti delicati consiglia l'esperto. L'olio è la formulazione ideale nel soggetto anziano, anche se spesso non è un prodotto gradito perché, non essendo schiumogeno, dà la sensazione di non lavarsi abbastanza. Ma dobbiamo ricordare che la schiuma è data da tensioattivi che sono un po' aggressivi. L'olio può avere anche il vantaggio di un costo minore, se si scelgono ad esempio quelli comunemente usati per i bambini. Anche l'olio usato da chi ha la dermatite atopica va bene perché il problema è il medesimo: una pelle più vulnerabile verso stimoli esterni potenzialmente irritanti.

Non sono solo i prodotti detergenti il problema, perchÃ© la pelle matura puÃ² avere nemici insospettabili. ??In genere ?? continua Borghi ?? pensiamo che gli irritanti siano per forza sostanze che hanno caratteristiche di pH particolare: acidi, alcali, ma in realtÃ  lâ??acqua stessa Ã" un potenziale irritante. Basti pensare che chi lava spesso le mani, o chi per motivi professionali ha un contatto frequente, ha anche piÃ¹ spesso problemi di dermatite delle mani. E questo non dipende solo dallâ??esposizione, ma anche da quanto la pelle sia strutturata e resistente verso lâ??acqua. E quindi si torna allo stesso concetto: per la pelle piÃ¹ vulnerabile degli anziani la frequenza Ã" maggiormente irritante?•.

E contano anche la ??durezza?? e la qualitÃ  dellâ??acqua, ??non c'Ã" dubbio?•, sottolinea Borghi. ??Due docce a settimana, insomma, sono piÃ¹ che sufficienti. Questo magari dâ??estate diventa un poâ?? piÃ¹ problematico, perchÃ© si suda e la doccia diventa unâ??esigenza piÃ¹ impellente. Si puÃ² aumentare la frequenza, ma con una doccia molto rapida, tiepida. Vanno evitate le temperature estreme in un senso o nellâ??altro. E sempre utilizzando una minima quantitÃ  di detergente molto delicato?•, raccomanda il dermatologo. In generale, dâ??estate come dâ??inverno, ??suggerisco a tutti, e agli anziani a maggior ragione in virtÃ  della maggior secchezza cutanea che puÃ² essere ulteriormente compromessa dalla doccia, di idratare la pelle dopo essersi lavati, usando prodotti che siano sia idratanti sia emollienti?•.

Dâ??inverno ??sono da prediligere prodotti un poâ?? piÃ¹ grassi, un poâ?? piÃ¹ emollienti e nutrienti: la pelle ha piÃ¹ bisogno di ammorbidirsi, oltre che di idratazione. Dâ??estate viceversa si possono preferire idratanti piÃ¹ evanescenti, come i latti o i doposole, piÃ¹ funzionali con il caldo?•. Lâ??utilizzo di un idratante con emolliente dopo le docce Ã" unâ??abitudine utile che va a bilanciare quei difetti strutturali, biochimici della pelle dellâ??anziano e va a prevenire il rischio, per esempio, di quella sensazione di fastidio, secchezza, irritazione. Dovrebbe diventare una prassi per tutti?•, conclude Borghi.

??

salute/benessere

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Dicembre 2, 2025

## Autore

redazione