

Arriva il freddo, attenzione alla pelle: cosa succede al viso e come proteggerlo

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Un anticipo di inverno Ã¨ atteso sullâ??Italia. Le previsioni preannunciano un calo termico che nei prossimi giorni porterÃ maltempo sulla Penisola, prima al Nord per poi estendersi al Centro-Sud, con precipitazioni diffuse compresa la neve in quota. Unâ??accelerazione che rischia di mettere alla prova anche la salute: infezioni respiratorie, superlavoro per il sistema cardiovascolare, ma non solo. Gli effetti della svolta meteo potranno stamparsi sul viso: â??Lâ??esposizione al freddo intenso e ai bruschi cambiamenti di temperaturaâ?• determinati da â??passaggi tra ambienti interni ed esterniâ?•, un classico di questo periodo con il â??dentro e fuoriâ?? dai negozi a caccia dellâ??affare del black friday o per il primo shopping natalizio, â??puÃ² avere un impatto negativo sulla pelle, rendendola piÃ¹ secca e predisposta alla formazione di microlesioni come ragadi o fissurazioniâ?•.

Non Ã¨ tutto. â??Il freddo puÃ² anche aggravare lo stato di salute della pelle di chi soffre di patologie dermatologiche, come acne e psoriasiâ?•: oltre a â??disidratare la pelleâ?•, puÃ² â??stimolare unâ??eccessiva produzione di sebo, favorendo lâ??insorgenza di brufoli e punti neriâ?•. E â??per le persone con psoriasi, la poca esposizione solare e la secchezza della pelle e delle placche psoriasiche possono determinare un peggioramento della malattiaâ?•. Lo spiega Cinzia Bruscagin, dermatologa presso lâ??ambulatorio di Humanitas Mater Domini e Humanitas Medical Care di Lainate, Milano.

Quando le temperature crollano, â??la secchezza cutanea Ã¨ principalmente dovuta a quattro motivi: la vasocostrizione dei vasi sanguigni e il conseguente risparmio di calore; una diminuzione della produzione di grassi ceramidi; un minore apporto di vitamina D causato dalla ridotta esposizione al sole; lâ??aria piÃ¹ secca negli ambienti chiusi a causa del riscaldamentoâ?•, illustra la specialista in un focus sulla newsletter â??Humanitas Saluteâ??. â??Tuttavia â?? precisa â?? il freddo non Ã¨ lâ??unica causa della pelle secca. Altri elementi possono contribuire, come lâ??assunzione di determinati farmaci, lo stare in acqua per lungo tempo (come chi pratica nuoto), cambiamenti ormonali (ad esempio durante il ciclo mestruale, la gravidanza o la menopausa), lo stress e gli eccessivi lavaggi, spesso effettuati con detergenti aggressivi schiumogeni che determinano lâ??asportazione di film idrolipidico naturaleâ?•.

Quali sono i sintomi? La secchezza cutanea puÃ² produrre in particolare â??dermatiti da freddo, soprattutto nelle mani, desquamazione, prurito, rossore, sottili crepe, peggioramento delle eventuali patologie dermatologiche presentiâ?•, elenca Bruscagin.

E allora cosa fare? â??Per trattare la pelle secca â?? suggerisce la dermatologa â?? Ã¨ fondamentale evitare tessuti sintetici, preferendo materiali naturali; ridurre la frequenza dei lavaggi, preferendo docce brevi al bagno, e scegliere i detergenti giusti: basi lavanti non schiumogene, impacchi a secco, unguenti privi di acqua come vaselina o siliconi, per idratare lo strato corneo richiamando acqua dagli strati piÃ¹ profondi della pelle. Gli antistaminici non servono, dato che non si ha a che fare con unâ??allergiaâ?•, chiarisce Bruscagin.

Si puÃ² anche giocare dâ??anticipo, cercando di prevenire la secchezza cutanea. Come? â??Lâ??idratazione e la protezione della pelle sono essenziali per la prevenzione della pelle secca. Ã? utile adottare queste abitudini quotidiane: bere regolarmente acqua durante la giornata; umidificare lâ??aria negli ambienti chiusi; proteggere mani e piedi dal freddo con guanti e calzature adeguate; preferire docce brevi con acqua tiepida, asciugandosi accuratamente; evitare detergenti aggressivi e optare per unguenti emollienti che mantengano la pelle morbida; ridurre i lavaggiâ?•, consiglia la specialista.

default watermark

In alcuni casi, infine, meglio evitare il â??fai da teâ?? e chiedere al medico: â??Bisogna rivolgersi a un dermatologo â?? raccomanda Bruscagin â?? in caso di alterazioni evidenti della pelle come eczema, ulcerazioni, ragadi o prurito persistente, dato che la pelle secca potrebbe essere sintomo di patologie dermatologiche o internistiche che necessitano di ulteriori approfondimentiâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 23, 2026
Autore
redazione