



Meno docce dopo i 65 anni, la raccomandazione del dermatologo: «Ecco 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'Adnkronos Salute Alessandro Borghi, docente di Dermatologia 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 esterni. 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 e 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, 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