



Doccia tutti i giorni? Non sempre fa bene: rischio prurito, pelle screpolata e micro taglietti

Descrizione

(Adnkronos) â??

Per molti la doccia Ã¨ un rituale quotidiano irrinunciabile, ma non sempre Ã¨ necessaria. Se si esagera con le â??sessioniâ?? sotto lâ??acqua, tra shampoo e bagnoschiuma, si rischia addirittura di trasformare lâ??abitudine in unâ??operazione dannosa. Lo spiegano gli specialisti del sito anti-bufale â??Dottore, ma Ã¨ vero cheâ??!â?? della Fnomceo, in occasione della Giornata mondiale dellâ??acqua che cade domenica 22 marzo.

â??La frequenza della doccia, o del bagno, dipende da piÃ¹ fattori e necessitÃ : dallâ??attivitÃ svolta, per esempio lo sport o un lavoro fisicamente impegnativo, dalla presenza di sudore o polvere sulla pelle, dalla necessitÃ di eliminare cattivi odori o semplicemente dal desiderio di rinfrescarsi dopo essere stati esposti allo smog â?? spiegano gli specialisti â?? Conta molto anche il benessere personale: una doccia puÃ² rilassare o, al contrario, dare la carica, al di lÃ delle esigenze igieniche. Oltre a questi fattori ambientali e personali, occorre considerare anche il tipo di pelle, in particolare la tendenza a sudare molto o avere la pelle grassa. Per molti la doccia Ã¨ quotidiana e dipende proprio dallâ??abitudine, perchÃ© lavarsi completamente ogni giorno non Ã¨ affatto necessario. Naturalmente, lâ??acqua e il sapone sono essenziali per eliminare agenti patogeni come virus e batteri e limitare cosÃ¬ infezioni e malattie. Eppure, i benefici della doccia frequente possono trasformarsi in unâ??abitudine dannosa se si esageraâ?•.

â??Lâ??acqua calda e, soprattutto, i detergenti indeboliscono la barriera cutanea. Con questo termine â?? ricordano i medici â?? si intende lo strato piÃ¹ esterno della pelle, che funziona appunto come uno scudo con due compiti fondamentali: difendere lâ??organismo dagli agenti esterni (inquinamento, sporco, batteri) e mantenere lâ??idratazione. La barriera cutanea Ã¨ composta da cellule ricche di proteine e lipidi e, quando non Ã¨ indebolita da saponi aggressivi, lavaggi eccessivi o sfregamenti, conferisce alla pelle un aspetto sano e idratato. Il primo segnale che si sta esagerando con la doccia Ã¨, infatti, la pelle secca o addirittura irritata; nei casi di cute piÃ¹ sensibile, si possono anche manifestare prurito, pelle screpolata e micro taglietti che potrebbero favorire infezioniâ?•.

Secondo l'Associazione americana dei dermatologi (Aad), la durata ottimale della doccia è compresa tra i 5 e i 10 minuti ed è raccomandata l'acqua tiepida. A questo proposito, gli esperti evidenziano che la tendenza a sottoporsi a docce gelate per ottenere benefici sulla salute non ha validità scientifica e presenta anche qualche rischio. I lavaggi frequenti e aggressivi sono da limitare, soprattutto se già si soffre di condizioni dermatologiche particolari.

In alcuni casi, bisogna usare un'accortezza supplementare in presenza di situazioni specifiche. L'eczema, per esempio, può peggiorare proprio con docce frequenti o bagni lunghi e, soprattutto, usando acqua molto calda avvertono i medici. Per questa forma di dermatite, che provoca secchezza della cute e prurito, non esiste una cura; occorre dunque proteggere la pelle per evitare sintomi fastidiosi o recidive frequenti. Questa indicazione, tuttavia, è continuamente messa alla prova da nuovi studi. In assenza, ancora una volta, di una risposta valida e univoca per chiunque, conviene adattarsi autonomamente alla modalità che troviamo più adatta per noi.

Chi comincia la giornata sotto la doccia e chi preferisce il rito serale. Cambia qualcosa? Gli effetti sulla salute della pelle non cambiano con l'orario dice la scienza. Al risveglio, la doccia aiuta a stimolare la circolazione e a sentirsi più energici. La sera, invece, può favorire il rilassamento ed è anche per questo che i bagnetti dei neonati si svolgono soprattutto prima di dormire.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 21, 2026

Autore

redazione