



Meno docce dopo i 65 anni, la raccomandazione del dermatologo: â??Ecco perch  e cosa succede alla pelleâ?•

Descrizione

(Adnkronos) â?? Semplice come fare una doccia? Non proprio. Anche lâ??igiene pu  avere controindicazioni soprattutto quando la pelle diventa matura e subisce di pi  lâ??aggressione dei detergenti. E persino della stessa acqua, â??perch  anche questa   un potenziale irritante se troppo frequente, se troppo calda o se troppo freddaâ?•. Lo spiega all Adnkronos Salute Alessandro Borghi, docente di Dermatologia all universit  di Ferrara e componente del consiglio direttivo della Societ  italiana di dermatologia e malattie sessualmente trasmesse (Sidemast), evidenziando che se lavarsi poco irrita la pelle, â??anche farlo troppo non   salutare in particolare dopo una certa et  â?•. Sconsigliabile, quindi, per gli over 65 â??farla tutti i giorni: 2 volte a settimana   sufficienteâ?•, suggerisce.

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

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

Non sono solo i prodotti detergenti il problema, perché la pelle matura può 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 realtà l'acqua stessa è un potenziale irritante. Basti pensare che chi lava spesso le mani, o chi per motivi professionali ha un contatto frequente, ha anche più spesso problemi di dermatite delle mani. E questo non dipende solo dall'esposizione, ma anche da quanto la pelle sia strutturata e resistente verso l'acqua. E quindi si torna allo stesso concetto: per la pelle più vulnerabile degli anziani la frequenza è maggiormente irritante.

E contano anche la durezza e la qualità dell'acqua, non c'è dubbio, sottolinea Borghi. Due docce a settimana, insomma, sono più che sufficienti. Questo magari d'estate diventa un po' più problematico, perché si suda e la doccia diventa un'esigenza più impellente. Si può aumentare la frequenza, ma con una doccia molto rapida, tiepida. Vanno evitate le temperature estreme in un senso o nell'altro. E sempre utilizzando una minima quantità di detergente molto delicato, raccomanda il dermatologo. In generale, d'estate come d'inverno, suggerisco a tutti, e agli anziani a maggior ragione in virtù della maggior secchezza cutanea che può essere ulteriormente compromessa dalla doccia, di idratare la pelle dopo essersi lavati, usando prodotti che siano sia idratanti sia emollienti.

D'inverno sono da prediligere prodotti un po' più grassi, un po' più emollienti e nutrienti: la pelle ha più bisogno di ammorbidirsi, oltre che di idratazione. D'estate viceversa si possono preferire idratanti più evanescenti, come i latti o i doposole, più funzionali con il caldo. L'utilizzo di un idratante con emolliente dopo le docce è un'abitudine utile che va a bilanciare quei difetti strutturali, biochimici della pelle dell'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 (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 2, 2025

Autore

redazione