

Guida pratica al consiglio dermocosmetico



DONA ALLA PELLE COMPATTEZZA E LUCIDITA'

L'acido ialuronico è un componente fondamentale del derma.
Grazie alle sue proprietà conferisce alla pelle le classiche
caratteristiche di elasticità e morbidezza.
Magicha, un successo assicurato in campo
dermatologico-estetico



**Guida pratica
al consiglio dermocosmetico**
Parte Prima

Una “Guida” al consiglio dermocosmetico

Proponiamo del materiale pratico e interessante, suddiviso in una prima e una seconda parte, che il *Gruppo Italiano Cosmesi S.p.a.* ha deciso di raccogliere in un unico libro, **“Guida pratica al consiglio dermocosmetico”**. Nella prima parte si fornisce una schematica guida su come effettuare l’esame visivo e tattile per l’analisi dei diversi tipi di pelle, oltre a proporre consigli pratici d’igiene e trattamento di specifici problemi cutanei. Nella seconda il discorso viene approfondito trattando temi di fisiologia e anatomia della pelle, dei capelli e delle unghie e fornendo nozioni scientifiche indispensabili per affrontare con valida competenza specifici problemi come, per esempio, l’invecchiamento cutaneo.

La trattazione, infine, propone una sintetica analisi delle diverse forme cosmetiche, in modo da indicare vantaggi e svantaggi di ciascuna nell’ambito dell’igiene e trattamento di viso, corpo e capelli. L’obiettivo della “Guida” è di fornire un utile supporto al consiglio che deve sempre accompagnare la scelta di un prodotto cosmetico. Proprio per favorire un colloquio sintetico, ma corretto, questa “Guida” usa un linguaggio semplice e chiaro, che si presta sia alla rapida consultazione, sia all’aggiornamento degli addetti del settore dermocosmetico.

E' un'iniziativa che va nel senso della rivalutazione professionale del Business Development Manager, perché il costante aggiornamento nel campo dermocosmetico, consente di rafforzare la tutela della salute del cittadino. Puntare sulla professionalità è diventata ormai l'unica vera carta vincente, tanto più se si considera l'evoluzione di un mercato dove la concorrenza risulta sempre più spregiudicata. Proprio per questo il *Gruppo Italiano Cosmesi S.p.a.*, insieme i suoi brand leader nel settore cosmetico, presenta la “**Guida pratica al consiglio dermocosmetico**”, a testimonianza, da una parte, della fiducia riposta nei suoi Business Development Manager e, dall'altra, del comune desiderio di valorizzare il prodotto cosmetico.



Pelle normale

E' perfettamente idratata, ha una grana compatta senza imperfezioni né pori dilatati, non presenta problemi di secchezza, né eccessi di sebo, né discromie o iperpigmentazioni: è la pelle normale, rarissima da trovare nelle donne e negli uomini adulti, frequente invece nei bambini prima della pubertà. Ha il film idrolipidico bilanciato in modo ottimale, lo

strato corneo ottimamente strutturato, una buona microcircolazione. Chi ha questo tipo di pelle, proprio perché non avverte alcun problema, tende a trascurarla: l'intervento dermocosmetico, invece, ha lo scopo di preservare l'equilibrio cutaneo fisiologico, di mantenere la pelle in buono stato di salute e di prevenire alterazioni che possano dare origine a varie problematiche cutanee.

COME RICONOSCELA

• ALLA VISTA



- grana compatta
- colorito roseo, luminoso e uniforme
- assenza di imperfezioni (pori dilatati, punti neri, zone lucide o disidratate)
- non è lucida per eccesso di sebo, né desquamata

• AL TATTO



- morbida
- setosa
- fresca

• IL COLLOQUIO



1. Qual è il suo stile di vita (tipo di lavoro, attività all'aria aperta, livello di stress, alimentazione)?
2. Che sensazioni prova dopo la deter-

sione e l'applicazione di prodotti cosmetici?

3. Quali prodotti usa abitualmente?
4. Utilizza trattamenti con filtri solari sia d'estate sia d'inverno?
5. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

• *Viso e corpo*

★ *Mattina e sera*

La scelta dei prodotti detergenti per viso e per corpo dipende dalle abitudini e dalle preferenze della consumatrice. In particolare per il viso si consigliano: latte e tonico, gel detergenti, acque o salviettine struccanti, i 2 in 1, o prodotti senza risciacquo per le più frettolose.

★ *Una volta la settimana*

Un trattamento esfoliante può essere utile anche per la pelle normale, per eliminare profondamente le impurità e le cellule morte, seguito sempre da una maschera o da un impacco idratante o nutriente per favorire il ripristino dell'equilibrio fisiologico naturale.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

• **Viso e corpo**

★ *Mattina e sera*

Idratazione e protezione sono le funzionalità cosmetiche da privilegiare nella scelta dei trattamenti quotidiani, alternando -secondo le esigenze- anche prodotti antietà.

Due volte l'anno o al cambio di stagione può essere consigliato un trattamento energizzante e tonificante, per aiutare la

pelle ad affrontare il mutare delle condizioni ambientali.

ALTRI CONSIGLI

- Differenziare il consiglio dermocosmetico secondo la stagione, privilegiando texture ricche per il periodo invernale e più leggere per quello estivo.
- Consigliare per tempo un prodotto antirughe, in modo da prevenire la formazione dei segni dell'età.

Sì

- Protezione e idratazione quotidiane.
- Cambiare il trattamento quotidiano se si avvertono variazioni o nuove esigenze cutanee.
- Filtri solari nei trattamenti da giorno anche d'inverno.

No

- Lavarsi il viso con l'acqua del rubinetto, soprattutto se molto calcarea o clorata.
- Esfoliazioni troppo frequenti.
- Utilizzare prodotti molto grassi.

Pelle mista

Naso, fronte e mento appaiono talvolta lucidi, con qualche imperfezione (punti neri, pori dilatati), mentre le guance presentano una pelle normale o addirittura secca: la pelle mista (è il tipo più diffuso) ha proprio queste caratteristiche. Coesistono in questo caso necessità diverse, come diversa è la composizione del film idrolipidico nelle regioni del viso. Per le caratteristiche di ciascun tipo di pelle si rimanda alle schede "*Pelle grassa*", "*Pelle normale*" e "*Pelle secca*". Per

quanto riguarda il consiglio dermocosmetico è evidente che occorre trovare un compromesso accettabile tra le specifiche esigenze: una deterzione efficace per la zona T, che nello stesso tempo non depauperi eccessivamente le zone normali o secche, e trattamenti idratanti e sebonormalizzanti, che siano anche protettivi e nutrienti per le parti alipidiche. In realtà è molto difficile trovare singoli prodotti adatti a ciascun tipo di pelle: la soluzione più equilibrata è intervenire su ogni zona con cosmetici specifici.

COME RICONOSCERLA



• **ALLA VISTA**

- zona T con caratteristiche della pelle grassa (vedasi scheda)
- guance con caratteristiche della pelle normale o secca (vedasi schede)



• **AL TATTO**

- oleosa e irregolare (pelle grassa)
- fredda, fine e talvolta desquamata (pelle secca)



• **IL COLLOQUIO**

1. Avverte reazioni cutanee diverse nelle singole zone del viso durante il giorno?
2. Ha mai la sensazione di pelle che tira? In quali regioni del viso?
3. Come la sua pelle affronta i bruschi cambiamenti di temperatura?
4. Che tipo di prodotti usa abitualmente?
5. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

• **Viso**

★ *Mattina e sera*

Utilizzare un detergente specifico per pelli normali o miste, non comedogeno e preferibilmente a risciacquo. È utile completare la detersione con una lozione astringente non alcoolica o una vaporizzazione di acqua termale lenitiva o sebo-

regolatrice. Non sono indicati saponi e gel detergenti, troppo aggressivi per le zone secche.

★ *Una-due volte la settimana*

Sulle zone grasse si può utilizzare un esfoliante seguito da una maschera astringente e purificante.

★ *Una-due volte il mese*

Sulle zone secche si può utilizzare l'esfoliante seguito da una maschera nutriente o idratante, avendo cura di evitare le regioni del viso grasse.

• **Corpo**

Utilizzare un detergente specifico per il tipo di pelle.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

★ *Mattina*

Si può applicare su tutto il viso una crema protettiva opacizzante ad alto tasso di principi idratanti, non comedogena. Se la differenza tra le diverse zone è molto marcata, è utile l'impiego di un siero nutriente e restitutivo e di una crema sebo-normalizzante nelle aree interessate.

★ *Sera*

Una crema da notte, eventualmente anti-age, per pelli miste.

• **Corpo**

A seconda delle caratteristiche della pelle del corpo (secca, disidratata, rilassata o poco tonica) utilizzare una/due volte il giorno un trattamento specifico.

ALTRI CONSIGLI

- Le pelli miste risentono in modo particolare dell'avvicinarsi della stagione fredda e calda: programmare

quindi trattamenti diversi (molto idratanti durante l'inverno per il comfort delle zone secche, e molto leggeri durante l'estate, per quello delle zone grasse).

Sì

- Make-up non comedogenico.
- Asciugarsi accuratamente dopo il contatto con l'acqua.
- Filtri solari nei trattamenti da giorno anche d'inverno.

No

- Lavarsi il viso con l'acqua del rubinetto, soprattutto se molto calcarea o clorata.
- Saponi e gel detergenti.
- Cercare di eliminare da soli punti neri e brufolotti.

Pelle grassa



eccessiva produzione di sebo, causata da fattori ormonali, caratterizza la pelle grassa, molto frequente durante la pubertà.

Secondo le caratteristiche del sebo si hanno due tipi di pelle grassa: se è fluido e fluisce abbondantemente dai pori la pelle si definisce oleosa, se è più denso, ceroso e resta all'interno dei follicoli, si ha la pelle asfittica. Nel primo caso, l'epidermide è lucida e i pori dilatati, nel secondo è ruvida e secca al tatto, con comedoni aperti (punti neri) o chiusi (punti bianchi). In entrambi i casi, la pelle assume un aspetto grigiastro, a causa dell'ispessimento dello strato corneo, è ruvida e secca al tatto, spesso disidratata e in qualche caso anche desquamante. La presenza di microbi e batteri specifici può scatenare una reazione infiammatoria del follicolo ostruito,

portando alla formazione di papule, pustole e quindi all'evoluzione della pelle grassa in pelle impura e a tendenza acneica. Per contro, la pelle grassa ha il privilegio di essere più protetta dalle aggressioni esterne e di invecchiare più lentamente della pelle secca. In ambito dermocosmetico è indispensabile un'accurata detersione, per rimuovere il sebo in eccesso e le impurità -la pelle grassa si "sporca" di più- nel rispetto del film idrolipidico. Chi ha questo tipo di pelle è spesso tentato di utilizzare prodotti molto astringenti e delipidizzanti, ma questa abitudine favorisce l'effetto rebound: l'azione sgrassante innesca un meccanismo di stimolazione delle ghiandole sebacee per la produzione di altro sebo che ripristini il film idrolipidico e il risultato è una pelle ancora più grassa. Inoltre, all'utilizzo di detergenti aggressivi frequente-

mente si associano anche problemi di disidratazione, che si manifestano con screpolature e desquamazioni, e di ipersensibilità, con arrossamenti e pizzicori. Per la cura quotidiana si può scegliere un trattamento che contrasti l'ipersecrezione, la proliferazione batterica e che migliori l'aspetto estetico, chiudendo i

pori e opacizzando l'incarnato. Ricordiamo infine che le ghiandole sebacee sono distribuite soprattutto su viso, torace, dorso e cuoio capelluto, le uniche zone in cui vi può essere iperseborrea: per il corpo, quindi, si devono utilizzare prodotti specifici per il tipo di pelle (idratanti, nutrienti, protettivi o antietà).

COME RICONOSCERLA



• ALLA VISTA

- colorito spento e grigiastro
- pelle lucida e oleosa o secca e disidratata
- pori dilatati e/o comedoni
- cicatrici dell'acne e imperfezioni
- arrossamenti



• AL TATTO

- oleosa
- irregolare



• IL COLLOQUIO

Lucidità e secchezza possono avere origini diverse: una traspirazione eccessiva, oppure l'utilizzo di prodotti cosmetici troppo nutrienti e grassi o delipidizzanti. È importante, perciò, verificare con il colloquio se siete davanti a una pelle grassa.

1. Ha mai avuto la sensazione di avere la pelle untuosa?
2. Il maquillage tiene per molte ore, oppure sbava e cola?
3. Con quali prodotti deterge la pelle?

E con quale frequenza?

4. Quali cosmetici usa abitualmente?
5. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

• *Viso*

★ *Mattina e sera*

Prodotti non comedogeni, meglio se da risciacquare, scelti tra gel, creme, mousse, latti e lozioni e syndet. Dopo il detergente è sempre meglio utilizzare una lozione astringente senza alcool o vaporizzare acqua termale. Se è in corso una iper-reattività, è meglio utilizzare soltanto prodotti per pelli sensibili, almeno fino a quando non si sia ristabilito l'equilibrio.

★ *Una/due volte la settimana*

L'esfoliante è il prodotto ideale per ridare luminosità all'incarnato spento e per affinare la grana della pelle grassa.

Subito dopo l'esfoliazione, si può applicare una maschera purificante (possono essere a base di argilla, di fanghi termali). La maschera deve sempre essere utilizzata sulla pelle deteresa e possibilmente esfoliata: in caso contrario le impurità penetrerebbero profondamente nei pori. Nei casi di pelle grassa disidratata o iper-

reattiva escludere la maschera d'argilla, per il suo alto potere disidratante.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

• **Viso**

★ *Mattina*

Crema specifica per pelli grasse, idratante, protettiva, sebonormalizzante e opacizzante, meglio se contiene anche principi attivi lenitivi degli arrossamenti e antibatterici. Se la pelle è anche disidratata, si può stendere sul viso, subito dopo la detersione e prima della crema, un siero ad azione idratante (per esempio, a base di acido ialuronico).

★ *Sera*

Un fluido idratante leggero, non comedogeno e a basso contenuto di lipidi, è il trattamento adatto. Come per la detersione, se è in corso una crisi di iperreattività, è meglio utilizzare soltanto prodotti per pelli sensibili, almeno fino a quando

non si sia ristabilito l'equilibrio.

• **Corpo**

A causa della distribuzione delle ghiandole sebacee, coesistono spesso zone del corpo in cui la pelle è grassa e altre zone in cui è normale o secca. Se è necessario, applicare la crema sebonormalizzante per il viso anche su torace e dorso. Sulle restanti parti, usare un fluido idratante.

ALTRI CONSIGLI

- Il make-up è particolarmente delicato in questi casi: utilizzare un fondotinta opacizzante e non comedogeno e preferire gli ombretti in polvere alle matite, che facilmente sulla pelle grassa si sciolgono.
- Anche se la pelle grassa è più resistente, attenzione alle esposizioni solari: i raggi Uv innescano l'iperseborrea. È importante proteggere la pelle con prodotti non grassi e non comedogeni.

Sì

- Make-up non occlusivo e specifico per pelli grasse.
- Periodica pulizia del viso in centri estetici.
- Esposizione solare con filtri ad alta protezione.

No

- Cercare di eliminare da soli punti neri e brufoletti.
- Maschere all'argilla sulla pelle disidratata.
- Prodotti con alcool e oli minerali.

Pelle a tendenza acneica

Si definisce “a tendenza acneica” una pelle iperseborroica che presenta anche papule e pustole. Il sebo è prodotto dalle ghiandole sebacee in maniera diversa nel corso della vita: è legato allo sviluppo degli organi sessuali e, quindi, alle secrezioni degli ormoni androgeni. Questo spiega perché i bambini non possono avere problemi di acne (hanno una pelle povera di lipidi sebacei), mentre la pubertà è l'età più a rischio. La pelle a tendenza acneica, in effetti, riguarda circa l'80% degli adolescenti, in maniera più o meno grave, ma si prolunga spesso anche nell'età adulta e talvolta si presenta anche dopo i 25 anni. Quando c'è un problema di iperseborrea, una diversa composizione del sebo, soprattutto in riferimento all'equilibrio delle sostanze che lo compongono, favorisce la proliferazione dei microrganismi -il sebo perde la proprietà autosterilizzante- e lo rende idrofobo, invece che idrofilo, come è normalmente. Questi fattori, uniti al ristagno del sebo, contribuiscono alla formazione di processi infiammatori nei follicoli, che possono dare luogo ai “brufoli”. Per trat-

tare cosmeticamente una pelle a tendenza acneica è necessario contrastare l'ipercheratinizzazione del canale pilo-sebaceo -ostruito da depositi di cellule cornee- l'iperseborrea e la proliferazione batterica all'origine delle infiammazioni.

Altro aspetto molto importante da valutare è l'impatto psicologico che la pelle impura ha su adolescenti e giovani adulti, a causa del quale è molto spesso indicato anche un maquillage correttivo, in grado di coprire e nascondere le imperfezioni, per le donne, ma talvolta anche per gli uomini. Ricordiamo, infine, che l'acne è una patologia e come tale deve essere curata con terapie farmacologiche e non cosmetiche. Sugerire una visita dal dermatologo quando se ne ravveda la necessità è il miglior consiglio che si possa dare ai propri clienti. Quando, invece, si è davanti a una pelle con piccole e lievi imperfezioni, si può procedere con un trattamento dermocosmetico che comprende una corretta deterzione, un prodotto che combatta gli inestetismi, uno stick per le imperfezioni localizzate ed, eventualmente, i cerotti trattanti.

COME RICONOSCELA



• ALLA VISTA

- colorito spento e grigiastro
- pelle lucida e oleosa o secca e disidratata
- pori dilatati



• AL TATTO

- oleosa
- irregolare



• IL COLLOQUIO

1. Quando sono comparse le prime imperfezioni?
2. Ha effettuato una visita dermatologica per questo problema?
3. Quali cosmetici usa di solito?
4. Si trucca spesso?
5. Assume farmaci?
6. È abitualmente a contatto con sostanze che possono favorire la comparsa di processi infiammatori cutanei (cloro, bromo, iodio, idrocarburi, catrami -questi ultimi utilizzati per curare eczemi e psoriasi)?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

• *Viso*

★ *Mattina e sera*

Prodotti non comedogeni, meglio se da risciacquare, da scegliere tra gel, creme, latti e lozioni e syndet. Dopo il detergente è sempre meglio utilizzare una lozione astringente senza alcool, o vaporizzare acqua termale.

★ *Una-due volte la settimana*

L'esfoliante, seguito da una maschera astringente e purificante sulle zone grasse, può essere sostituito, di tanto in tanto, dall'applicazione dei patch, i cerotti a rilascio prolungato da applicare sulle zone interessate durante la notte, per un'azione cheratolitica, antibatterica e lenitiva.

• *Corpo*

Privilegiare detergenti delicati, che abbiano anche attività lenitiva e rafforzatrice.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

★ *Mattina*

È necessaria una crema specifica con azione idratante, seboregolatrice, cheratoprotettiva, antimicrobica e opacizzante, naturalmente non comedogena.

★ *Durante il giorno*

Per eliminare più rapidamente brufolotti e imperfezioni, si possono applicare prodotti con attività antimicrobica per l'utilizzo in aree piccole: stick, gel o applicatori "a sfera" impiegati sulle singole imperfezioni.

★ *Sera*

Si può usare una crema idratante e seboregolatrice non comedogena oppure, secondo le esigenze della pelle, una crema lenitiva per pelli grasse o un fluido idratante leggero e non grasso.

• *Corpo*

Se le imperfezioni (brufolotti e punti neri) sono diffuse anche sul busto e sul dorso, si può applicare tutti i giorni, dopo la deterzione, lo stesso trattamento usato per il viso.

ALTRI CONSIGLI

- Per il make-up sono da preferire i prodotti specifici per pelli impure, che coprono le imperfezioni senza occludere e contengono attivi seboregolatori. Da ricordare anche un démaquillage accurato per asportare ogni segno di impurità o residuo di trucco.

- La pelle a tendenza acneica trae apparentemente vantaggio dall'esposizione solare: dopo i primi giorni sembra asciugarsi e i brufolotti spariscono. Purtroppo si paga questo van-

taggio iniziale, finita l'esposizione, con una recrudescenza dell'infiammazione. Per evitare problemi, utilizzare sempre fotoprotettori specifici per le pelli a tendenza acneica.

Si

- Make-up opacizzante e coprente.
- Esposizione solare con filtri ad alta protezione.
- Utilizzo di prodotti per pelli ipersensibili, se la pelle appare fragile e troppo arrossata.

No

- Cercare di eliminare da soli punti neri e brufolotti.
- Detergenti aggressivi o con una spiccata azione antimicrobica.
- Trascurare il programma di trattamenti: soltanto la costanza dà buoni risultati.

Pelle secca



La secchezza cutanea è una condizione di carenza di lipidi nella pelle e, di conseguenza, anche di insufficiente presenza d'acqua. I lipidi cutanei sono costituiti per il 95% dal sebo che, unendosi sulla superficie della pelle all'acqua prodotta dalle ghiandole sudoripare, forma il film idrolipidico. Il restante 5% è costituito dai lipidi epidermici, che consentono la coesione dell'epidermide e trattengono l'acqua al suo interno, permettendo che lo strato corneo svolga la sua funzione di barriera (sul ruolo dei lipidi nel mantenimento del livello d'acqua fisiologico, vedi la scheda "Pelle disidratata"). Una pelle secca, quindi, è molto spesso anche disidra-

tata, fragile, irritabile e maggiormente esposta alle aggressioni esterne. Se non curata, invecchia precocemente. Inoltre, si accompagna spesso a inestetismi, come la couperose, e facilmente diventa sensibile e reattiva. La secchezza cutanea può essere costituzionale, di origine genetica, può presentarsi occasionalmente (a causa di una dermatosi), o può essere conseguente a una patologia (diabete, ipotiroidismo, dermatite atopica e così via). Può diventare secca anche una pelle grassa, a causa di trattamenti cosmetici aggressivi, eccessivamente delipidizzanti o in seguito all'impiego di detergenti troppo sgrassanti. Un ruolo importante nella carenza di lipidi è svolto anche dalle variazioni ormonali conse-

guenti alla menopausa: gli ormoni estrogeni, agendo sugli strati profondi, ricchi di collagene, elastina e vasi capillari, conferiscono alla pelle elasticità e turgore. L'abbassamento del livello estrogenico è all'origine di secchezza, assottigliamento e rilassamento cutaneo, con la conseguente formazione di rughe profonde. Dopo la menopausa, quindi, la pelle secca è diffusissima e si presenta anche in donne che fino a quel momento hanno avuto tipologie

cutanee diverse (per quanto riguarda il consiglio cosmetico in caso d'invecchiamento ormonale e secchezza cutanea conseguente, vedasi la scheda "Pelle che invecchia").

Gli obiettivi del trattamento cosmetico mirano al ripristino dell'equilibrio idrolipidico, con l'apporto di lipidi (come ceramidi, acidi grassi, fosfolipidi) e di fattori d'idratazione e con la prevenzione dell'invecchiamento precoce e della formazione di rughe.

COME RICONOSCERLA



• ALLA VISTA

- grana fine e delicata
- colorito chiaro e spento
- desquamata e screpolata
- alterazione delle funzioni della barriera cutanea
- sensazione frequente di pelle che tira
- arrossamenti e talvolta couperose
- invecchiamento precoce



• AL TATTO

- fredda
- secca
- ruvida



• IL COLLOQUIO

1. Le capita di avvertire la pelle che tira?
2. Da quanto tempo ha questa fastidiosa sensazione?
3. Ha notato secchezza sia sulla pelle

del viso, sia su quella del corpo?

4. Come affronta la sua pelle i bruschi cambiamenti di temperatura?
5. Ha cambiato recentemente prodotti per la detersione e il trattamento quotidiano?
6. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

• Viso

✦ *Mattina e sera*

Detergenti che, oltre alla pulizia, assicurino un apporto di elementi idratanti e lipidici, meglio se contengono anche fattori lenitivi per assicurare il massimo comfort dopo la detersione. La scelta dipende dai gusti e dalle abitudini della consumatrice: syndet surgras, salviette impregnate, latte e lozione senza o con risciacquo, i prodotti 2 in 1, oli o acque struccanti. Se la pelle è anche iper-reattiva è meglio utilizzare prodotti specifici.

✦ *Una volta il giorno*

Nei momenti di particolare secchezza, si può applicare una maschera nutriente e idratante.

★ *Una-due volte il mese*

Se la pelle lo consente, utilizzare un esfoliante particolarmente delicato.

• **Corpo**

Privilegiare detergenti delicati, che abbiano anche funzionalità nutrienti. Nei casi di particolare secchezza e desquamazione, è opportuno utilizzare un olio a risciacquo dopo la detersione. Si può esfoliare non più di una volta a settimana.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

★ *Mattina*

Crema nutriente e idratante, da scegliere più o meno ricca, secondo il tipo di pelle, della stagione e dell'età.

★ *Sera*

Crema notte nutriente e idratante, se si desidera ad azione antirughe. Nei periodi in cui la sensazione di secchezza e di fa-

stidio è più acuta, si può usare come trattamento d'urto un olio.

• **Corpo**

A scelta tra un latte, una crema o un olio idratante, lenitivo e riparatore da applicare su tutta la pelle del corpo mattina e sera. Se la pelle dei piedi è particolarmente secca, soggetta a fissurazioni o arrossamenti, è meglio applicare una crema specifica, insistendo soprattutto sulle zone più critiche.

ALTRI CONSIGLI

- Scegliere per i make-up un fondotinta ricco, non occlusivo, che assicuri una prolungata sensazione di comfort durante l'arco della giornata.
- Durante l'estate, prodotti solari adatti alla tipologia della pelle e con indici alti.
- Suggestire, se la cliente è giovane, un prodotto antietà per prevenire la formazione di rughe.

Si

- Alimentazione con il giusto apporto di grassi.
- Creme ricche e poco fluide.
- Filtri solari nei trattamenti da giorno anche invernali.

No

- Lavarsi il viso con l'acqua del rubinetto, soprattutto se molto calcarea o clorata.
- Saponi e detergenti aggressivi, prodotti alcoolici, gel.
- Vestiti in fibra sintetica e troppo aderenti.

Pelle disidratata

Una buona idratazione cutanea è la premessa indispensabile per avere una pelle sana, giovane ed elastica. La pelle è costituita infatti per il 70% da acqua, variamente distribuita tra gli strati che la compongono e trattenuta da molti meccanismi fisiologici: il fattore naturale d'idratazione (NMF dall'inglese Natural Moisturizing Factor), un pool di sostanze in grado di catturare l'acqua e di trattenerla all'interno delle cellule, i lipidi epidermici, che consentono la coesione dell'epidermide stessa diminuendo la perdita d'acqua, e il film idrolipidico, naturale barriera contro la dispersione e l'evaporazione dell'acqua. L'equilibrio di questi meccanismi può essere modificato da patologie cutanee, da fattori ambientali (clima, riscaldamento, condizionamento), da stili di vita scorretti (alimentazione, stress, tabacco), da aggressioni "cosmetiche" (detersione aggressiva, utilizzo di prodotti non ben formulati...) e dal passare del tempo, che causa l'impoverimento di alcune importanti componenti cutanee (lipidi, collagene e così via). La disidratazione cu-

tanea è facilmente individuabile: il colorito è spento e la pelle si presenta grigia, ruvida, desquamata e con piccole fissurazioni, e talvolta dà la sensazione di tirare. La disidratazione può colpire tutti i tipi di pelle in tutte le fasi della vita e può essere costituzionale o si può presentare episodicamente, in seguito a un'alterazione delle barriere naturali causata da fattori endogeni o esogeni. È importante, a questo proposito, distinguere tra la pelle secca disidratata e la pelle secca alipidica: la prima ha una carenza soprattutto di acqua, la seconda di sostanze grasse (lipidi), anche se spesso le due situazioni si presentano insieme, soprattutto in pelli non più giovani. L'obiettivo del trattamento dermocosmetico è quello di ripristinare il livello ottimale di idratazione, apportando elementi per ricostituire il NMF, come l'acido pirridon-carbossilico, o sostanze antievaporanti non occlusive, come la glicerina, e ingredienti affini alla pelle, come l'acido ialuronico, collagene, elastina e molti altri (è sconsigliato l'impiego di sostanze occlusive -come vaselina e oli minerali- che ostacolano l'evaporazione dell'acqua).

COME RICONOSCERLA



• ALLA VISTA

- secca
- colorito spento
- solcata da piccole rughe anche in età giovane
- spesso desquamata



• AL TATTO

- ruvida
- screpolata
- poco elastica



• IL COLLOQUIO

1. Le capita spesso di avvertire la sensa-

zione che la pelle tiri?

2. Ha notato desquamazioni o arrossamenti sulla pelle?
3. Quali prodotti usa abitualmente per la detersione?
4. Come reagisce la pelle ai cambi di temperatura e di umidità?
5. Qual è il suo stile di vita (tipo di lavoro, attività all'aria aperta, livello di stress, alimentazione)?
6. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

• **Viso**

★ *Mattina e sera*

Il detergente ideale per questo tipo di pelle rimuove lo sporco e le impurità e, al tempo stesso, apporta sostanze protettive, con l'obiettivo di non depauperare eccessivamente il film idrolipido e lo strato corneo delle sostanze che contrastano la perdita d'acqua: latte e tonico, creme detergenti, acque termali e oli struccanti. Dopo l'igiene è utile una maschera o un impacco idratante, da lasciare sulla pelle per alcuni minuti e da asportare con una salviettina, senza risciacquare.

★ *Una volta il mese*

È meglio, almeno fino a che non si sia ristabilito il livello idrico cutaneo fisiologico, non sottoporre la pelle a esfoliazioni più di una volta il mese. L'esfoliante deve essere molto dolce e seguito, comunque sia, dalla maschera idratante.

• **Corpo**

È consigliato l'utilizzo di doccia schiuma e bagno schiuma delicati e con funzionalità anche idratanti. Il gommage non deve

essere applicato più di una volta la settimana.

La pelle del corpo, come accennato più volte, può avere caratteristiche diverse rispetto a quella del viso: è bene quindi individuare le esigenze cutanee e applicare i prodotti adatti.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

• **Viso**

★ *Mattina e sera*

È necessario ripristinare l'equilibrio idrico con l'uso di prodotti altamente idratanti: nei periodi critici un siero idratante (con attivi come acido ialuronico, NMF ricostituito, collagene, urea e così via), seguito da una crema specifica per il tipo di pelle (mista o secca).

La sera, sulle pelli secche disidratate, si può applicare una crema nutriente protettiva; su quelle miste o grasse una crema idratante specifica.

• **Corpo**

Un fluido idratante, da utilizzare anche più volte il giorno favorisce il ripristino delle normali condizioni cutanee.

ALTRI CONSIGLI

- Attenzione al maquillage, in particolare al fondotinta: meglio sceglierlo tra quelli espressamente studiati per non ostacolare la normale traspirazione cutanea e con proprietà idratanti.
- La protezione dai raggi ultravioletti deve essere protratta durante tutto l'arco dell'anno.
- È fondamentale risciacquare bene la

pelle dopo l'utilizzo di un detergente: spesso, soprattutto dopo un bagno o una doccia, restano sulla cute trac-

ce di tensioattivi e residui che danneggiano il film idrolipidico aggravando la disidratazione.

Sì

- Asciugarsi con cura dopo il contatto con l'acqua.
- Sciacquarsi accuratamente dopo l'applicazione del detergente viso e corpo.
- Bere molta acqua.

No

- Lavarsi il viso con l'acqua del rubinetto, soprattutto se molto calcarea o clorata.
- Prodotti aggressivi o astringenti.
- Bagni prolungati.

Pelle sensibile e iper-reattiva



a sensibilità cutanea si può riscontrare in tutti i tipi di pelle e può presentarsi in qualunque momento della vita, apparentemente senza cause scatenanti. Si manifesta con arrossamenti, sensazione di pelle che tira, pizzicori o bruciori, secchezza, reazioni. Questo tipo di cute non ha un'efficace barriera di protezione contro le aggressioni esterne perché il film idrolipidico cutaneo è parzialmente sviluppato, e questo causa una maggiore permeabilità cutanea, variazioni del microcircolo e così via. Di conseguenza, modificando il film idrolipidico naturale della pelle e accelerando la produzione di radicali liberi gli scambi intracellulari si riducono e il rinnovamento delle cellule diminuisce: la pelle diventa più fine e tendono a comparire precocemente le rughe. Le cause della sensibilità cutanea si possono individuare in una

predisposizione genetica, ma anche in fattori interni come stress, variazioni ormonali, abitudini di vita sbagliate, alimentazione squilibrata, oltre che a fattori esterni (freddo, vento, sole, inquinamento...). La pelle sensibile è una pelle che si irrita con estrema facilità e reagisce in modo eccessivo all'aggressione di agenti atmosferici (sbalzi di temperatura, smog, polveri inquinanti), all'uso di comuni detergenti, cosmetici, prodotti per il trucco e persino al semplice contatto con l'acqua, specialmente se molto calcarea. Soprattutto nei centri urbani e durante inverni secchi o molto freddi, i dermatologi registrano un aumento di pazienti che soffrono di pelle iper-reattiva e molto sensibile. Anche chi soffre di dermatite atopica, eczema da contatto e altre dermopatie presenta una pelle che si arrossa facilmente, tende a desquamarsi e reagisce in modo maggiore agli stimoli esterni.

COME RICONOSCERLA



• **ALLA VISTA**

- grana fine e delicata
- tendenza alla secchezza cutanea e a screpolature
- irritabilità
- alterazione delle funzioni della barriera cutanea
- prurito, bruciore, sensazione di pelle che tira, pizzicori (sintomi soggettivi)
- arrossamento
- invecchiamento precoce, causato dal rallentamento dell'attività cellulare.



• **AL TATTO**

- calda
- secca



• **IL COLLOQUIO**

Molti dei sintomi sono soggettivi: in questi casi, quindi, ascoltare il cliente è molto importante per distinguere la pelle sensibile da altre problematiche

1. Le capita spesso di avvertire una sensazione di pizzicore o di arrossamento applicando un qualsiasi prodotto sulla pelle?
2. Ha notato un aumento della secchezza cutanea?
3. Come affronta la sua pelle i bruschi cambiamenti di temperatura?
4. Ha cambiato recentemente prodotti per l'igiene e il trattamento quotidiano?
5. Ha una storia di allergie o dermatiti?
6. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

• **Viso**

★ *Mattina e sera*

Prodotti delicati, privi di tensioattivi e possibilmente senza conservanti e profumi, formulati in modo da non danneggiare il film idrolipidico, e arricchiti con principi attivi lenitivi e rafforzanti. La scelta della tipologia dei prodotti, a seconda dei gusti e delle abitudini delle consumatrici, è tra: latte e tonico, detergenti senza risciacquo e syndet specifici per pelli sensibili.

È utile completare la deterzione con una vaporizzazione di acqua termale lenitiva, che deve essere asciugata delicatamente senza strofinare.

★ *Una volta il giorno*

Nei momenti di particolare disagio, si può applicare una maschera lenitiva e idratante per pelli sensibili, priva di conservanti e profumi, per diminuire il pizzicore e l'arrossamento. Passata la crisi si può limitare l'applicazione della maschera a 1 volta la settimana.

★ *Una-due volte il mese*

Se la pelle lo consente, utilizzare un esfoliante particolarmente delicato

• **Corpo**

Privilegiare detergenti estremamente delicati, che abbiano anche attività lenitiva e rinforzante. Asciugare con delicatezza senza strofinare.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

• **Viso**

★ *Mattina*

Crema protettrice, idratante e lenitiva, da sce-

gliere a seconda del tipo di pelle, della stagione e dell'età. Da privilegiare i trattamenti con filtri Uv.

★ *Sera*

La crema notte deve lasciare il posto, nei momenti di crisi acuta, a una crema idratante e rafforzante.

• *Corpo*

A scelta: un latte, una crema o un olio da applicare mattina e sera idratante, lenitivo e riparatore, con un leggero massaggio. Durante i periodi in cui la sensibilità è più accentuata,

ripetere il trattamento tutte le volte che se ne sente il bisogno durante il giorno.

ALTRI CONSIGLI

- Fondotinta e make up per gli occhi ben tollerati anche dalle pelli sensibili.
- Durante l'estate, prodotti solari adatti alla tipologia della pelle e con indici alti.
- Due o tre volte l'anno un ciclo di trattamento con integratori dietetici a base di acidi grassi essenziali e vitamina C.

Sì

- Prodotti delicati, senza profumi, conservanti e tensioattivi.
- Gestì delicati nell'applicazione dei prodotti.
- Filtri solari nei trattamenti da giorno anche invernali.

No

- Lavarsi il viso con l'acqua del rubinetto, soprattutto se molto calcarea o clorata.
- Tutto ciò che favorisce gli arrossamenti e il prurito: bagni caldi, saune, getti d'acqua potenti, piatti speziati, bevande alcoliche, bruschi cambi di temperatura.
- Strofinare la pelle del volto con asciugamani o salviette.

Pelle con couperose



La couperose è un inestetismo cutaneo caratterizzato da un colorito rosso diffuso su alcune parti del volto, causato da un'eritema (eritema permanente e prolungato) e da teleangectasie (la rottura di piccoli vasi

lontani dal cuore). Facilmente riconoscibile, forma sulla pelle un sottile reticolo di venuzze e di capillari, esteso a forma di ali di farfalla sui lati del naso e sulla parte alta delle guance.

La comparsa della couperose è favorita da

ripetuti e continui *flush*, cioè shock emozionali che causano un violento rossore diffuso su guance, naso e collo, che possono portare a una vasodilatazione permanente di capillari e vasi. I flush sono molto comuni soprattutto nelle persone timide, che arrossiscono facilmente sotto la spinta dell'emozione, della vergogna e dell'imbarazzo.

Altro fattore determinante nella comparsa di arrossamenti è l'esposizione ai raggi solari o alle lampade abbronzanti, che provoca una vasodilatazione e un ristagno del flusso sanguigno che alla lunga diventa permanente. I bruschi sbalzi di temperatura, disturbi legati alla digestione e un'alimentazione ricca di spezie, di piatti piccanti e di alcool favoriscono un'alterazione del microcircolo, e quindi la comparsa dell'inetetismo. Più frequente nelle donne, ma non rara anche negli uomini,

si sviluppa su tutti i tipi di pelle, in prevalenza su quelle sensibili e iperreattive, secche, sottili e non più giovani (per la precisione, dopo la menopausa). La couperose non si può eliminare: tutto ciò che può fare il trattamento dermocosmetico è filtrare le radiazioni eritematogene, proteggendo la pelle anche dalle aggressioni esterne, normalizzare il micro-circolo e coprire l'inetetismo grazie al maquillage, rendendolo meno visibile. D'altra parte, se trascurata o trattata con cosmetici inadeguati, la couperose può evolvere in rosacea (quando al rossore è associata una follicolite) o addirittura nel rinofima, in cui l'infiammazione si estende anche al naso. I principi attivi impiegati nei trattamenti volti a minimizzare gli inetetismi della couperose sono perlopiù capillaro-protettori, venotonici, astringenti e antiarrossamento.

COME RICONOSCERLA



• ALLA VISTA

- rossore diffuso su viso e collo
- capillari rotti su naso e guance
- reticolo di venuzze di colore rosso e violaceo sulle ali del naso e sulla parte superiore delle guance



• AL TATTO

- calda
- secca



• IL COLLOQUIO

1. Quanto tempo fa ha notato i primi

segni della couperose?

2. Ci sono state ultimamente variazioni significative nello stile di vita e nella alimentazione?
3. Come reagisce la sua pelle ai bruschi cambiamenti di temperatura?
4. Ha cambiato recentemente prodotti per la detersione e il trattamento quotidiano?
5. Ha in precedenza avuto allergie o dermatiti?
6. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

• *Viso*

★ *Mattina e sera*

Detergenti delicati, meglio se da non risciacquare, con principi attivi lenitivi, da scegliere tra: latte, tonico, syndet surgras.

La detersione può essere completata da una vaporizzazione o da un impacco con garze di acqua termale lenitiva, che deve essere asciugata delicatamente con salviette, senza strofinare.

★ *Una-due volte la settimana*

Si consiglia di applicare sulla pelle deteresa una maschera o un impacco lenitivo e idratante.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

★ *Mattina*

Crema protettiva, idratante, lenitiva e decongestionante, da scegliere secondo il tipo di pelle, la stagione e l'età. Generalmente le creme specifiche per la couperose contengono anche principi attivi veno-protettori e astringenti. Da privilegiare i trattamenti con filtri Uv.

★ *Sera*

A seconda del tipo di pelle su cui si instaura la couperose, si possono utilizzare in alternativa alla crema i trattamenti spe-

cifici: una crema da notte molto ricca per le pelli secche e molto secche, una crema normalizzante per la pelle sensibile e iper-reattiva, un trattamento anti-rughe se si desidera un'azione sui segni del tempo.

ALTRI CONSIGLI

- Se si vuole attenuare la visibilità dell'inestetismo, scegliere per il make up correttori verdi da applicare sulle zone arrossate e fondotinta studiati per pelli sensibili.
- Durante l'estate, evitare la diretta esposizione al sole del viso e utilizzare sempre un solare ad altissima protezione.
- Controllare l'alimentazione è molto importante per prevenire e fermare la formazione della couperose: al bando i cibi controindicati, tabacco e alcool. Si possono assumere integratori dietetici con vitamine C e P e con veno-protettori e astringenti (mirtillo e frutti di bosco, hamamelis ginseng, ginkgo biloba e così via).

SÌ

- Alimentazione leggera.
- Gestì delicati nell'applicazione dei prodotti.
- Filtri solari nei trattamenti da giorno, anche durante l'inverno.

NO

- Lavarsi il viso con l'acqua del rubinetto, soprattutto se molto calcarea o clorata.
- Tutto ciò che favorisce gli arrossamenti: sbalzi di temperatura, bagni caldi, saune, piatti speziati, alcool.
- Usare prodotti esfolianti: sulle pelli con couperose sono sempre controindicati.

Pelle che invecchia

Nella pelle il processo di invecchiamento comincia già verso i 30 anni e all'invecchiamento cronologico, che colpisce tutti gli organi del corpo umano, si aggiunge anche l'invecchiamento fotoindotto, provocato cioè dall'esposizione solare e dagli effetti dei raggi ultravioletti. L'invecchiamento cronologico, chiamato anche intrinseco, è causato da fattori genetici e processi metabolici, a cui si accompagnano variazioni ormonali che compaiono con il passare del tempo e che portano a una progressiva atrofia del derma, dell'ipoderma e delle strutture di sostegno su cui agisce il continuo logorio della forza di gravità. L'invecchiamento fotoindotto, detto anche estrinseco, è causato dalle radiazioni ultraviolette, che provocano uno stress ossidativo cronico cumulativo, ma vi contribuiscono anche altri fattori ambientali, come l'inquinamento e il tabacco, anch'essi all'origine di un'eccessiva produzione di radicali liberi. Le conseguenze, in

entrambi i casi, sono molteplici e si possono riassumere in una minore attività delle fibre del derma (collagene ed elastina), una minore produzione di sebo e di lipidi intracellulari e una minore quantità d'acqua. Fotoinvecchiamento e cronoinvecchiamento si manifestano in modo diverso: nel primo, la pelle appare ispessita, ruvida, rilassata, solcata diffusamente da rughe sottili, con rottura di capillari e colorito giallognolo; nel secondo, la pelle è sottile, atrofica, pallida, rilassata. Altro segno dell'invecchiamento cutaneo è la presenza di di-scomie, per effetto di una degenerazione cutanea che porta la melanina a distribuirsi in modo non uniforme e ad accumularsi formando macchie (*lentigo senilis*). Gli obiettivi del consiglio cosmetico sono molteplici: ristabilire il giusto tenore d'acqua e di lipidi, frenare l'azione dei radicali liberi con antiossidanti, inibire l'azione degli enzimi che degradano le fibre del derma, accelerare il turnover cellulare e stimolare la produzione di collagene ed elastina da parte dei fibroblasti.

COME RICONOSCERLA



• ALLA VISTA

- solchi naso-labiali
- presenza di rughe superficiali o profonde
- rilassamento dell'ovale del viso
- occhiaie e borse sotto gli occhi
- macchie senili localizzate soprattutto su viso, mani e décolleté
- angiomi e capillari rotti



• AL TATTO

- rugosa
- poco elastica e rilassata



• IL COLLOQUIO

1. Quali cosmetici usa abitualmente?
2. Come si protegge dal sole?
3. Qual è il suo stile di vita?
4. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

• **Viso**

★ *Mattina e sera*

Detergenti ricchi e dolci, che apportino sostanze nutrienti, idratanti e protettive. A seconda delle esigenze della cliente si possono consigliare latte e lozione, 2 in 1, con o senza risciacquo, oli o creme detergenti, syndet surgras. Esistono anche detergenti specifici antirughe o antimacchia. L'esfoliante non deve essere utilizzato più di una-due volte il mese.

★ *Una-due volte la settimana*

Una maschera nutriente, idratante, rivitalizzante e rassodante.

• **Corpo**

Detergenti dolci con proprietà nutrienti e idratanti. L'esfoliante si può utilizzare due volte la settimana.

acido ialuronico, NMF, alghe blu, flavonoidi, glicosamminoglicani, retinolo, vitamina C e così via). Se si desidera combattere l'invecchiamento ormonale esistono in commercio linee specifiche, con molecole brevettate per la pelle in menopausa (il consiglio di questi preparati, visto il naturale pudore diffuso tra molte donne di dichiararsi in menopausa, richiede molto tatto e sensibilità). Se si vogliono attenuare le macchie senili, si può alternare alla crema antirughe un depigmentante.

Quattro volte l'anno, al cambio di stagione, è utile applicare, prima della crema, anche un siero rivitalizzante e rassodante.

★ *Sera*

Crema da notte antirughe.

• **Corpo**

Trattamento antirughe, rassodante, idratante e nutriente da applicare dopo la deterzione e quando se ne senta il bisogno.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

• **Viso**

★ *Mattina*

Crema antirughe (le formulazioni sul mercato offrono una vasta scelta di principi attivi come AHA, elastina, collagene,

ALTRI CONSIGLI

- Utilizzare prodotti specifici anti-tietà per contorno occhi, contorno labbra, collo, mani e, se lo si desidera, seno.
- La protezione dai raggi Uv deve essere protratta durante tutto l'anno.

Sì

- Integratori dietetici con antiossidanti e vitamine.
- Fotoprotezione accurata.
- Prodotti specifici per l'età e il grado d'invecchiamento.

No

- Esposizione solare senza protezione.
- Tabacco e alcool.
- Bagni prolungati.

Pelle maschile



La cute maschile, rispetto a quella della donna, è più spessa (+16-20%) ed evidenzia una maggiore presenza di fibre elastiche, collagene ed elastina. E' quindi più resistente, più elastica e più tonica, e pertanto mantiene più a lungo un aspetto giovanile. Gli uomini hanno inoltre un sistema pilifero più sviluppato (sono tra 6.000 e 25.000 i peli che coprono un terzo del viso). Anche la produzione di sebo è più abbondante (circa 2-3 mg per 10 cm quadrati di pelle contro gli 1,5-2 mg della donna), tant'è vero che le ghiandole sebacee sono più numerose e più grosse. Negli uomini, poi, i follicoli pilo-sebacei sono più dilatati ed evidenti e i problemi legati all'acne sono più frequenti che nella donna. Queste caratteristiche rendono la pelle maschile più lubrificata e quindi più resistente all'invecchiamento cutaneo precoce. Infine, i maschi sudano di più: la maggiore traspirazione è causata da circa 3 milioni di ghiandole eccrine, particolarmente abbondanti sotto le ascelle e la pianta dei piedi. Le diverse abitudini e pratiche igieniche contribuiscono a creare esigenze specifiche della pelle maschile: la rasatura quotidiana, l'abitudine di lavarsi prevalentemente con saponi, la riottosità all'applicazione di prodotti solari e ai

cosmetici in generale.

La rasatura, rappresenta una vera e propria aggressione e provoca spesso arrossamenti, pruriti e piccoli tagli, micro-lesioni che possono alterare la barriera cutanea a livello dei bulbi piliferi, favorendo per esempio lo sviluppo di batteri (come lo stafilococco aureo all'origine della follicolite da barba).

L'abitudine, molto diffusa tra gli uomini, di lavarsi con un sapone e di non usare detergenti delicati, a lungo andare causa una progressiva eliminazione delle protezioni cutanee naturali, un indebolimento del film di superficie con conseguente tendenza alla disidratazione.

Durante l'estate il sesso forte usa con riluttanza i prodotti solari e durante l'inverno, nella maggioranza dei casi, non protegge la cute dalle aggressioni climatiche né, tanto meno, dall'irradiazione solare. E' importante, quindi, che anche gli uomini si prendano cura della pelle e scelgano attentamente i prodotti per il trattamento quotidiano. I punti di forza dei trattamenti cosmetici, agli occhi del sesso forte, sono la facilità e la praticità di applicazione del prodotto. Amano generalmente le texture fresche, non grasse, poco profumate o senza profumo, che non lasciano residui untuosi sulla pelle.

I PROBLEMI PIU' DIFFUSI



• IL COLLOQUIO

Spesso gli uomini hanno difficoltà a individuare le esigenze cutanee, quindi porre

le domande giuste è il primo importante passo per inquadrare il tipo di pelle e consigliare il prodotto adatto.

1. Le capita di provare pizzicori o arrossamenti dopo aver applicato un prodotto sulla sua pelle?
2. Ha una barba difficile?

3. Dopo la rasatura le capita di avere la pelle arrossata?
4. Che prodotti utilizza per la rasatura?
5. Cosa usa come dopobarba?
6. Ha mai la pelle del viso screpolata o arrossata per il freddo?
7. Protegge la sua pelle dal sole quando pratica sport all'aperto o durante l'estate?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

• *Viso*

✦ *Mattina e sera*

Evitare il sapone, proponendo detergenti delicati, da scegliere tra saponi surgras, gel o syndet, secondo le preferenze del consumatore.

✦ *Una-due volte la settimana*

Si consiglia di applicare sulla pelle un esfoliante: oltre a rimuovere le cellule morte, contrasta la formazione di peli incarniti. Dopo questo trattamento si può consigliare una maschera idratante o rivitalizzante oppure, se la pelle è grassa, purificante.

✦ *La rasatura*

Se la barba è difficile e problematica, si può consigliare un prodotto pre-barba, che facilita il taglio dei peli. Schiume, creme o saponi da barba sono fondamentali per la rasatura con rasoio a lama: proteggono la pelle, limitando i danni al film idrolipidico, e facilitano lo scorrimento del rasoio, evitando sensazioni fastidiose. Devono essere applicati in modo uniforme e nella giusta quantità. Completare sempre l'operazione con l'applicazione di un dopobarba. Da evitare i prodotti

con alcool, che favoriscono l'irritazione della pelle e che facilmente la seccano. In commercio c'è una vasta gamma di creme, fluidi o lozioni in grado di ripristinare il film idrolipidico, di lenire gli arrossamenti e di proteggere la pelle.

• *Corpo*

Per la doccia o il bagno quotidiani, scegliere un detergente delicato e, una volta la settimana, applicare un esfoliante per il corpo, massaggiandolo soprattutto sulle parti in cui la pelle è più spessa (gomiti, ginocchia, calcagni).

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

• *Viso*

✦ *Mattina e sera*

Dopo la rasatura è sufficiente il dopobarba. Alla sera, invece, si può applicare una crema idratante e protettiva adatta alle esigenze cutanee (seboregolatrice, nutriente, tonificante, anti-couperose e antirughe).

• *Corpo*

Se la pelle del corpo è secca o desquamata, utilizzare un fluido idratante o nutriente che favorisca la ricostituzione del giusto tenore di acqua e di lipidi cutanei.

ALTRI CONSIGLI

- Anche per gli uomini la prevenzione dell'invecchiamento cutaneo è importante: potete consigliare un prodotto specifico per il contorno occhi, contro le rughe a zampa di gallina.
- Va anche suggerita una protezione so-

lare durante la vita all'aperto e le esposizioni.

- Vanno consigliati uno stick per le lab-

bra e una crema per le mani, soprattutto durante l'inverno o l'attività sportiva all'aperto.

Sì

- Inumidire la pelle prima della rasatura con acqua calda, per dilatare i pori e facilitare il taglio del pelo.
- Rasatura al mattino, prima della colazione, per evitare eccessivi sanguinamenti dai piccoli eventuali tagli.
- Fotoprotezione solare.

No

- Sapone per la detersione del viso.
- Dopobarba alcoolici.
- Usare il rasoio a lama in caso di follicolite da barba.

Bambini e neonati



elicata e fragile, la pelle di neonati e bambini ha caratteristiche diverse da quella degli adulti. Nella prima infanzia lo strato corneo è molto più sottile che nelle altre età; le ghiandole sebacee sono poco attive (o meglio, fino al terzo mese dalla nascita sono attive sotto l'influenza degli ormoni androgeni di provenienza materna, poi cadono in letargo fino alla pubertà) e questo ha effetti importanti sulla composizione del film idrolipidico, la principale barriera protettiva della pelle dal mondo esterno. In conseguenza di ciò, la pelle è facilmente disidratata, più secca e più permeabile. Anche le ghiandole sudoripare sono meno organizzate e attive che nell'adulto e così i melanociti. Il pH più basico, infine, in-

debolisce ulteriormente la capacità della pelle di difendersi dagli agenti patogeni e dai batteri. I problemi che più spesso la colpiscono sono relativi alle zone a contatto continuo e prolungato con sostanze irritanti, quali feci e urine: arrossamenti e dermatiti da pannolino, ma anche la disidratazione e la secchezza. La detersione e la protezione devono essere effettuate, quindi, evitando errori come l'alterazione del pH fisiologico e del film idrolipidico. Nelle prime fasi della vita, la cura della pelle passa attraverso il bagnetto e il cambio del pannolino; la detersione di tutto il corpo e del cuoio capelluto e l'utilizzo di prodotti appropriati e specifici per i bambini per idratare, alleviare i rossori e proteggere la pelle. Va da sé che devono essere privilegiati prodotti estre-

mamente delicati, a base di pochi e controllati ingredienti cosmetici, per evitare il rischio di ipersensibilizzazioni, arrossamenti e pizzicori. Il massaggio del neonato e del bambino può diventare un altro importante momento, sia per l'intimità che crea tra mamma e figlio, sia per la salute e il benessere della pelle.

Quando ci si trova davanti a un bambino con una cute non sana, o con problemi particolari,

è fondamentale raccomandare una visita pediatrica.

Per tutta l'infanzia fino alla pubertà, inoltre, abituare il bambino a corretti comportamenti igienici e all'uso di cosmetici appropriati ha senz'altro un'importanza notevole sia per l'igiene e la protezione della sua pelle, sia come educazione alla cura della persona, che può così diventare naturale e giornaliera.

I PROBLEMI PIÙ DIFFUSI



• ALLA VISTA

- desquamazioni e screpolature, tipiche della pelle secca o disidratata
- macerazione cutanea della zona del pannolino, causata talvolta da un numero di cambi non sufficiente
- arrossamenti nelle pieghe della pelle
- dermatiti da pannolino (arrossamenti, brufoletti, piccole vesciche)
- dermatite atopica (da consigliare una visita dal pediatra)



• IL COLLOQUIO

1. La pelle del suo bambino ha problemi particolari?
2. Come si presenta la zona del pannolino?
3. Con che frequenza fa il bagnetto al suo bambino e cosa utilizza per la detersione?
4. Ogni quanto cambia il pannolino?
5. Applica abitualmente una crema protettiva al cambio di ogni pannolino?
6. Ha una storia di allergie o dermatiti?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

✦ *Bagnetto*

Il bagnetto deve essere quotidiano, ma delicato, evitando l'uso frequente di tensioattivi. E' meglio alternare il bagnoschiuma e lo shampoo con oli idrosolubili e polveri lenitive ed emollienti che forniscano sostanze antidisidratanti. La temperatura dell'acqua deve essere compresa tra i 34° e i 37°, quella dell'ambiente di 24° circa, con un tasso di umidità di circa il 60%. Il detergente ideale deve avere un'azione pulente delicata, un pH fisiologico tamponato (5), ipoallergenicità controllata e una spiccata azione sebo-restitutiva. Dopo il bagnetto è indicato l'uso di un talco (preferibilmente in forma gel o liquida) per asciugare bene la pelle, specie nelle pieghe cutanee, e impedire la macerazione e il rischio di irritazioni, screpolature e infezioni micotiche.

✦ *Al cambio del pannolino*

Al momento di ogni cambio del pannolino è indispensabile pulire bene l'area genitale, per eliminare ogni impurità, passando anche nelle pieghe cutanee le specifiche salviette imbevute, o del latte detergente, con o senza risciacquo.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

✧ *Dopo il bagnetto*

Si deve applicare su tutto il corpo un prodotto idratante e lenitivo (latte o olio), che fornisca anche elementi lipidici alla pelle, depauperata dalla detersione. La scelta è ampia e i principi attivi più impiegati in questi trattamenti sono i derivati di graminacee (come l'avena e il riso) e del latte, per la loro spiccata azione lenitiva, protettiva dello strato corneo e anti-disidratante; molti estratti vegetali, con proprietà lenitive e antimicrobiche; infine, gli oli vegetali.

Profumi e acque di colonia possono essere utilizzati con moderazione, ma devono essere privi di alcool.

✧ *Al cambio del pannolino*

Dopo la detersione dell'area interessata è fondamentale applicare una crema protettiva e lenitiva. Il prolungato contatto con sostanze irritanti e batteriche impone un prodotto con principi attivi antimicrobici, riacidificanti e assorbenti. Questo tipo di trattamenti, generalmente a base di zinco ossido, titanio biossido, glicerina, e così via, svolge un'azione dermoprotettiva. Da evitare i derivati delle vaseline, che possono, con l'uso prolungato e continuo, irritare la pelle dei bambini.

✧ *Per il massaggio*

Esistono in commercio oli specifici per il massaggio dei neonati e dei bambini. In alternativa, si può usare un olio idratante o un fluido leggero.

Sì

- Asciugare scrupolosamente la pelle del bambino dopo il contatto con l'acqua.
- Massaggiare il neonato con gesti delicati.
- Esposizione solare moderata con prodotti ad altissima protezione, per i bambini oltre i tre anni d'età.

No

- Utilizzare prodotti alcoolici: il rischio di assorbimento sistemico è molto alto.
- Esporre al sole estivo i bambini prima dei tre anni.
- Procedere al cambio del pannolino senza essersi prima lavati le mani.

TRATTAMENTI SPECIFICI

Contorno occhi



La pelle del contorno occhi ha caratteristiche diverse da quelle del resto del viso. L'epidermide è più sottile, con uno spessore di circa 0,33 mm (altrove 1-1,6 mm), il derma è meno ricco di fibre elastiche e di collagene e la microcircolazione sanguigna e linfatica è rallentata. Inoltre, è una zona con poche ghiandole sebacee e sudorifere, con un film idrolipidico povero. Per questo la pelle è meno elastica, più permeabile e sensibile, spesso c'è un ristagno di sangue e di liquidi a causa del rallentamento della microcircolazione ed è facilmente soggetta a disidratazione. Questi pochi centimetri di pelle sono mossi da 22 muscoli per un totale di circa 10.000 movimenti al giorno. Gli inestetismi più frequenti, anche in giovane età, sono occhiaie, borse, piccole rughe, le famigerate zampe di gallina. Le occhiaie sono causate da un rallentamento della microcircolazione venosa e linfatica: la pelle sottilissima

sotto gli occhi lascia trasparire il ristagno di sangue o di liquidi, che appare come un alone blastro o giallastro. In molti casi hanno un'origine genetica, ma possono presentarsi episodicamente in seguito a stress, insonnia, affaticamento, malessere, cattiva alimentazione e durante il ciclo mestruale.

Gonfiori e borse si possono evidenziare intorno agli occhi, soprattutto in condizioni di stress particolare o alla fine di una giornata particolarmente impegnativa. Le rughe di espressione, invece, sono legate alle contrazioni continue dei muscoli: inizialmente sono visibili soltanto al momento dell'ammicciamento, in seguito diventano permanenti e si accentuano con il passare degli anni.

La prevenzione consiste nel mantenere idratata e protetta la zona perioculare, con cosmetici e fotoprotettori specifici, fin dalla giovinezza, in uno stile di vita sano e in un'alimentazione corretta.

I PROBLEMI PIU' DIFFUSI



• ALLA VISTA

- occhiaie, borse e palpebre gonfie
- prurito, bruciore, sensazione di pelle che tira, pizzicori
- arrossamento
- disidratazione
- rughe di espressione



• IL COLLOQUIO

1. Le capita spesso di avvertire una sensazione di pizzicore applicando un cosmetico sul contorno occhi?
2. Usa prodotti specifici per la detersione, il trattamento e la fotoprotezione?
3. Occhiaie e borse si presentano talvolta oppure sono sempre presenti?
4. Ha l'abitudine di truccare gli occhi tutti i giorni?

5. Ha cambiato recentemente prodotti per l'igiene e il trattamento quotidiano?
6. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

★ Mattina e sera

Se non si ha la necessità di struccare gli occhi è possibile utilizzare lo stesso detergente per il viso, a patto che sia delicato e che non irriti. Dopo avere risciacquato abbondantemente con acqua il prodotto detergente -sempre che si tratti di un prodotto che richiede il risciacquo- non si devono strofinare energicamente gli occhi con la salvietta, ma si deve tamponare con delicatezza.

Il démaquillage serale deve essere accurato: prima di andare a letto, ogni traccia di impurità deve essere rimossa. La scelta del prodotto dipende dal tipo di make up (solubile in acqua o waterproof) e dalle preferenze della consumatrice: acque, gel, lozioni, oli. Il metodo più appropriato è quello di utilizzare garze morbide o dischetti di cotone imbevuti del prodotto struccante, di appoggiarli sugli occhi chiusi, lasciando agire qualche secondo per sciogliere bene il trucco, e di passarli dolcemente sulle palpebre e sulle ciglia, ripetendo l'operazione cambiando ogni volta il dischetto finché non ci siano più tracce di trucco. Esistono anche salviette struccanti già pronte per l'uso, imbevute di lozione. Per chi ha la pelle particolarmente sensibile sono da preferire le confezioni monodose, prive di conservanti e quindi, di norma, ben tollerate.

Applicando sul viso esfolianti o maschere per la pulizia profonda, occorre evitare

accuratamente la zona del contorno occhi.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

★ Mattina e sera

Viste le caratteristiche della zona periorbitale, è importante apportare quotidianamente principi attivi idratanti e protettivi. Si devono scegliere prodotti specifici, perché i trattamenti per il viso hanno formulazioni e concentrazioni inadeguate al contorno occhi. Anche in assenza di problemi particolari (occhiaie, rughe, e così via) è indicato mattina e sera, a partire dai 25 anni, un trattamento idratante che prevenga dall'invecchiamento precoce.

Le creme e i fluidi per il contorno occhi si applicano picchiettando delicatamente con le dita piccole quantità di prodotto, evitando le palpebre e l'interno dell'occhio, a meno di altre indicazioni del fabbricante del prodotto. Si può massaggiare fino a completo assorbimento, descrivendo piccoli cerchi concentrici, spostandosi dalla parte esterna dell'occhio verso l'interno.

I prodotti per l'eliminazione delle occhiaie agiscono su due fronti: il rinforzo delle pareti dei vasi sanguigni e la riduzione della fragilità capillare. Un rimedio immediato, invece, è il camouflage con correttori del colore, sulla gradazione del giallo per coprire l'alone blu e sul beige per quello giallastro.

Per un'azione immediata, distensiva delle rughe, può essere utile l'applicazione di una maschera o di un impacco idratante, sempre specifico per il contorno occhi.

Sì

- Make up ipoallergenico e di alta qualità.
- Gesti delicati nell'applicazione dei prodotti.
- Fotoprotezione per tutto l'anno.

No

- Applicare sul contorno occhi un trattamento per il viso.
- Strofinare con asciugamani o salviette.
- Struccarsi lasciando tracce di make up sugli occhi.

Labbra e contorno labbra



e labbra possono essere considerate una semi-mucosa, costituendo il passaggio dalla pelle del volto alla vera e propria mucosa orale. Il tessuto che le compone ha uno strato corneo molto sottile, è fortemente vascolarizzato e innervato, è privo di ghiandole sebacee e di melanociti. Inoltre, anche la zona del contorno labbra, come quella intorno agli occhi, è sollecitata quotidianamente da decine di migliaia di movimenti conseguenti alle espressioni del volto e alla mimica facciale, ed è perciò predisposta a un invecchiamento precoce. Va anche considerato che, pur se povere di difese naturali, le labbra sono non di meno molto esposte alle aggressioni degli agenti esterni.

Le infiammazioni delle labbra vengono chiamate cheiliti e possono avere cause molto diverse, da quella irritativa a quella allergica, fino a patologie più gravi. Le cheiliti irritative

sono le più comuni e si manifestano con screpolature, desquamazione, piccole fissurazioni: il tessuto è irritato da agenti atmosferici (vento, freddo, irradiazione solare), dal contatto con alimenti speziati, piccanti, ma anche da frutta e pomodori, dai traumi tipici causati dagli strumenti a fiato, ma anche da tic o comportamenti ripetuti che vanno dal mordicchiamento alla strofinatura, al passaggio frequente della lingua sulle labbra. Non è infrequente anche una reazione di sensibilizzazione causata dall'applicazione di trattamenti o di prodotti di make up inappropriati.

I problemi risolvibili in ambito dermocosmetico sono quelli collegati alla disidratazione e delipidizzazione (conseguenti alle carenze del film idrolipidico) e la prevenzione dell'invecchiamento cutaneo precoce. Tutte le altre affezioni delle labbra devono essere valutate da un medico.

I PROBLEMI PIÙ DIFFUSI



• ALLA VISTA

- screpolature
- desquamazione
- fissurazioni
- pruriti, bruciore, pizzicori
- arrossamenti
- piccole rughe perpendicolari al contorno delle labbra
- solchi nasolabiali molto profondi
- perdita di volume e di tono delle labbra
- arrossamenti ai lati della bocca
- piccole vesciche



• IL COLLOQUIO

1. Screpolature e fastidi sono cronici o si manifestano in particolari momenti dell'anno?
2. Ha notato se alcuni alimenti le provocano bruciori alle labbra?
3. Ha l'abitudine di mordicchiarsi spesso le labbra o di inumidirle con la lingua frequentemente durante la giornata?
4. Quali prodotti per il make up usa?
5. Come si trucca?
6. Ha una storia di precedenti allergie o dermatiti?
7. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

★ *Mattina e sera*

Per le labbra si utilizza generalmente lo stesso detergente impiegato per il viso,

purché sia delicato e non danneggi il film idrolipidico. I gel, che regalano un'immediata sensazione di freschezza, sono da evitare perché troppo dissecanti.

Se la consumatrice usa il trucco resistente all'acqua è bene completare l'igiene passando sulle labbra un dischetto di cotone, una velina o una garza morbida impregnati di struccante, rimuovendo accuratamente, ma delicatamente ogni traccia di matita o rossetto. I prodotti per la pulizia profonda del viso (esfolianti e maschere purificanti) devono però essere applicati evitando accuratamente le labbra.

Dopo la detersione e in assenza di problemi particolari, è bene applicare un prodotto idratante e protettivo. In commercio esistono trattamenti a rapido assorbimento, che consentono di applicare il trucco immediatamente. Molto pratici anche i rossetti idratanti, che in un solo gesto permettono di trattare e colorare.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

★ *Mattina e sera*

Dopo la detersione è utile applicare sempre un trattamento specifico diverso a seconda delle esigenze cutanee, della stagione e dello stile di vita. Il sole inaridisce sempre le labbra e non soltanto quello estivo o di alta montagna. E' perciò importante usare stick con filtri anti Uvb e Uva durante tutto l'anno. Per combattere e contrastare l'invecchiamento della zona del contorno labbra è meglio non utilizzare la crema viso, ma scegliere un prodotto anti-età specifico a partire dai 25-30 anni.

Se la consumatrice ha l'abitudine di ap-

plicare sempre il trucco sulle labbra, si consigli di rinnovare frequentemente l'applicazione, per impedire che le labbra siano non protette, soprattutto all'aperto. Viceversa, è utile applicare più volte al giorno lo stick protettivo.

In caso di secchezza e screpolature insistenti sono disponibili veri e propri balsami idratanti per labbra, ricchi di sostanze emollienti e nutritive, ideali da applicare la sera prima di andare a dormire.

ALTRI CONSIGLI

- In caso di labbra secche e disidratate è utile scegliere prodotti per il make up idratanti e nutrienti.
- Quando le labbra sono screpolate, evitare l'applicazione di rossetti che non potrebbero dare un risultato estetico soddisfacente. In alternativa, si può applicare un lucidalabbra idratante.

Sì

- Utilizzare prodotti di make up di qualità.
- Balsami per labbra con filtri anti Uv.
- Impacchi idratanti.

No

- Inumidirsi le labbra con la lingua, soprattutto quando sono secche e screpolate.
- Mordicchiarsi le labbra.
- Esporsi al sole senza protezione.

Collo e décolleté

*A*l collo e al décolleté non si prestano generalmente le stesse attenzioni che si danno al resto del viso. Il risultato è il contrasto che si osserva frequentemente tra un viso fresco e curato e collo e décolleté segnati da rughe e grinze. Il collo, infatti, presenta spesso precocemente i segni dell'invecchiamento cutaneo, le rughe e i cosiddetti anelli di Venere, nome poetico per un inestetismo piuttosto fastidioso, causato dal rilassamento della muscolatura, ma soprattutto dalla degenerazione delle fibre elastiche del derma, collagene

ed elastina. Trascurare l'applicazione del trattamento viso anche sul collo provoca un contrasto di cui si pagano le conseguenze con il passare degli anni. Per il décolleté il problema è diverso: se c'è l'abitudine di usare idratanti e nutrienti per il corpo, si passano anche su questa zona, ma questo genere di prodotti non contiene filtri solari in grado di proteggere la cute dal fotoinvecchiamento. In questo modo il décolleté è esposto d'estate, ma anche d'inverno, all'aggressione dei raggi solari. Questo determina, oltre all'invecchiamento precoce, anche la comparsa delle

macchie brune, che colpiscono facilmente le zone non protette: appunto mani e décolleté. Se si è soliti uscire all'aperto con top, canottiere e maglie scollate, conviene applicare anche su décolleté la crema giorno usata per il viso,

sempre che contenga filtri solari anti Uva e Uvb. Naturalmente, l'esposizione solare richiede filtri ad alta protezione: sul décolleté, oltre tutto, si localizza più frequentemente la lucite solare benigna e l'eritema.

I PROBLEMI PIU' DIFFUSI



• ALLA VISTA

- rughe
- anelli di venere
- rilassatezza dei tessuti
- macchie brune
- photoaging



• IL COLLOQUIO

1. Applica anche sul collo il trattamento per il viso?
2. Che prodotti utilizza per il décolleté?
3. Come protegge la pelle dall'esposizione solare?
4. Ha mai avuto eritemi o reazioni allergiche da esposizione solare?

I CONSIGLI IL TRATTAMENTO

★ *Mattina e sera*

Ricordare di applicare sempre anche sul collo e sul décolleté i trattamenti per il viso: idratanti, nutrienti, anti-età, ma anche gli esfolianti, le maschere e i prodotti solari. Sul collo le creme si applicano partendo da sotto il mento e scendendo verso la base. Per un'efficacia anti-rughe più completa, si possono alternare ai trattamenti quotidiani prodotti rassodanti e tensori. Per combattere le macchie brune si possono scegliere prodotti per uniformare l'incarnato o schiarenti.

ALTRI CONSIGLI

- Se la zona del décolleté è particolarmente sensibile e soggetta ad arrossamenti con l'esposizione al sole, è meglio utilizzare prodotti solari a schermo totale o per zone sensibili.

Sì

- Applicare anche sul collo e sul décolleté i trattamenti per il viso.
- Utilizzare prodotti schiarenti per le macchie brune.
- Trattamenti anti età e rassodanti.

No

- Esporre all'aria aperta il décolleté senza la protezione di filtri Uv.
- Trascurare la fotoprotezione a schermo totale se si soffre di eritema o di reazioni allergiche fotoindotte.

Seno



La pelle è il sostegno naturale del seno. Le ghiandole mammarie, ghiandole eccrine che sono preposte alla produzione di secrezione latte, sono appoggiate ai muscoli pettorali, ma non sono sostenute da alcun muscolo, bensì da strati adiposi e dalla pelle che le contiene. Durante il corso della vita di una donna le modificazioni che coinvolgono questa parte del corpo sono notevoli: il passaggio dall'infanzia alla pubertà, quando le ghiandole si ingrossano e prendono le dimensioni dell'età adulta, la maternità e l'allattamento, la menopausa, senza contare le variazioni di peso che coinvolgono sempre anche gli strati adiposi del seno e le modificazioni ormonali legate al ciclo mestruale.

L'intervento cosmetico si può limitare soltanto a mantenere in buono stato il tessuto cutaneo, prevenirne il cedimento e svolgere un'azione idratante ed elasticizzante, per rafforzare il tono della pelle. Questo tipo di trattamento, però, non può incidere in alcun modo sul volu-

me del seno e sulla sua forma.

Per mantenere in forma il seno possono essere utili anche alcuni accorgimenti: l'utilizzo di un reggiseno che lo sostenga adeguatamente, soprattutto quando si fa sport, e una corretta postura, testa e schiena dritta, niente spalle ingobbite, collo ben eretto. Il freddo, poi, grazie alla sua azione astringente, è un amico della bellezza del seno: per ottimizzare l'azione dei trattamenti cosmetici può essere utile conservarli al fresco, anche in frigorifero, così come le spugnature o i getti di acqua fredda contribuiscono a mantenere turgore e tono. L'esposizione al sole in topless dovrebbe essere evitata: i raggi Uv causano il fotoinvecchiamento, danneggiando le strutture elastiche della pelle, collagene ed elastina, e quindi favoriscono il rilassamento dei tessuti. Se proprio non si vuole fare a meno di questa abitudine, è importante applicare su tutto il seno, capezzolo compreso, un fotoprotettore a schermo totale: questo rallenterà un po' l'abbronzatura, ma sicuramente conterrà i danni fotoindotti.

I PROBLEMI PIÙ DIFFUSI



• ALLA VISTA

- rilassamento dei tessuti cutanei
- smagliature rossastre o bianche
- perdita di tonicità
- perdita di elasticità
- segni di disidratazione



• IL COLLOQUIO

1. Sulla pelle del seno ci sono delle piccole smagliature? Sono di colore rosso o sono bianche?
2. Quando fa sport, utilizza reggiseni sostenitivi?
3. Quali prodotti cosmetici applica abitualmente sul corpo?
4. Prende il sole in topless?
5. Ha avuto recentemente brusche va-

riazioni di peso (dieta, stress, patologie)?

6. Assume farmaci?

È importante anche verificare se la consumatrice stia allattando: la maggior parte dei prodotti può essere utilizzata ugualmente, lontano dalla poppata, ma esistono anche trattamenti non compatibili con l'allattamento.

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

✱ Tutti i giorni

I detergenti per il bagno e la doccia (bagnoschiuma e doccia schiuma, oli e gel) usati per tutto il corpo vanno benissimo anche per il seno. L'importante è non prolungare il bagno in acqua molto calda o completare la doccia con getti d'acqua fredda sul seno, ma non a pressione troppo alta.

✱ Una volta la settimana

Si può usare un esfoliante molto delicato, da passare con delicatezza e con movimenti circolari e da risciacquare con acqua fredda o appena tiepida.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

✱ Mattina e sera

Applicare un trattamento specifico per il seno con principi attivi idratanti ed elasticizzanti, da alternare a un prodotto rassodante, tensore e tonificante.

Se è in corso l'allattamento, scegliere prodotti compatibili, applicandoli dopo la poppata e avendo cura di sciacquare accuratamente il capezzolo prima della poppata successiva.

ALTRI CONSIGLI

- Una ginnastica dolce che coinvolga i muscoli pettorali aiuta a mantenere la pelle del seno elastica e in buone condizioni.
- Durante la gravidanza o le diete ipocaloriche è importante idratare e proteggere quotidianamente la pelle del seno per evitare smagliature e perdita di tono.

Sì

- Reggiseni sostenitivi.
- Getti di acqua fredda.
- Postura corretta.

No

- Bagni troppo caldi e prolungati.
- Repentini sbalzi di peso.
- Esposizione solare senza filtri a schermo totale.

Mani



Perennemente esposte all'aggressione dei raggi solari, messe sotto stress da freddo, vento, sbalzi di temperatura, acqua calcarea, le mani hanno bisogno di cure e di attenzioni per mantenere la pelle protetta e per prevenirne l'invecchiamento precoce. Il film idrolipidico protettivo è continuamente minacciato dalla frequenza dei lavaggi, dall'uso di detersivi, saponi e sostanze irritanti. L'irradiazione solare continua può danneggiare le fibre elastiche, facendo apparire rughe, rilassamento cutaneo e macchie senili. A questo si aggiunge il fatto che, a causa delle poche ghiandole

sebacee presenti in sede e alla scarsità dei fattori di idratazione naturali, la pelle delle mani è costituzionalmente disidratata e secca. Per questo, più frequentemente durante l'inverno, è arrossata, screpolata e talvolta anche interessata da micro-lesioni e desquamazioni. La priorità cosmetica è quindi l'idratazione, la protezione e la ricostituzione dell'integrità delle fisiologiche barriere di difesa. Oltre all'utilizzo quotidiano di prodotti corretti, è importante anche una rigorosa fotoprotezione durante tutto l'anno e l'osservazione di alcune semplici regole igieniche e di comportamento.

I PROBLEMI PIÙ DIFFUSI



• ALLA VISTA

- screpolature
- fissurazioni
- arrossamenti
- colorito rosso, non uniforme
- desquamazioni
- macchie brune



• IL COLLOQUIO

1. Le vostre mani sono spesso a contatto con l'acqua?
2. Quali prodotti usa per la deterzione?
3. Quali prodotti utilizza abitualmente per proteggerle?
4. Usa sempre guanti protettivi quando è a contatto con sostanze irritanti?

5. E' solita portare guanti durante l'inverno?
6. Per lavoro è esposto al contatto di sostanze irritanti (acidi, tinture per capelli, liquidi per la permanente)?
7. Usa anche sulle mani prodotti solari ad alta protezione?
8. Ha allergie o sensibilizzazioni?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

✦ A ogni lavaggio

Il mantenimento del pH fisiologico e del film idrolipidico sono fondamentali per l'integrità della pelle: per questo è molto importante utilizzare detersivi delicati, che rispettino l'acidità cutanea e non siano eccessivamente sgrassanti. Le mani devono essere sciacquate accuratamente, meglio se con acqua tiepida, per eliminare ogni residuo di tensioattivi, e asciugate con cura, senza strofinamenti.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

✱ Dopo ogni lavaggio

Idratazione e protezione sono le funzionalità cosmetiche da privilegiare nella scelta dei trattamenti: le creme emollienti e idratanti specifiche aiutano a mantenere e ripristinare il film idrolipidico della pelle. La maggior parte delle creme disponibili lasciano sulla cute un sottile strato protettivo, non grasso, che prolunga nel tempo l'effetto barriera. I principi attivi più utilizzati sono la glicerina, l'urea, il pantenolo, le vitamine E ed A.

Secondo le esigenze specifiche, si può applicare due volte il giorno un prodotto schiarente per contrastare ed eliminare le macchie brune. Il trattamento deve essere applicato sulle mani perfettamente deterse e asciutte, massaggiando fino a completo assorbimento. Se ci sono scre-

polature persistenti o micro-tagli una soluzione efficace è quella di applicare, prima di andare a dormire, uno strato spesso di crema protettiva e idratante e infilarsi un paio di guanti di cotone, da sfilare al risveglio.

ALTRI CONSIGLI

- Proteggere sempre le mani durante i lavori domestici o all'aria aperta (come il giardinaggio).
- Anche le creme più leggere, pur non lasciando residui unti, possono dare a qualcuno la sensazione di mani appiccicose. Per ovviare il problema si possono sciacquare le mani dopo l'applicazione della crema, con poco sapone neutro, e asciugarle tamponando.

Sì

- Asciugarsi scrupolosamente le mani dopo averle bagnate.
- Mattina e sera una crema protettiva.
- Protezione solare durante tutto l'anno.

No

- Asciugare le mani frequentemente con getti di aria calda.
- Contatto prolungato con sostanze irritanti.
- Ammollo prolungato in acqua senza guanti.

Unghie



e unghie dicono molto sulla salute delle persone.

Quando si sfaldano e diventano eccessivamente fragili segnalano

che qualcosa nell'organismo non funziona come dovrebbe. Si può trattare di carenze alimentari, di aggressioni esterne fino a vere e proprie micosi o patologie sistemiche. Il con-

tatto per motivi professionali con prodotti chimici o i ripetuti microtraumi determinano una maggiore frequenza di rottura delle unghie, che può essere causa di fastidio e di un brutto aspetto delle mani.

L'applicazione continuata di smalti per le unghie può causare lo sfaldamento degli strati più superficiali delle unghie: si presentano così piccole macchie biancastre desquamanti e di una certa opacità. L'uso di smalti di bassa

qualità possono ingiallirle, così come il fumo e l'invecchiamento. Anche l'uso dei solventi per lo smalto, a lungo andare, può determinare una fragilità delle unghie per disidratazione. Da un punto di vista cosmetico si può intervenire rinforzando il film idrolipidico ungueale, proteggendole e nutrendole, anche con integratori. Per problemi di altro genere è necessario consigliare una visita specialistica da un dermatologo.

I PROBLEMI PIÙ DIFFUSI



• ALLA VISTA

- opache
- frastagliate
- fragili
- poco elastiche
- macchioline bianche
- colore giallastro



• IL COLLOQUIO

1. Le sue unghie sono fragili, si rompono facilmente?
2. Ha notato se presentano qualche macchia colorata?
3. Usa qualche prodotto cosmetico sulle unghie?
4. Applica frequentemente lo smalto? Usa una base indurente?
5. Cosa utilizza per rimuoverlo?
6. Fuma?
7. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

★ *Mattina e sera*

Almeno due volte il giorno è importante pulire le unghie anche sotto il bordo. Una spazzolina morbida con qualche goccia di detergente delicato è la soluzione migliore. Dopo aver spazzolato, sciacquare molto bene e asciugare.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

Esistono in commercio molte creme specifiche per mani e unghie, rinforzanti e nutrienti. Massaggiarle bene sulle unghie, insistendo lungo il bordi e sulle cuticole. Per la manicure, che non deve essere effettuata più di una volta a settimana, si procede limando le unghie fino ad arrivare alla lunghezza desiderata. Prima di rimuovere le cuticole, passare una crema emolliente e lasciarla agire per qualche minuto. Per il maquillage è importante scegliere smalti di alta qualità e solventi senza acetone.

ALTRI CONSIGLI

- Quando le unghie sono particolarmente fragili, o comunque sia un paio di volte l'anno, assumere inte-

gratori dietetici a base di oligoelementi (ferro, zinco e selenio), vitamine (B6, C, E, biotina) e aminoacidi (cistina, arginina), per migliorare qualità e consistenza e facilitare una corretta crescita.

Sì

- Usare una base protettiva prima di applicare uno smalto colorato.
- Ogni mese lasciar respirare le unghie qualche giorno tra un'applicazione di smalto e un'altra.
- Solventi senza acetone.

No

- Un prolungato contatto con l'acqua.
- Manicure troppo frequenti.
- Abrasioni frequenti con la lima della lamina.

Gambe e piedi



Parlare di salute e benessere della pelle delle gambe non può significare soltanto parlare di cellulite e di smagliature. Eppure, visto che le gambe restano coperte da abiti e calze per la maggior parte dell'anno, per molte donne l'unica preoccupazione è quella di averle depilate e senza buccia d'arancia per la stagione estiva. Così i piedi, dei quali ci si accorge soltanto quando fanno male o quando è il momento di abbandonare le calze e di metterli in mostra con i sandali. La pelle delle gambe ha caratteristiche diverse rispetto a quella del resto del corpo: la minor presenza di ghiandole sebacee

fa sì che il film idrolipidico abbia una diversa composizione, che espone maggiormente la pelle di questa parte del corpo alla disidratazione e alla secchezza.

Scarpe strette, tacchi alti, materiali poco idonei alla traspirazione del sudore sono, invece, le principali cause dei più diffusi problemi cutanei dei piedi (macerazione della pelle, dermatosi, infezioni da funghi, ma anche calli e così via), problemi che, modificando il modo di camminare e la postura, possono ripercuotersi sul benessere generale dell'organismo. Inoltre, un rallentamento della circolazione sanguigna e linfatica (causato anche dalla sedentarietà

della vita, dall'abbigliamento inadeguato, da posture scorrette) può portare a gonfiori e fastidi, che si avvertono normalmente nelle ore serali.

Un'igiene accurata e mirata e pochi accorgimenti cosmetici consentono di prevenire molti piccoli inconvenienti che, alla lunga, possono evolvere in problematiche più serie.

I PROBLEMI PIÙ DIFFUSI

- gambe e piedi gonfi
- sensazione di pesantezza
- secchezza e disidratazione cutanea
- prurito
- formicolio
- ai piedi: calli, duroni, occhi di pernice, vesciche



• IL COLLOQUIO

1. Avverte una sensazione di secchezza alle gambe?
2. Le capita, soprattutto alla sera, di avere gambe e piedi gonfi?
3. Che prodotto applica su questa parte del corpo?
4. Come protegge le gambe durante l'esposizione al sole?
5. Ha l'abitudine di applicare anche sui piedi un trattamento idratante o nutriente?
6. Ha problemi di sudorazione eccessiva ai piedi?
7. Che tipo di scarpe porta abitualmente?
8. Ha la sensazione di avere la pelle dei piedi secca?
9. Il calcagno presenta fessurazioni o duroni accentuati?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

Vanno suggeriti detergenti delicati, con tensioattivi poco aggressivi per non delipidizzare eccessivamente il film cutaneo di superficie, che devono essere risciacquati accuratamente. Infatti, su gambe e piedi spesso restano residui di sapone o di shampoo alla fine della doccia, così come di schiuma all'uscita dalla vasca da bagno.

Anche l'asciugatura è una fase importante: tamponare accuratamente le gambe con una salvietta senza strofinare e passare con cura anche i piedi e gli spazi tra le dita. In caso di ipersudorazione dei piedi, applicare anche una polvere assorbente specifica o una crema deodorante.

Una volta la settimana è indicato un prodotto esfoliante delicato, da massaggiare con dolcezza insistendo sulle parti più ruvide, ginocchia e talloni. Per alleviare pesantezza e senso di gonfiore si può fare un pediluvio, che favorisce il drenaggio e la circolazione linfatica, ed è molto utile anche nei casi di iperidrosi.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

Dopo la deterzione è importante utilizzare prodotti idratanti e nutrienti, per riequilibrare il film idrolipidico. Per l'applicazione, si consiglia di partire dalla pianta del piede, massaggiandola delicatamente con i polpastrelli,

per passare poi alla caviglia e su fino alla parte alta delle cosce, con movimenti delicati e circolari sempre dal basso verso l'alto. Se si vuole trattare il gonfiore e la pesantezza, utilizzare mattina e sera trattamenti specifici defatiganti e decongestionanti.

★ *Unghie*

Le unghie devono essere accorciate, non troppo, con un taglio dritto, senza arrotondamenti ai lati, utilizzando forbici con lama dritta o le tronchesi, non i tagliaunghie a mezzaluna, che potrebbero favorire la crescita di unghie incarnite.

Cuticole e pellicine sul contorno delle unghie devono essere asportate con attenzione, con gli appositi bastoncini, per evitare micro-traumi facilmente infettabili. Non bisogna dimenticare, poi, di applicare anche sulle unghie la crema idratante e nutriente che si usa quotidianamente per i piedi.

ALTRI CONSIGLI

- In caso di eccessiva sudorazione ai piedi, consigliare l'uso di prodotti specifici (polveri, creme e deodoranti) per limitare il rischio di dermatiti, infezioni da funghi e cattivi odori.
- L'uso regolare della pietra pomice, da strofinare sulla pianta del piede e sul tallone una volta la settimana.
- Lo smalto per le unghie è un complemento importante per avere i piedi in ordine. Deve essere applicato separando le dita con gli appositi separatori, oppure utilizzando un fazzoletto di carta arrotolato e passato tra le dita.
- In caso di vesciche da sfregamento, la soluzione più efficace è rappresentata dai cerottini specifici, da scegliere per forma e dimensione a seconda della zona in cui devono essere applicati.

Sì

- Calzature comode, con tacco non superiore ai 5 centimetri.
- Pediluvi defatiganti.
- Controllo periodico del podologo.

No

- Esposizione solare senza protezione.
- Rimuovere da soli calli e duri.
- Bagni troppo caldi e prolungati.

Cellulite

La buccia d'arancia è la manifestazione estetica di un disturbo complesso, la "Pannicolopatia edemato fibro-sclerotica", che colpisce circa l'80% delle donne occidentali. Chiamata comunemente, ma impropriamente, cellulite, è causata da un'alterazione della microcircolazione del tessuto adiposo che provoca, di conseguenza, uno squilibrio nelle funzioni metaboliche degli adipociti. In sintesi e per semplificare, si forma un accumulo localizzato di fluidi nel tessuto sottocutaneo che provoca un danno vascolare e il rigonfiamento (edema) con deformazione delle cellule preposte allo stoccaggio dei grassi. Le membrane che avvolgono le cellule si rompono e si verifica un accumulo di liquido interstiziale. Nelle fasi successive il liquido aumenta ledendo i vasi circostanti e gli adipociti perdono la capacità di metabolizzare i trigliceridi. Si conoscono

molti fattori predisponenti: l'ereditarietà, gli squilibri ormonali, le alterazioni del metabolismo della tiroide, l'alimentazione e la digestione, le abitudini di vita (attività fisica, alcool, fumo, stress), ma anche la postura e l'abbigliamento (in rapporto all'utilizzo continuo e prolungato di abiti molto stretti, di calzature con il tacco molto alto).

Il trattamento dermocosmetico è molto importante per la prevenzione e la riduzione dell'innestestismo, soprattutto quando è ai primi stadi, ma non può da solo risolvere completamente una cellulite molto avanzata. In questo caso, sarà bene avvisare la propria cliente dei risultati che realisticamente potrà ottenere, consigliando al contempo una corretta alimentazione, povera di zuccheri e grassi, un'adeguata attività fisica, uno stile di vita idoneo e, non ultima, una visita presso un dermatologo o un medico estetico.

I PROBLEMI PIÙ DIFFUSI



• ALLA VISTA

Difficilmente si avrà la possibilità di verificare lo stato della pelle durante il colloquio in farmacia. Occorre perciò valutare la situazione dalla descrizione che ne fa la cliente.

- buccia d'arancia, più o meno marcata, su alcune zone del corpo (fianchi, cosce, glutei, polpacci, braccia)
- pelle granulosa, poco elastica, fredda al tatto, meno sensibile

- formazione di micro o macro noduli, che danno il tipico aspetto "a materasso"
- aspetto compatto e stabile del cuscinetto, che non cambia forma muovendosi (cellulite compatta) o aspetto molle, che vibra camminando o muovendosi (cellulite flaccida), più frequente in persone non giovani.



• IL COLLOQUIO

1. Avverte una sensazione di pesantezza o di gonfiore alle gambe?

2. In quali zone ha individuato la buccia d'arancia?
3. Da quanto tempo ha notato i primi segni dell'inetetismo?
4. Le sembra che la pelle nelle zone colpite sia più fredda al tatto?
5. Avverte la presenza di piccoli o grandi noduli?
6. Quali prodotti usa abitualmente per la pelle del corpo?
7. Che tipo di professione svolge? La costringe a stare ferma per molte ore seduta o in piedi?
8. Assume farmaci (in particolare, la pillola contraccettiva o la terapia ormonale sostitutiva)?

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

La buccia d'arancia è un inetetismo che tende a peggiorare nel tempo e, perciò, per ottenere dei miglioramenti significativi, deve essere trattato con impegno e costanza il prima possibile. I prodotti in commercio (creme, gel, latti, lozioni) contengono generalmente complessi di principi attivi per affrontare l'inetetismo su più fronti: favorire il corretto stoccaggio dei lipidi, riattivare attraverso il massaggio la microcircolazione per drenare i liquidi in eccesso, rinforzare le pareti dei vasi per diminuirne la permeabilità, rassodare e lisciare l'epidermide, eliminando l'aspetto rugoso e irregolare.

Le modalità di applicazione sono diverse da prodotto a prodotto (alcuni richiedono un massaggio prolungato, altri si assorbono immediatamente, altri ancora sono formulati in due fasi da applicare in momenti diversi): per questo è bene consigliare alla cliente di seguire scrupolosamente le indicazioni riportate sui foglietti illustrativi o sulla confezione.

È sempre utile, però, massaggiare la zona interessata con le mani *prima* di applicare il prodotto: così facendo si sollecita la microcircolazione e si favorisce la penetrazione dei principi attivi.

Effettuare, inoltre, un peeling sulla pelle del corpo almeno una/due volte la settimana facilita l'eliminazione delle cellule morte dell'epidermide, migliorando l'assorbimento del trattamento.

Quanto alla posologia, verificare le indicazioni del fabbricante, anche se generalmente si consigliano due applicazioni il giorno durante la prima fase del trattamento, per passare poi a una volta il giorno per il mantenimento. Il trattamento completo dovrebbe durare almeno un mese e deve essere ripetuto almeno quattro volte l'anno (salvo diverse indicazioni in etichetta).

ALTRI CONSIGLI

- La richiesta di trattamenti per combattere la cellulite, o meglio gli inetetismi della cellulite, si concentra in genere tra marzo e giugno. È importante però sensibilizzare i consumatori sulla necessità di programmare la lotta alla buccia d'arancia nell'arco di tutto l'anno, e non soltanto quando si avvicina la stagione del bikini.
- È bene consigliare sempre un esfoliante delicato per il corpo in abbinamento a un trattamento contro gli inetetismi della cellulite.
- La cellulite è tutt'altra cosa rispetto ai cuscinetti adiposi, che si localizzano generalmente sui fianchi: questi ultimi si presentano nelle persone sovrappeso, mentre la cellulite colpisce, e di frequente, anche persone magre. Perdere peso, quindi, non serve a far scomparire la cellulite.

Sì

- Costanza nell'applicazione dei trattamenti.
- Massaggiare il prodotto utilizzato fino al completo assorbimento (salvo diverse indicazioni del fabbricante).
- Alimentazione ricca di frutta e verdura.

No

- Vita sedentaria.
- Indumenti troppo aderenti e calzature col tacco alto.
- Alimentazione ricca di zuccheri e grassi.

Smagliature



e smagliature, o *striae*, sono uno degli inestetismi più diffusi e colpiscono sia gli uomini sia le donne, anche se si presentano in prevalenza su queste ultime. Sono causate dal danneggiamento delle fibre elastiche del derma, collagene ed elastina. Di frequente compaiono sin dalla pubertà, per il rapido accrescimento corporeo e per l'aumento di produzione ormonale, e durante la gravidanza, per gli stessi motivi, ma si possono presentare in tutte le fasi della vita. Contribuiscono alla loro formazione fattori biochimici ormonali (legati per esempio all'aumento dei corticosteroidi e in particolari patologie come il diabete o la sindrome di Cushing), fattori di stiramento meccanico, come brusche variazioni di peso, l'attività muscolare intensa, (body building, tennis e così via), la tensione che la gravidanza impone sia alla pelle del ventre sia a quella del seno, ed è oggetto di dibattito scientifico se siano in qualche modo attribuibili anche a fattori genetici.

Le smagliature si possono presentare su diverse parti del corpo, generalmente in modo bilaterale e simmetrico, soprattutto su ventre, seno, interno coscia e glutei (ma anche su polpacci, braccia e zona sacrale) e appaiono come bande lineari, di uno spessore massimo di circa 4-5 mm, di un colore variabile tra il rosa e il rosso intenso e bluastro. Con il passare del tempo diventano bianche. A seconda della zona cutanea in cui si presentano, hanno una disposizione particolare: a raggiera attorno al capezzolo e all'ombellico; oblique e parallele nell'interno coscia; a ventaglio sull'addome. Oltre al segno inestetico, perché di colore diverso rispetto alla pelle sana che lo circonda, spesso è visibile anche un avvallamento, causato da un assottigliamento del derma conseguente alla lesione delle fibre elastiche. L'intervento cosmetico, in questa problematica estetica, è molto limitato: non esistono, infatti, prodotti in grado di eliminare completamente le smagliature "vecchie", cioè quelle bianche, e si ottengono risultati soltanto inter-

venendo sulle smagliature nella fase iniziale di formazione (quando sono rossastre). La miglior difesa contro le smagliature è la prevenzione: mantenendo la pelle elastica e idratata,

evitando brusche variazioni di peso, utilizzando prodotti elasticizzanti durante la gravidanza e dopo il parto e praticando attività sportiva equilibrata.

COME RICONOSCKERLE



• IL COLLOQUIO

1. Da quanto tempo avete notato le smagliature?
2. Di che colore sono?
3. Dove sono localizzate?
4. Avete subito ultimamente variazioni di peso importanti?
5. Utilizzate abitualmente trattamenti per il corpo idratanti o elasticizzanti?
6. Praticate qualche sport o un'attività fisica costante?
7. Avete delle patologie in corso (di natura endocrina, come il diabete o la sindrome di Cushing)?

✦ *In caso di gravidanza*

1. In che settimana di gestazione siete?
2. È la vostra prima gravidanza?
3. Dove sono localizzate e di che colore sono le smagliature?
4. Prima della maternità, avevate già smagliature?
5. Utilizzate, dopo la doccia o il bagno, trattamenti idratanti o elasticizzanti?

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

✦ *Per una corretta prevenzione*

Le smagliature si possono presentare fin dall'inizio della pubertà. Per questo è buona norma

ma consigliare anche a ragazze giovani l'uso di prodotti per il corpo idratanti, nutrienti o elasticizzanti almeno una volta il giorno e, comunque sia, sempre dopo il bagno o la doccia. Intervenire così presto e quando non ci sono segni visibili può sembrare inutile, ma soltanto una prevenzione precoce può impedire la formazione di smagliature, soprattutto in un momento in cui il corpo sta crescendo, e piuttosto rapidamente.

✦ *Per attenuare e migliorare le smagliature*

È importante innanzitutto essere estremamente chiari e onesti con i clienti che vogliono un consiglio su come eliminare le smagliature, per non rischiare di perdere credibilità e soprattutto la fiducia del consumatore. Non esistono, infatti, prodotti cosmetici in grado di cancellare queste "cicatrici" una volta che si siano formate. Si può fare molto, però, per attenuarle e migliorare il loro aspetto e molto di più se l'intervento è tempestivo sulle smagliature appena formate ed è costante per tutta la durata del trattamento. In commercio esistono molti preparati (in creme, gel o fiale) che hanno dimostrato ai test clinici grande efficacia in termini di riduzione di profondità e spessore delle *striae* e sulla loro colorazione, perlopiù a base di principi attivi elasticizzanti, idratanti e nutrienti.

ALTRI CONSIGLI

- Se le smagliature bianche non possono essere cancellate, resta però importante

mantenere idratata e nutrita la pelle. Consigliare sempre un trattamento per il corpo da applicare dopo la detersione.

- In caso di gravidanza e allattamento, verificare che il prodotto consigliato sia compatibile.

Sì

- Abituarsi ad applicare sul corpo, dopo la detersione, prodotti che combattano la disidratazione e che mantengano la pelle elastica.
- Prevenzione, anche in giovane età.
- Cura particolare nel periodo della gravidanza e dei primi mesi dopo il parto.

No

- Cambiamenti di peso bruschi e continui (effetto jo-jo).
- Prolungati e frequenti bagni in acqua molto calda.
- Esposizione solare senza protezione.

Deodorazione



La sudorazione è un meccanismo fisiologico fondamentale per la salute: ha una funzione termoregolatrice, elimina le tossine metaboliche, contribuisce alla formazione e all'equilibrio del film idrolipidico, possiede proprietà antisettiche e antifungine e regola il pH cutaneo. Il sudore è prodotto da due tipi di ghiandole sudoripare: le eccrine, distribuite su tutto il corpo, ma soprattutto presenti sulle palme delle mani e sulle piante dei piedi, e le apocrine, generalmente associate a un follicolo pilosebaceo, più abbondanti nelle zone di ascelle, inguine, cuoio capelluto e torso. Le ghiandole eccrine secernono un sudore composto per il 98-99% da acqua, in seguito a stimoli sia termici, sia psichici.

Quelle apocrine, invece, producono un liquido consistente, oleoso e di colore biancastro, ricco di sostanze organiche come lipidi, ormoni, acidi grassi e proteine. Il sudore eccrino non è responsabile direttamente della formazione di cattivi odori, ma, mantenendo umide alcune parti del corpo, favorisce la proliferazione dei batteri cutanei che attaccano e degradano le componenti organiche del sudore apocrino, portando alla formazione di composti maleodoranti volatili, nonché all'ossidazione degli acidi grassi.

La detersione asporta le impurità. Le soluzioni cosmetiche sono molteplici: si può impedire la formazione degli odori sgradevoli regolando la sudorazione cutanea con prodotti anti-traspiranti, che agiscono cioè grazie a sostan-

ze astringenti (sali di alluminio, sali di zirconio, etc.); controllando la proliferazione batterica, con deodoranti a base di batteriostatici, come l'acido salicilico, o anti-enzimatici che interrompono la catena degradativa degli enzimi; oppure, neutralizzando le molecole volatili con prodotti assorbenti degli odori (come i

sali di zinco) o coprendoli con fragranze e profumi. Esistono in commercio moltissime formulazioni, con caratteristiche e funzionalità diverse, da consigliare a seconda delle preferenze e delle abitudini del cliente, delle esigenze d'uso e della durata dell'azione deodorante.

I PROBLEMI PIÙ DIFFUSI

- produzione eccessiva di sudore, localizzata in tutto il corpo (iperidrosi)
- produzione di sudore dall'odore intenso e pungente (bromidrosi)
- sensibilità cutanea ai componenti dei deodoranti: alcool, profumi, antitraspiranti



• IL COLLOQUIO

1. È abituato a utilizzare un prodotto deodorante dopo la detersione?
2. Ha una sudorazione abbondante?
3. Le capita di provare pizzicori o arrossamenti dopo aver applicato un prodotto deodorante?
4. Dopo la depilazione che deodorante utilizza?
5. Ha notato ultimamente variazioni nella sudorazione?
6. Ha qualche patologia in corso per la quale prende dei farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

L'igiene è il gesto fondamentale per evitare la formazione di cattivi odori: da effettuare due volte il giorno, mattina e sera, o

anche più spesso in caso di necessità, con prodotti delicati, che non danneggino il film cutaneo né alterino il pH fisiologico. Si possono utilizzare, se vi sono problemi di sudorazione particolarmente intensa, i detergenti deodoranti (saponi, bagnoschiuma e così via).

Dopo la detersione la pelle deve essere asciugata scrupolosamente prima dell'applicazione del deodorante o dell'antitraspirante.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

★ *Sudorazione normale*

Sulla pelle normale e in assenza di allergie a particolari componenti si può suggerire un deodorante (vapo, latte, stick o roll on) con o senza profumo, a basso contenuto di alcool. Se si consiglia un prodotto con profumo, è meglio raccomandare di non applicarlo prima dell'esposizione solare, per evitare reazioni fotoallergiche. Occorre ricordare, poi, che i prodotti profumanti hanno generalmente un effetto più breve, mentre i prodotti senza alcool e profumo garantiscono durate più lunghe. I deodoranti a effetto prolungato per più giorni (in crema) rappresentano una scelta molto pratica ed efficace, ma possono alla lunga provoca-

re irritazioni e arrossamenti: è meglio, quindi, limitarne l'uso, alternando durante l'anno anche prodotti a efficacia giornaliera.

Nella scelta della forma galenica, infine, si devono fare anche considerazioni di ordine igienico: se un prodotto verrà utilizzato da più persone sono da preferire gli spray, i vaporizzatori o le creme. Se, invece, il prodotto è per uso strettamente personale, sono adatti anche gli stick e i roll on.

Se la pelle è sensibile o stressata da depilazioni o arrossamenti causati dall'attrito con indumenti non traspiranti o troppo stretti, è indicato l'uso di prodotti specifici, a elevata tollerabilità cutanea, senza alcool né profumi.

✱ Iperidrosi

L'eccessiva sudorazione deve essere tenuta sotto controllo con deodoranti specifici, da scegliere tra quelli indicati per il tipo di pelle (sensibile, arrossata), con un'azione antitraspirante (sali di alluminio o di zinco) o assorbente. L'iperidrosi si manifesta su tutto il corpo, non soltanto alle ascelle, è utile perciò consigliare deodoranti per il corpo, da utilizzare dove il cliente ne senta la necessità, prodot-

ti specifici per la sudorazione dei piedi e delle mani -molto utili in questi casi anche le polveri assorbenti e deodoranti- e quelli per le zone intime.

✱ Bromidrosi

La formazione di odori particolarmente intensi e sgradevoli, nonostante l'igiene accurata, può dipendere da molti fattori. È sempre, però, un evento che causa molti disagi psicologici e nella vita sociale. In questo caso può essere utile l'utilizzo, più volte nell'arco della giornata, di salviette detergenti che rimuovano il sudore e, soprattutto, di prodotti specifici per questo problema.

ALTRI CONSIGLI

- La depilazione può favorire l'attenuazione degli odori sgradevoli, consentendo al sudore di evaporare più velocemente, ma sottopone sempre la pelle a uno stress. E' meglio, quindi, non applicare deodoranti nelle successive 24 ore, oppure utilizzare prodotti specifici anche per la pelle appena depilata, da alternare, se si preferisce, con il deodorante abituale.

SI

- Utilizzo di fibre naturali, lino e cotone, che favoriscono la traspirazione.
- Detersione anche più volte il giorno nei casi di iperidrosi o bromidrosi.
- Depilazione.

NO

- Utilizzare prodotti ad alta gradazione alcoolica in caso di pelle sensibile o reattiva.
- Applicare il deodorante sulla pelle non pulita.
- Applicare i deodoranti subito dopo la depilazione.

Igiene intima



La corretta igiene intima è la migliore prevenzione per molti disturbi che possono colpire l'ambiente vaginale ed evolvere in vere e proprie patologie. L'ambiente intimo è costituito da un ecosistema complesso e delicato che deve essere preservato per garantire un'efficace barriera difensiva contro l'attacco di agenti infettivi. Nel corso della vita di una donna questo ecosistema si modifica sotto l'influsso delle variazioni ormonali. È quindi importante che sia consigliato il detergente intimo giusto per ogni momento della vita. La mucosa vaginale, infatti, durante il periodo fertile, ospita i lactobacilli di *Döderlein* che si nutrono di uno zucchero, il glicogeno, la cui produzione è stimolata dagli estrogeni femminili. Questi batteri residenti producono l'acido lattico, fondamentale per mantenere il pH della mucosa a livelli ottimali (tra 4,5 e 5). Nell'età prepubere e durante la menopausa la carenza di estrogeni, e quindi di glicogeno, inibisce la proliferazione dei lactobacilli e la produzione di acido lattico. In queste fasi della vita, poiché il pH vaginale è molto vicino alla neutralità, le difese naturali sono più basse e

più alto è il rischio di infezioni. Inoltre, durante la menopausa, si presentano molto di frequente pruriti e bruciori causati da una scarsa produzione di muco e dalla conseguente maggiore secchezza delle mucose. Così come durante il ciclo, quando i residui mestruali possono favorire lo sviluppo di infiammazioni o infezioni.

Un'attenzione particolare, infine, va posta quando c'è l'esposizione a fattori di rischio microbici e micotici: la frequentazione di ambienti caldo-umidi (piscine, saune, palestre), il contatto con la sabbia della spiaggia o il permanere a lungo con costumi o indumenti bagnati favoriscono un'alterazione delle difese naturali e l'attacco di microbi e funghi di varia natura. Anche in questo caso, semplici pratiche igieniche e il prodotto detergente giusto potranno fare molto per preservare l'ecosistema vaginale. Per ultimo, ricordiamo che qualunque dubbio o problema deve essere riferito al medico specialista: bruciori, dolori, pruriti, perdite anomale e variazioni del muco possono essere il segnale di patologie e infezioni da trattare tempestivamente con una terapia farmacologica.

I PROBLEMI PIÙ DIFFUSI



• IL COLLOQUIO

1. È solita usare un prodotto specifico per l'igiene intima? Quale?
2. Ha l'abitudine di utilizzare frequentemente lavande vaginali?
3. Usa abitualmente deodoranti intimi? Quali?
4. Ha manifestato ultimamente problemi di qualsiasi genere (prurito, bruciore, perdite)?
5. Pratica attività fisica in strutture condivise con molte persone?
6. Avverte una fastidiosa sensazione di secchezza alle mucose genitali?

7. Assume farmaci per la terapia ormonale sostitutiva o per malattie endocrine?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

È importante utilizzare detergenti non aggressivi, che non interferiscano con la flora batterica residente e che mantengano invariato il pH delle mucose. La base lavante di tali detergenti deve contenere tensioattivi estremamente delicati e poco schiumogeni. Le formulazioni possono essere arricchite con principi attivi idratanti, calmanti e rinfrescanti. Una blanda azione antimicrobica può essere necessaria in alcuni momenti particolari, così come un pH molto acido, per esempio nel caso di patologie di origine infettiva o micotica, ma devono essere consigliati dal medico specialista e l'uso di tali prodotti non deve diventare un'abitudine quotidiana, per non alterare l'ecosistema vaginale. Una corretta e frequente igiene è sufficiente per potenziare le difese naturali dell'organismo preposte a combattere indesiderate proliferazioni di batteri patogeni.

★ *Come si effettua la detersione*

Prima di procedere all'igiene intima è importante lavarsi accuratamente le mani, per non portare germi o batteri a contatto con le mucose. Dopo essersi versata una piccola dose di prodotto nel cavo della mano, o averlo versato nell'acqua del lavaggio, secondo le indicazioni del fabbricante, procedere alla pulizia, avendo cura di effettuare movimenti che vadano dalla vagina all'ano e non viceversa, per evitare di contaminare l'ambiente vaginale con i batteri intestinali. Poi risciacquare abbondantemente con l'acqua pulita. Asciugandosi con la salvietta effettuare la stessa manovra della detersione: muoversi sempre

dalla vagina all'ano. Le lavande vaginali non devono essere effettuate di frequente, se non dietro indicazione del ginecologo e con i prodotti prescritti. Se la cliente lo desidera, può farla con semplice acqua.

ALTRI CONSIGLI

- Si possono verificare talvolta, nell'arco di tutta la vita della donna, dalla prepubertà alla menopausa, problemi di disidratazione delle mucose, molto fastidiosi perché comportano prurito, una sensazione di secchezza, difficoltà durante i rapporti sessuali o nell'utilizzo di assorbenti interni o di farmaci per uso vaginale. In questi casi è molto utile l'utilizzo di una crema o di un gel idratante, da applicare quando se ne avverta il bisogno.
- Se la cliente sente la necessità di combattere la formazione di odori sgradevoli, qualora si presentino nonostante l'igiene scrupolosa e regolare, si può consigliare un deodorante intimo, da utilizzare secondo le necessità.
- Per la loro praticità d'uso, le salviette detergenti per l'igiene intima sono un valido complemento della detersione in situazioni particolari, come i viaggi. Possono essere, inoltre, molto utili durante il ciclo mestruale, soprattutto quando non si hanno a disposizione servizi igienici.
- La produzione di muco si modifica nell'arco del ciclo ovulatorio mensile: la sua presenza, anche abbondante, soprattutto nei giorni dell'ovulazione (circa a metà ciclo), è fisiologica e naturale, ma può creare qualche fastidio. Non occorre lavarsi più spesso; meglio cambiare più di frequente la biancheria intima o utiliz-

zare i salvaslip. Di questi ultimi non è però consigliabile un utilizzo quotidiano, costante e prolungato nel tempo: possono infatti indurre reazioni di sensibilizza-

zione e, diminuendo la traspirazione della pelle, favorire le macerazioni, terreno adatto all'insorgenza di funghi e infiammazioni.

Sì

- Visite di controllo periodiche dal ginecologo, anche in assenza di problemi evidenti.
- Salviette detergenti intime.
- Assorbenti interni, utilizzati con le massime precauzioni igieniche e cambiati frequentemente.

No

- Uso quotidiano di salvaslip.
- Biancheria intima di fibre sintetiche.
- Utilizzo di detergenti troppo acidi o fortemente profumati.

Depilazione



a pelle di tutto il corpo è ricoperta di peli, tranne in alcune circoscritte aree (le piante dei piedi, le palme delle mani, le labbra). I peli, com'è noto, sono costituiti da una radice, raccolta nel follicolo pilosebaceo, e da un fusto, la parte visibile che cresce con una velocità media di circa 1 centimetro e mezzo al mese. L'eliminazione dei peli superflui è una delle pratiche cosmetiche più diffuse e frequenti tra le donne, ma ultimamente riguarda anche molti uomini che, per motivi diversi (per esempio l'attività sportiva) o per ragioni esclusivamente estetiche, si depilano completamente o parzialmente il corpo. Se non si ricorre alla depilazione definitiva (con l'elettrolisi o

con il laser), i peli ricrescono con una velocità che dipende innanzitutto dalla metodica utilizzata per l'eliminazione.

In generale si può distinguere tra la depilazione propriamente detta, cioè l'eliminazione del fusto del pelo (ottenuta con il rasoio elettrico o a lama e con la crema) o l'epilazione, cioè lo sradicamento vero e proprio del pelo, compreso di radice, ottenuto con le cere e con gli epilatori elettrici. Lo strappo della radice determina tempi più lunghi di ricrescita e anche, a lungo andare, l'indebolimento e l'assottigliamento del pelo. L'intervento sul fusto, invece, comporta una ricrescita più veloce, un ispessimento e un irrobustimento del pelo. La scelta tra i prodotti presenti in commercio per chi de-

cide per una depilazione a domicilio è molto vasta: in farmacia sono disponibili le creme depilatorie, le cere e i trattamenti pre e post depilazione, ma anche i decoloranti, che possono attenuare l'evidenza dei peli e possono essere utili soprattutto in alcune zone del cor-

po. Prima di consigliare un prodotto devono essere valutati i vantaggi e gli svantaggi delle metodiche (praticità d'uso, durata del risultato, precauzioni d'uso), ma anche le caratteristiche cutanee e le esigenze della cliente -o del cliente- e le zone da depilare.

I PROBLEMI PIÙ DIFFUSI



• IL COLLOQUIO

1. Quale metodo per depilarsi usa abitualmente?
2. Per quali parti del corpo intende utilizzare il prodotto?
3. Ha la pelle sensibile o irritabile?
4. Soffre di capillari fragili o di vene varicose?
5. Le si sono mai presentati follicoli infiammati in seguito alla depilazione?
6. Applica qualche trattamento sulla pelle prima della depilazione? E subito dopo?
7. Utilizza prodotti deodoranti sulle parti del corpo appena depilate?

I METODI PER LA DEPILAZIONE

★ *Rasoio a lama o elettrico*

È il sistema senza dubbio più rapido, pratico e indolore, anche se procura una ricrescita molto rapida (generalmente nel giro di due giorni il pelo è già visibile). È l'ideale nelle situazioni in cui si ha bisogno di essere in ordine nel giro di pochi minuti, ma non dovrebbe essere mai usato per la zona inguinale, né sul viso (nelle donne, naturalmente). Questa metodica, infatti, può favorire la formazione di peli incarniti o sottopelle. I rasoi devono sempre essere utilizzati con

prodotti che agevolino lo scorrimento della lametta sulla pelle, riducendo la possibilità di tagli e arrossamenti cutanei. Si possono impiegare le schiume o le creme da barba oppure un detergente se ci si rade sotto la doccia o nella vasca da bagno, risciacquandosi accuratamente a operazione terminata. Se si usa un rasoio elettrico è meglio cospargere la zona da depilare con talco o polveri cosmetiche. Dopo la rasatura applicare una crema emolliente e calmante, due volte il giorno per i primi tre giorni, proseguendo con una volta il giorno nel periodo successivo.

★ *Crema depilatoria*

Le creme, i saponi e le schiume depilatori rappresentano un'altra soluzione rapida e indolore, seppure meno pratica, del problema dei peli superflui. Agiscono sciogliendo la cheratina, la proteina che costituisce il pelo, senza danneggiare o intaccarne la radice: il pelo, perciò, ricresce più spesso e più duro entro pochi giorni (4 o 5). Per le caratteristiche del prodotto è necessario seguire scrupolosamente le indicazioni del fabbricante e osservare alcune semplici precauzioni. Se lo si utilizza per la prima volta è assolutamente necessario effettuare una prova di tollerabilità su una piccola porzione di pelle, seguendo le istruzioni. Se entro le 24 ore successive all'utilizzo non ci sono manifestazioni allergiche o di sensibilizzazione, si può procedere all'utilizzo sulle zone desiderate. Per l'uso occorre sempre leggere attentamente le istruzioni di

ogni singolo prodotto, soprattutto per quanto riguarda i tempi di posa. Va ricordato ai clienti, infatti, che la cheratina è un elemento costitutivo non soltanto del pelo, ma anche della pelle e delle unghie: mantenere, quindi, in posa il prodotto più a lungo di quanto indicato può causare danni alla pelle. Per lo stesso motivo, è bene evitare che la crema depilatoria resti a lungo a contatto con le unghie, usando guanti o risciacquandosi immediatamente le mani.

Questi prodotti, proprio per il meccanismo chimico che utilizzano, devono avere un pH alcalino (intorno a 10-11). Per ripristinare velocemente il pH fisiologico, è meglio applicare dopo la depilazione un prodotto specifico, con efficacia neutralizzante sul pH e proprietà calmanti ed emollienti.

È importante, infine, ricordare che questi prodotti non devono essere applicati su una pelle non integra, che devono essere rispettati intervalli di almeno una settimana tra un'applicazione e l'altra e che ne è sconsigliato l'uso sul viso.

★ Cera

È il metodo più efficace per mantenere a lungo la pelle liscia e senza peli (fino a 2 settimane), ma è anche quello meno pratico e

più doloroso. La depilazione avviene a strappo: le sostanze adesive contenute nella cera imprigionano il pelo e consentono di eliminarne anche la radice. Le moderne cere a freddo o tiepide possono essere utilizzate anche da chi soffre di fragilità capillare e la messa in commercio di strisce già pronte ha migliorato la praticità e la rapidità della metodica effettuata a casa. Punto debole della depilazione a cera è che occorre aspettare che il pelo abbia raggiunto una certa lunghezza (almeno 4 millimetri) prima di procedere alla depilazione.

ALTRI CONSIGLI

- Qualunque sia il metodo utilizzato per depilarsi, è sconsigliata l'esposizione al sole e l'uso di prodotti contenenti alcool (come deodoranti o lozioni) nelle 24 ore successive.
- Per evitare la crescita di peli sottopelle o di peli incarniti è bene utilizzare un prodotto esfoliante regolarmente, almeno una volta la settimana.
- Per rallentare la crescita del pelo è possibile utilizzare prodotti specifici, da applicare quotidianamente.

SI

- Uso costante di prodotti idrattanti e calmanti sulle parti depilate nei tre giorni successivi all'epilazione.

NO

- Depilare una pelle non integra o danneggiata.

Gravidanza



e forti alterazioni ormonali che accompagnano tutto il periodo della gestazione generalmente fanno sì che la pelle delle future mamme appaia più bella, con un colorito

roseo e un aspetto luminoso. Talvolta però si presentano alcuni inconvenienti, perlopiù passeggeri, che possono essere superati con qualche attenzione particolare e utilizzando i giusti prodotti cosmetici.

I PROBLEMI PIÙ DIFFUSI

- pelle più sensibile, spesso intollerante ai cosmetici usati abitualmente prima della gravidanza
- secchezza cutanea sia sul viso sia sul corpo, oppure comparsa (a seconda del mese di gestazione) di pelle grassa: brufolotti, comedoni, pelle lucida
- macchie brune sul viso (maschera gravidica) e sul corpo
- couperose
- prurito
- smagliature
- buccia d'arancia
- gonfiore alle gambe e alle caviglie

I CONSIGLI PER IL VISO

★ *Pelle sensibile*

Se si accentuano o si presentano per la prima volta problemi di ipersensibilità o iperreattività è meglio evitare i detergenti utilizzati abitualmente, per passare a prodotti specifici per questo tipo di pelle, che non danneggino il film idrolipidico e apportino nel contempo elementi disarrossanti e lenitivi. Si può completare la detersione con la vaporizzazione di

acqua termale. Se la pelle lo tollera, utilizzare una volta ogni 15 giorni un esfoliante delicato, accompagnato sempre da una maschera idratante e lenitiva per pelli sensibili. Per il trattamento, applicare tutti i giorni una crema adeguata alle esigenze cutanee (idratante, nutriente, antietà) per pelli sensibili (vedasi scheda *Pelle sensibile e iper-reattiva*).

★ *Pelle secca*

Soprattutto durante il primo trimestre di gravidanza, per l'aumento degli estrogeni, se la pelle grassa tende a normalizzarsi, la pelle normale o secca può presentare o accentuare problemi di secchezza: screpolature, desquamazioni, formazione di piccole rughe, sensazione di pelle che tira e così via. In questi casi è meglio utilizzare prodotti specifici, abbandonando temporaneamente i trattamenti abituali. L'esfoliante viso deve essere utilizzato una volta la settimana, seguito da una maschera nutriente e idratante. Per il trattamento quotidiano, mattina e sera un prodotto nutriente e idratante, specifico per pelle secca, da scegliere più o meno ricco a seconda delle necessità. La secchezza cutanea favorisce l'invecchiamento precoce. Se la gestante ha più di 30 anni, consigliare sempre un prodotto antietà, soprattutto per la zona del contorno occhi (vedasi scheda *Pelle secca*).

✧ *Pelle grassa*

Durante l'ultimo trimestre della gestazione, per azione del progesterone, la pelle può cambiare ancora e diventare grassa: si possono presentare, quindi, brufoletti, piccole imperfezioni, un aspetto lucido e untuoso. Una detersione scrupolosa, ma non troppo sgrassante, accompagnata dall'uso di una lozione astringente e da un trattamento sebonormalizzante e idratante aiuta la pelle a ritrovare l'equilibrio. L'esfoliante, in questi casi, deve essere usato almeno due volte la settimana, seguito da una maschera purificante e idratante (vedasi scheda *Pelle grassa*).

✧ *Pelle con couperose*

Nelle donne con pelle sensibile e secca più facilmente appaiono, sempre a causa dei mutamenti ormonali, i segni della couperose, un reticolo di venuzze e capillari spesso accompagnati da un arrossamento diffuso sulla parte alta delle guance e sui lati del naso. Il fenomeno scompare dopo il parto, ma è utile prevenirne la formazione e attenuarne l'evidenza con i cosmetici adeguati (vedasi scheda *Pelle con couperose*).

✧ *Le macchie brune*

Gli ormoni sono responsabili anche dell'aumento di produzione di melanina da parte dei melanociti, che spiega la comparsa, frequente dal terzo/quarto mese di gestazione, di macchie di colore scuro, localizzate soprattutto su guance, naso e sopra le labbra e anche dell'allargamento di macchie o iperpigmentazioni già presenti prima della gravidanza. La maschera gravidica o cloasma, così viene definito questo fenomeno, sparisce dopo il parto, quando la neomamma ha ritrovato l'equilibrio ormonale. Per coprire queste macchie la soluzione migliore è uniformare l'incarnato con un

correttore del colore o un fondotinta. Per non peggiorare la situazione, rendendo le discromie molto più evidenti, è assolutamente indispensabile utilizzare creme da giorno con filtri anti Uva e Uvb ed esporsi al sole soltanto con solari ad altissima protezione.

I CONSIGLI PER IL CORPO

✧ *Smagliature*

La gravidanza è uno dei periodi più a rischio per la comparsa di smagliature, a causa dei fattori ormonali e dello stiramento della pelle nelle zone di maggiore accrescimento (ventre e seno). Le smagliature non sono reversibili, quindi è utile applicare preventivamente sulle zone più a rischio un trattamento elasticizzante, proseguendo con costanza per tutto il periodo della gravidanza e per alcuni mesi dopo il parto. Sul foglio illustrativo o sulle confezioni dei prodotti il fabbricante indica generalmente se il prodotto è utilizzabile in gravidanza e durante l'allattamento al seno (vedasi scheda *Smagliature*).

✧ *Cellulite*

La buccia d'arancia può presentarsi per la prima volta o aumentare proprio nel periodo della gravidanza, per la maggiore ritenzione idrica e la minore efficienza del sistema circolatorio degli arti inferiori. La costante applicazione di trattamenti contro questo inestetismo può limitare i danni e prevenirne la formazione. Assicurarsi che il prodotto consigliato non sia controindicato in gravidanza (vedasi scheda *Cellulite*).

✧ *Gonfiore alle gambe*

Soprattutto durante l'ultimo trimestre è più fre-

quente la comparsa di gonfiore alle gambe, accompagnato dalla sensazione di pesantezza e di formicolii. Questi sono causati dalla maggiore ritenzione di liquidi e da una circolazione venosa più difficoltosa e rallentata (responsabile anche della comparsa di vene varicose e capillari).

In questi casi, oltre a consigliare di non stare troppo a lungo in piedi, di bere molto, di dormire con le gambe più alte rispetto al cuore (inclinando il materasso e non mettendo un cuscino sotto i piedi), possono essere utili anche i prodotti per gambe gonfie e appesantite, specifici per la gravidanza.

Sì

- Applicare una crema elasticizzante sul corpo fin dall'inizio della gravidanza e fino al termine dell'allattamento.

No

- Esposizione al sole senza prodotti ad altissima protezione.

Fotoprotezione

Il consiglio giusto nell'ambito della protezione solare è una delle priorità professionali per chi si occupa del reparto dermocosmetico. Preparare e difendere la pelle dall'esposizione è, infatti, fondamentale per mantenerla in buono stato di salute, prevenire l'invecchiamento e i danni cutanei fotoindotti (eritemi solari, vasodilatazione, disidratazione, macchie brune, immunosoppressione, fino al cancro della pelle). D'altra parte sono innegabili i benefici che dà l'esposizione solare: la sintesi della vitamina D e della serotonina, un aiuto per il buonumore e il benessere globale, il piacere dell'abbronzatura. Trovare un punto di equilibrio tra l'atteggiamento di chi vede soltanto i danni del sole e quello di chi ne vede soltanto i benefici è impresa difficile, ma ineludibile. È importante allora mettere a punto insieme con il consumatore un programma di protezione solare realistico, personalizzato secondo le varie esigenze e le aspettative, che realizzi un adeguato rapporto costi/benefici.

Le difese naturali della pelle

Ogni persona ha una capacità di adattamento al sole diversa, determinata soprattutto dal fototipo, ma anche dalla 'storia' della sua pelle al sole, dall'età, dallo stile e dalle abitudini di vita, dall'assunzione di farmaci, dai luoghi di esposizione e così via.

I meccanismi fisiologici che la pelle possiede per proteggersi dall'aggressione dei raggi solari sono sostanzialmente tre: il film idrolipidico, che forma un sottile strato protettivo, lo strato corneo, che sotto l'irradiazione aumenta di spessore, riflettendo Uvc e Uvb, e l'abbronzatura, cioè la pigmentazione melanica. La me-

lanina è una proteina prodotta dai melanociti, che la immagazzinano in pacchetti, i melanosomi, poi ceduti ai cheratinociti. Il trasferimento di questi pacchetti è facilitato dalla forma delle cellule produttrici che si allungano con prolungamenti simili a tentacoli, insinuandosi tra le cellule dell'epidermide. Attraverso questi tentacoli la melanina arriva nella parte superiore della pelle, dove si dispone come uno scudo protettivo sui nuclei delle cellule ed è in grado di assorbire i 2/3 degli Uvb e il 70% degli Uva. Con il passare degli anni, però, la melanina diventa sempre meno efficace: il numero dei melanociti, infatti, diminuisce del 10% ogni 10 anni di età.

Esistono poi due tipi di melanina: le eumelanine, di colore bruno, prevalenti nei soggetti con pelle nera, e le feumelanine, di colore rosso, prevalenti nei soggetti con i capelli rossi. In ogni individuo i due tipi si mescolano e la prevalenza di uno o dell'altro determina le diverse sfumature della carnagione e le differenti reazioni al sole. È importante, perciò, raccogliere quante più informazioni possibili sulle modalità di utilizzo dell'antisolare e sulle aspettative dell'utilizzatore, per indirizzarsi verso gli indici di protezione più adeguati.

Indici di protezione

Per fattore di protezione solare (IP, FP, oppure all'inglese SPF, "Sun protection factor") si intende il rapporto tra la dose minima di Uv necessaria per indurre eritema (Med, "Minimal erythema dose") su pelle protetta dall'antisolare e la Med su pelle non protetta. Il fattore di protezione può essere calcolato anche come percentuale di raggi Uv bloccata dal sistema filtrante: un FP 2 lascia passare 1/2 dei raggi

Uv e, quindi, filtra il 50% delle radiazioni. Questo indice quantifica il potere schermante del prodotto utilizzato nella quantità ottimale (2 mg per cm² di cute) e in laboratorio. In realtà la maggioranza dei consumatori applica frequentemente dosi molto più basse di prodotto, spesso dimezzando e riducendo addirittura di un terzo l'effettiva protezione solare. Senza contare il fatto che le condizioni d'utilizzo all'aperto l'abbassano ulteriormente. Per questo

è importante consigliare prodotti con FP alti e raccomandare molta accuratezza nell'applicazione.

Partendo da queste considerazioni si comprende perché, nella valutazione dell'antisolare, conti molto la qualità del sistema filtrante anti Uva e Uvb, ma anche la texture del prodotto, la sua spalmabilità, la resistenza all'acqua, la piacevolezza d'uso e così via, per assicurare applicazioni corrette e frequenti.



• ALLA VISTA

I FOTOTIPI

L'individuazione del fototipo è soltanto il primo dei passi necessari per il consiglio giusto, ma la classificazione semplifica e gioca forza la realtà. Per questo è importante non fermarsi a questo e approfondire con il colloquio le singole situazioni.

Fototipo 1

Capelli rossi, occhi chiari, lentiggini, carnagione chiara-lattiginosa. Non si abbronzano mai e necessitano sempre della massima protezione (FP>30).

Fototipo 2

Capelli biondi, occhi chiari, carnagione chiara. Si abbronzano con difficoltà ed è spesso soggetta a scottature (FP>30 nelle prime esposizioni).

Fototipo 3

Capelli biondi o castani, occhi marroni o chiari, carnagione chiara o moderatamente scura. Si abbronzano gradualmente e possono scottarsi (FP>20 nelle prime esposizioni).

Fototipo 4

Capelli castano scuri, occhi scuri, carnagione scura. Si abbronzano con facilità e si scottano di rado (FP >15 nelle prime esposizioni).

Fototipo 5

Capelli bruni, occhi scuri, carnagione scura olivastra. Si scottano molto raramente e si abbronzano intensamente in tempi rapidi (FP>10 nelle prime esposizioni).

Fototipo 6

Capelli neri, occhi neri, carnagione nera. Non si scottano mai.



• IL COLLOQUIO

1. Informarsi sulle reazioni della pelle al sole che si sono verificate in passato (comparsa di eritemi, scottature, zone sensibili, e così via).
2. Verificare le abitudini e i luoghi di esposizione: le spiagge di climi temperati o tropicali, alta montagna, alto mare, campagna o collina, la permanenza per molte ore al sole o in acqua, la pratica di sport all'aperto o acquatici, e così via.
3. Valutare le aspettative di chi utilizzerà il

prodotto: abbronzatura intensa, protezione dal fotoinvecchiamento, praticità dell'utilizzo, piacevolezza d'uso...

4. Informarsi sull'utilizzo di farmaci o di prodotti cosmetici che potrebbero indurre reazione di fotosensibilizzazione.

CONSIGLI PER L'APPLICAZIONE

Il solare deve essere applicato in dose abbondante, massaggiato scrupolosamente e uniformemente su tutto il corpo, senza dimenticare i padiglioni auricolari, la nuca, l'interno delle braccia e il dorso di mani e piedi. Il sudore, così come un'immersione in acqua, diluiscono molto il prodotto, abbassando il suo FP: per questo è importante ripetere l'applicazione e non abusare delle acque solari utilizzate per rinfrescarsi durante l'esposizione. In ogni caso l'applicazione dell'antisolare deve essere rinnovata ogni due ore. La scelta della tipologia di prodotto (crema, latte, spray, gel, stick e olio) dipende dalla zona di applicazione e dalle preferenze del consumatore.

È necessario esporsi al sole con gradualità, aumentando via via il tempo di esposizione per permettere alle difese naturali della pelle di attivarsi. Così facendo, inoltre, l'abbronzatura sarà più duratura e intensa. Tuttavia, occorre ricordare ai consumatori che l'utilizzo di prodotti antisolari non consente di aumentare a dismisura i tempi di esposizione, ma serve per limitare i danni di un'esposizione ragionevole.

Particolare attenzione e indici di protezione altissimi si devono riservare alle zone fragili e delicate (contorno occhi, palpebre, labbra, seno e décolleté). In caso di acne, inoltre, devono essere tenuti presenti due aspetti: una moderata esposizione al sole può avere effetti benefici sulla pelle, attenuando le imperfezioni e i segni visibili. Ma un'esposizione scriteriata

e senza adeguata protezione può aggravare la patologia, innescando una recrudescenza dopo un momentaneo miglioramento. È bene consigliare prodotti specifici, non grassi e non comedogeni, e raccomandare esposizioni graduali e non prolungate. Durante l'assunzione di farmaci antiacne, sia topici sia per via orale, l'esposizione solare deve essere evitata, a meno di diverse indicazioni del dermatologo o di utilizzare prodotti antisolari formulati appositamente per proteggere le pelli in terapia antiacne. In ogni caso è bene chiedere consiglio al medico specialista.

Il sole deve essere evitato il più possibile e schermato con antisolari ad altissima protezione, invece, in presenza di couperose o di cloasma (le macchie brune che si presentano spesso durante la gravidanza o per l'assunzione di pillola anticoncezionale) o in presenza di herpes.

LA PROTEZIONE DEI BAMBINI

Per quanto riguarda i bambini, l'attenzione deve essere altissima. Prima dei tre anni non devono essere esposti al sole, bisogna proteggerli con gli indumenti e il cappellino e spalmare sulle zone scoperte un prodotto antisolare specifico per bambini, senza filtri chimici. Ricordare sempre alle mamme che oltre all'esposizione diretta esiste anche la radiazione riflessa del suolo (la sabbia riflette circa il 15-25% dei raggi Uv, l'acqua di mare il 20%) e anche la radiazione diffusa del cielo. Quindi l'ombra dell'ombrellone, da sola, non è sufficiente per garantire la protezione necessaria. Dopo i tre anni l'esposizione deve essere limitata (mai tra le ore 11 e le 15) e il bimbo va sempre protetto con prodotti specifici ad altissima protezione con filtri anti Uva Uvb, resistenti all'acqua e alla sabbia. L'applicazione deve essere rinnovata con regolarità ogni ora e sempre dopo il bagno.

Le radiazioni pericolose

Il sole emette una serie di radiazioni elettromagnetiche, ognuna caratterizzata da una lunghezza d'onda (misurata in nanometri - miliardesimi di metro). Quanto più bassa è la lunghezza d'onda, tanto più è energetica la radiazione. Non tutte queste radiazioni arrivano sulla superficie terrestre: riescono ad attraversare l'atmosfera soltanto un terzo, costituito dalla luce visibile, dai raggi ultravioletti A e B, dagli infrarossi IR e dalle onde radio.

Gli Uvb (lunghezza d'onda: 290-320 nm) sono in parte fermati dallo strato dell'ozono e rappresentano il 2% degli ultravioletti che arrivano al suolo. Sono radiazioni molto energetiche, che penetrano facilmente nella pelle (il 10-20% arriva fino al derma). Sono responsabili dell'eritema e della pigmentazione ritardata (quest'ultima insieme con gli Uva). Con l'accumularsi dell'esposizione sono assorbiti dal Dna e diventano responsabili delle alterazioni del genoma che, a lungo andare, saturano i sistemi di riparazione cellulare e provocano errori nella riproduzione della cellula.

Gli Uva (corti: 320-340 nm; lunghi: 340-

400 nm) rappresentano il 98% degli ultravioletti che arrivano al suolo. Meno energetici degli Uvb, possiedono però un potere di penetrazione superiore: il 20-30% arriva al derma. Ossidando i precursori della melanina sono responsabili della pigmentazione immediata e collaborano a quella ritardata. Inoltre, agendo sulle strutture collageniche ed elastiche del derma causano il fotoinvecchiamento. A livello cellulare gli Uva generano radicali liberi che possono indurre danni a livello dei lipidi di membrana, delle proteine e provocare rotture del Dna. Sono più pericolosi anche perché, mentre l'accumulo di Uvb provoca l'eritema, e quindi un segnale visibile e fastidioso che induce a interrompere l'esposizione, gli Uva non danno campanelli d'allarme e causano facilmente una sovr'esposizione.

Per quanto riguarda i raggi IR (800-3.000 nm), lo stato degli studi non permette di averne un quadro completo. Certamente sono responsabili della sensazione di calore, aggravano il fotoinvecchiamento e potrebbero aumentare la sensibilità ai raggi ultravioletti.

LA FOTOPROTEZIONE DEI CAPELLI

Anche i capelli subiscono le conseguenze dell'esposizione solare. I radicali liberi che si producono con l'esposizione, infatti, attaccano le proteine dei capelli, causando il danneggiamento dello strato protettivo del fusto del capello. La melanina dei capelli viene di-

strutta o decolorata, e questo spiega perché dopo prolungate esposizioni solari i capelli si schiariscono. Per proteggerli si possono utilizzare i prodotti specifici con schermi solari (in gel, oli, schiume o lozioni), rinnovando l'applicazione dopo ogni bagno e, comunque sia, ogni due/tre ore.

IL DOPO SOLE

Per tutti i tipi di pelle, dopo l'esposizione al sole è fondamentale utilizzare prodotti in grado di reidratare, lenire e riparare la pelle dai danni dell'irraggiamento, del calore e dei bagni prolungati. Molto piacevoli da utilizzare i doposole con alto contenuto di decongestionanti e lenitivi, che donano un'immediata sensazione di freschezza. Per mantenere a lungo l'abbronzatura, anche dopo il rientro a casa, è bene prendere l'abitudine, una volta la settimana, di utilizzare un prodotto esfoliante per rimuovere le cellule morte che spengono il colore dell'abbronzatura e di applicare dopo il bagno o la doccia un prodotto idratante.

I SENZA SOLE

Gli autoabbronzanti, per chi preferisce non rischiare danni alla pelle con l'esposizione so-

lare, rappresentano un'ottima scelta per non rinunciare all'abbronzatura. Sono prodotti che non agiscono sulla melanina, ma semplicemente, legandosi con le proteine di superficie della pelle, hanno un potere colorante sull'epidermide. Molto utili quelli con filtri protettivi, che permettono di esporsi al sole. Devono essere applicati sulla pelle ben esfoliata e liscia, facendo molta attenzione, con l'ausilio di guanti e senza dimenticare alcuna zona.

ALTRI CONSIGLI

- Può essere utile l'utilizzo di integratori dietetici che preparino la pelle al sole o con azione antiossidante, per neutralizzare l'aumento della produzione di radicali liberi conseguente all'esposizione solare.

Sì

- Riapplicare sempre l'antisolare dopo il bagno, anche se si utilizza un prodotto water-proof.
- Utilizzare sempre un prodotto doposole per lenire e reidratare la pelle.
- Proteggere gli occhi con occhiali da sole e usare il cappello.

No

- Utilizzare profumi o deodoranti profumati prima dell'esposizione.
- Usare prodotti abbronzanti i primi giorni di esposizione o sulla pelle chiara.
- Esporre senza l'adeguata protezione le zone sensibili (contorno occhi, labbra, cicatrici recenti, pelle appena depilata, cloasma gravidico e così via) e la pelle con couperose.

Sostanze fototossiche

Alcune molecole possono aumentare la sensibilità della pelle al sole. Sono perlopiù contenute in alcuni farmaci utilizzati sia per via orale sia localmente e sono definite fototossiche. Questa sensibilità si manifesta sin da poche ore dopo l'esposizione al sole con un eritema molto intenso, accompagnato talvolta dalla comparsa di bollicine e vescichette, ed è paragonabile alle conseguenze di una scottatura, in quanto la molecola fotosensibilizzante potenzia gli effetti delle radiazioni sulla pelle. E' necessario quindi, evitare l'esposizione mentre si stanno assumendo questi farmaci, tenendo presente che, anche dopo la sospensione della terapia, queste sostanze possono restare nell'organismo per periodi piuttosto lunghi.

Farmaci fototossici per via orale

<i>Classe</i>	<i>Molecola</i>
Antiarritmici	Amiodarone
Anti-astenico	Ematoporfirina
Anti-batterici	Sulfamidici
Antibiotici (tetracicline)	
Limeciclina	Ossitetraciclina
Tetraciclina	Metaciclina
Clortetraciclina	Doxiciclina
Antibiotici (chinoloni)	
Acido nalidixico	Acido oxolinico
Acido pipemidico	Ciprofloxacina
Enoxacina	Flumechina
Norfloxacina	Sparfloxacina
Antidepressivi	
Amitriptilina	Desipramina
Fluoxetina	Fluvoxamina
Imipramina	
Antimicotici	Griseofulvina

Anti-infiammatori

Acido-tiaprofenico	Carprofene
Diclofenac	Chetoprofene
Naprossene	Piroxicam
Sulindac	

Antimitotici (antitumorali)

Actinomicina D	Bleomicina
Dacarbazina	Fluorouracile
Metotrexate	Vinblastina
	Clordiazepossido

Ansiolitici

Diuretici

Clorotiazide	Idroclorotiazide
Bumetadine	

Neurolettici

Alimemazina	Clorpromazina
Levomepromazina	Perfenazina
Proclorperazina	Prometazina
Tioridazina	Tiopropazina
Trifluoperazina	

Psoraleni

8-MOP	5-MOP
TMP	

Farmaci fototossici per uso locale

Antiacneici

Benzoil perossido	Tretinoina
	Sulfanilamide

Antibatterici

Antistaminico

Antimitotico (antitumorale)

Antisetici

Eosina	Fluorescina
Triclorocarbanilide	

Catrami

Antracene	Fenantrene
-----------	------------

Psoraleni

8-MOP	5-MOP
TMP	

Il maquillage

I prodotti per il make-up hanno il compito principale di colorare la parte trattata, per dare un aspetto generale più gradevole o modificare esteticamente una parte del corpo. I costituenti principali, quindi, di queste formulazioni sono i pigmenti colorati, miscelati e dispersi in veicoli che devono assicurare la migliore resa cromatica, di uniformità sulla pelle, di tenuta e di gradevolezza. Inoltre, trattandosi di prodotti che permangono a contatto della pelle per molte ore il giorno e spesso tutti i giorni, devono anche garantire la massima sicurezza, il minimo rischio di allergie e sensibilizzazioni e non devono interferire con l'equilibrio fisiologico della pelle.

La caratteristica del make up di nuova generazione, però, è anche quella di associare al principio attivo "colore" anche funzionalità trattanti, che fanno di questi prodotti veri e propri trattamenti di benessere per la pelle. Idratazione, nutrimento, protezione dalle aggressioni esterne e dai raggi ultravioletti, sebo-normalizzazione, azione antiossidante e anti-invecchiamento: queste le principali attività che molti nuovi prodotti di trucco offrono e che molte consumatrici si aspettano di trovare.

Una parte importante del make up in farmacia, poi, è rappresentata dal maquillage correttivo, che permette di coprire e nascondere inestetismi più o meno gravi causati da patologie dermatologiche o da eventi traumatici. Questa metodica è, infatti, raccomandata non soltanto per le donne, ma anche per gli uomini e i bambini con evidenti inestetismi che possono compromettere la vita sociale e le relazioni interpersonali. Grazie ai nuovi prodotti per il ca-

maquillage si possono attenuare e coprire, evitando l'effetto "maschera" e con risultati molto naturali, vitiligine, angiomi, acne, o il segno di traumi, cicatrici o ustioni, e tutte quelle malattie che si "leggono" sulla pelle, condizionando l'immagine che si dà agli altri, e quindi anche l'autostima e l'autopercezione delle persone, con grandi benefici psicologici oltre che estetici.

Ma il trucco quotidiano riveste un ruolo molto importante anche nelle persone che non presentano particolari problemi cutanei. Il make up è sì un fatto prettamente estetico, legato all'apparire, ma è anche un mezzo di comunicazione, un linguaggio non verbale che esprime il mondo interiore e l'immagine che si desidera dare di sé agli altri. Anche la cosmesi decorativa, quindi, partecipa in modo determinante alla realizzazione di quel benessere globale che chiamiamo salute.

Il maquillage venduto in farmacia, quindi, deve rispondere a due importanti requisiti: deve offrire una gamma sufficientemente articolata di tipologie di prodotti e colori che seguano le tendenze della moda e che soddisfino le richieste delle consumatrici con la pelle "normale" e, nel contempo, deve assicurare sicurezza e ipoallergenicità anche alla pelle più sensibile e problematica.

Inutile dire che la premessa fondamentale per un make up impeccabile è una pelle ben curata, idratata e nutrita. Igiene e trattamento sono, quindi, i passi preliminari indispensabili per passare al trucco. Anche nel consiglio del make up è importante valutare le problematiche cutanee per indirizzare la cliente verso i prodotti giusti. E' necessario, inoltre, raccomanda-

re una detersione mirata per struccare la pelle: i residui del maquillage devono essere rimossi accuratamente con prodotti adeguati, per esempio, in grado di eliminare i trucchi waterproof, o specifici per gli occhi.

Ricordiamo, infine, che i prodotti per il make up devono essere conservati correttamente per evitare contaminazioni con agenti inquinanti o il disseccamento delle texture. Dopo l'uso bisogna chiudere ermeticamente le confezioni

e gli stick, mettere il tappo alle matite e lavare gli applicatori e i pennellini con acqua e sapone neutro.

La mascara, gli stick e le matite, i prodotti cioè che vanno direttamente a contatto con la pelle e le mucose, dovrebbero restare di uso personale. In caso di utilizzo da parte di più persone, si consiglia di temperare le matite prima di applicarle e di pulire gli stick di rossetti e correttori con una velina.

IL CONSIGLIO PERSONALIZZATO



• ALLA VISTA

- Inquadrare l'età della consumatrice, per valutare che tipo di prodotti e di colori proporre.
- Valutare il tipo di pelle.
- Osservare se la cliente porta gli occhiali: il tipo di montatura (forma e colore) condiziona le indicazioni per il make up, così come il difetto visivo (le lenti per la miopia tendono a rimpicciolire l'occhio, mentre quelle per la presbiopia e l'ipermetropia lo allargano). Per consigliare il maquillage adatto occorre tenere conto anche di questi dettagli.



• IL COLLOQUIO

1. Quali prodotti usa abitualmente per il maquillage?
2. Ha problemi di tenuta del trucco (sbavature, chiazze del fondotinta, zone lucide)?
3. Quali lineamenti del viso vorrebbe mettere in evidenza e quali attenuare?

4. Quali sono i colori che ama? E quali ricorrono più frequentemente nel suo abbigliamento?
5. Porta lenti a contatto?
6. Ha mai avuto problemi di allergia o intolleranza causati da prodotti per il trucco?
7. Ha problemi di ipersensibilità cutanea?

IL TRUCCO VISO

IL FONDOTINTA

È il prodotto principe per il make up del viso: rende il colorito uniforme, copre le piccole imperfezioni, dà luce all'incarnato. Le nuove formulazioni disponibili sono veramente molte e permettono di aggiungere all'ottima resa colore e alla luminosità del viso anche funzioni idratanti, un effetto liftante e di protezione dall'inquinamento e dai raggi nocivi. Se la pelle è normale si ha maggiore libertà nella scelta del tipo di fondotinta, fatto salvo utilizzare un prodotto più ricco per l'inverno e uno più leggero per l'estate. Sulla pelle secca o disidratata è consigliabile il fondotinta in crema, dalla consistenza più confortevole e arricchito con principi attivi idratanti e nutrienti. Per la pelle mista o grassa, invece, è utile scegliere un fluido o un compatto specifico,

oil free, con molecole assorbenti dell'eccesso di sebo, in modo da garantire una maggiore tenuta e l'opacità anche dopo molte ore. Anche i fondotinta a lunga durata, i no transfer, sono adatti a queste pelli, mentre sono meno indicati per quelle secche e disidratate. Per la pelle matura è meglio scegliere prodotti fluidi e leggeri e tonalità più chiare, in modo da non mettere in evidenza le rughe e i rilievi.

La scelta del colore è decisiva per ottenere un trucco impeccabile: per il maquillage di tutti i giorni consigliamo la colorazione più simile all'incarnato, eventualmente più chiara di un tono. Le tonalità avorio e sabbia si addicono alle carnagioni chiare e rosate, quelle dorate e beige sono adatte alle pelli scure e olivastre. È importante armonizzare il fondotinta anche con il colore dei capelli che talvolta smorza, talvolta illumina l'incarnato naturale, modificando l'effetto finale del make up. La resa del colore si testa sul collo e in piena luce del giorno.

✦ *Come si applica*

Qualunque tipo di prodotto si utilizzi, il risultato migliore e più duraturo si ottiene con l'uso di una spugnetta in lattice, asciutta per aumentare l'effetto coprente del prodotto, inumidita leggermente per aumentarne la trasparenza. Molte donne preferiscono utilizzare direttamente i polpastrelli: in questo caso è più difficile applicare il fondotinta in modo uniforme e costante su tutto il viso, senza tralasciare piccole zone.

Se il fondotinta è fluido o in crema, si applicano piccole quantità sulla pelle partendo dalla fronte, si sfuma con la spugnetta o con i polpastrelli salendo dalle sopracciglia verso l'attaccatura dei capelli, poi dal naso verso l'orecchio, infine dalla bocca verso il collo. Se si usa un compatto o uno stick si prelevano piccole quantità con la spugnetta e si procede al-

lo stesso modo. Ricordiamo che il fondotinta deve essere applicato su tutto il viso -comprese le labbra e le palpebre- sfumandolo, se del caso, dal collo al décolleté, per evitare bruschi e antiestetici stacchi di colore, che creano un contrasto tra la mascella e il collo o tra il viso e il décolleté.

IL CORRETTORE

Su occhiaie, piccole imperfezioni o segni antiestetici come le borse è bene utilizzare un correttore del colore. Disponibile nelle formulazioni in crema o in stick deve essere scelto nella tonalità adatta per il tipo di applicazione. I correttori beige e rosa chiari sono utili per attenuare difetti o irregolarità dei lineamenti, alleggerendo un naso importante, dando risalto a un mento troppo piccolo, attenuando borse o gonfiori sotto gli occhi, e così via. Occorre tenere presente che i colori chiari aumentano i volumi, mentre gli scuri li attenuano. Per coprire occhiaie e segni blu la scelta deve cadere sui correttori gialli o arancioni, mentre invece per trattare la couperose o macchie di colore rosso è efficace il correttore verde.

✦ *Come si applica*

Si stende sulla parte da correggere, sfumandolo poi con le dita o con la spugnetta. Sopra si deve posare un velo del fondotinta usato per il resto del viso, in modo da fissare il correttore e dare uniformità all'incarnato.

LA CIPRIA

È utilissima per fissare il fondotinta, facilitare l'applicazione del trucco in polvere successivo, dare un effetto vellutato e opacizzare la pelle. Si presenta in polvere libera, più facile da dosare, e in polvere compatta, più pratica da applicare e da portare con sé anche per i

ritocchi durante la giornata. E' meglio sceglierla di uno o due toni più chiara del fondotinta, oppure si può optare per quella trasparente, che non interferisce con il colore della base applicata. La cipria è indispensabile per garantire al make up una lunga durata, soprattutto sulle pelli miste o grasse, sulle quali spesso il fondotinta non tiene per tutta la giornata e si formano facilmente aree lucide nella zona a T del viso (fronte, naso e mento).

✦ *Come si applica*

Deve essere tamponata generosamente e in modo uniforme su tutto il viso, comprese palpebre e labbra, con l'applicatore in velluto o con la spugnetta. Quindi, eliminare gli eccessi con un pennello o con una velina.

LA TERRA SOLARE

Ideale sulla pelle già abbronzata per illuminare il viso, deve essere usata con attenzione sulla pelle chiara, mentre ha una buona resa sulla pelle truccata con il fondotinta, al posto del fard. Anche in questo caso sono da evitare le tonalità molto più scure dell'incarnato, poiché danno un risultato poco naturale e induriscono i lineamenti. Le terre iridescenti possono dare un tocco glamour al maquillage della sera, ma alla luce del giorno accentuano le rughe e i rilievi.

✦ *Come si applica*

Con un grosso pennello si spolvera il mento, la fronte e la parte alta delle guance, sfumando per ottenere un effetto naturale e asportando eventuali eccessi di terra con una velina.

IL FARD

È un complemento importante del fondotinta e si usa per sottolineare o scolpire i lineamenti, creando zone di luce e di ombra che armo-

nizzano il viso. Il colore si sceglie generalmente in abbinamento al rossetto, privilegiando i toni delicati se il rossetto è intenso, e toni più decisi se il rossetto è chiaro. È disponibile in polvere, crema, stick e fluido.

✦ *Come si applica*

Il fard in polvere si stende con il pennello con movimenti leggeri e rotatori, il fard in crema o in crema-polvere si sfuma con i polpastrelli delle dita o con la spugnetta. Se il viso è rotondo e le guance sono piene, è meglio applicare il fard seguendo la diagonale dello zigomo, sfumandolo verso le tempie e verso il naso, mentre se il viso ha la forma allungata è meglio concentrare il colore sulle guance. Si consiglia di applicare il fard dopo aver steso il rossetto: in questo modo sarà più facile dosarne l'intensità.

LA CREMA COLORATA

Molti trattamenti da giorno sono disponibili anche nelle versioni colorate, nelle quali, oltre agli attivi funzionali specifici (idratanti, nutrienti, opacizzanti, antietà e così via) è contenuta una percentuale generalmente bassa di pigmenti colorati (tra il 2 e il 5%). Il loro potere coprente, quindi, è molto più basso di un fondotinta (che ha concentrazioni di pigmenti comprese tra il 10-30%). Inoltre, la scelta di colori a disposizione è molto limitata rispetto a quella dei fondotinta. Questo tipo di prodotti sono quindi indicati per chi non ama truccarsi o non ha tempo per farlo, ma desidera comunque sia uniformare l'incarnato in trasparenza.

IL TRUCCO OCCHI

Il trucco degli occhi, oltre ad abbellire e a dare intensità e profondità allo sguardo, consente di correggere piccole imperfezioni della

forma degli occhi. Le regole che vanno sempre tenute presenti sono due: le sporgenze si attenuano con le tonalità scure e i volumi si riempiono con le tonalità chiare. In secondo luogo, delineare il contorno degli occhi con linee continue e complete tende a rimpicciolire l'occhio, mentre sottolineare soltanto alcune zone del contorno, l'angolo esterno o l'angolo interno - a seconda della necessità - dà una maggiore apertura e luminosità all'occhio.

Diamo alcune indicazioni per suggerire qualche semplice correzione degli inestetismi più diffusi.

Occhi distanti

E' necessario scurire gli angoli interni della palpebra, partendo dal punto più vicino al naso e sfumando con tonalità più chiare verso l'esterno e verso l'alto. Per aumentare l'effetto si può utilizzare una matita scura sulla congiuntiva, sempre negli angoli interni.

Occhi ravvicinati

Contrariamente al caso precedente è necessario dare luce alla parte più vicina al setto nasale, con l'applicazione di colori chiari, sfumando con le tonalità più scure da metà occhio verso l'esterno. Per dare maggiore apertura a questo tipo di occhio, si può intervenire dando risalto all'arcata sopraccigliare, stendendo il colore verso l'alto fino alle sopracciglia.

Occhi sporgenti

Per ridurre la prominenza dell'occhio l'ombretto deve essere steso su tutta la palpebra, evitando di utilizzare colori troppo chiari e brillanti, contornando l'occhio sia nella parte superiore sia in quella inferiore con tratti di colore scuro di matita o, meglio ancora, di eye liner nero.

Occhi infossati

La sfumatura con tonalità chiare deve partire dal solco palpebrale verso l'arcata sopraccigliare. Sulla palpebra superiore è meglio evitare l'eye liner o la matita, per non rimpicciolire ulteriormente, mentre si può sottolineare il bordo inferiore dell'occhio, lungo le ciglia.

Occhi piccoli

E' vietato applicare matite scure sulle congiuntive. Per creare luminosità e apertura bisogna utilizzare tonalità chiare e sfumare verso l'esterno e l'alto con toni leggermente più scuri, senza creare contrasti cromatici troppo intensi.

L'OMBRETTO

Formulato in polvere, in crema e anche in matita, corregge o accentua la forma naturale dell'occhio, illumina e mette in evidenza lo sguardo: la scelta del colore non può essere dettata soltanto dall'abbigliamento del giorno o dalle indicazioni della moda, bensì deve armonizzarsi con i colori naturali del viso (carnagione, occhi e capelli) e con le eventuali esigenze di correzione della forma. Un accorgimento importante è quello di creare sempre un contrasto cromatico, evitando di ombreggiare la palpebra con lo stesso colore dell'iride per non spegnere lo sguardo.

★ Come scegliere i colori

Nel maquillage degli occhi non esistono regole precise o limitazioni rigide: ogni donna può interpretare il proprio trucco con estrema libertà, osando anche con i contrasti e con gli eccessi. L'importante è creare un effetto armonico e mettere in risalto i punti di forza del viso e dello sguardo. Questo effetto si ottiene al meglio usando almeno due ombretti diversi, uno chiaro e uno scuro, per favorire il gioco

di luci e ombre che dà profondità e intensità agli occhi. Per semplificare vi proponiamo comunque sia alcune linee guida per indirizzare la scelta delle clienti. Esistono colori neutri chiari (crema, beige, rosa pallido, perla, avorio, sabbia, oro chiaro e argento tenue) e colori neutri scuri (nero, marrone scuro, grigio scuro e blu notte). Con solo due tonalità si possono creare make up semplici, ma completi, validi per tutte le donne e in ogni occasione. Se si preferiscono colori più decisi, valga questo semplice schema basato sul colore degli occhi:

occhi blu: viola, arancione, grigi azzurrati, rosa intenso, bianco e prugna;

occhi verdi: viola, marrone, blu;

occhi marroni: tutti i colori.

✦ **Come si applica**

L'ombretto deve essere sempre sfumato, aiutandosi con i pennellini o con i polpastrelli per creare tonalità diverse.

L' EYE LINER

Ideale per completare il trucco degli occhi, è utilizzato da molte donne da solo, per dare profondità allo sguardo e modificare la forma degli occhi. La sua consistenza liquida permette di tracciare una linea molto precisa e definita, ragione per cui occorre una certa pratica per un'applicazione senza sbavature. Si può consigliare alle principianti l'utilizzo dell'eye liner in pennarello, che permette di dosare meglio la quantità di liquido e lo spessore della linea. Il colore più utilizzato è il nero, ma per ammorbidire lo sguardo o per un make up particolare si possono consigliare anche altri colori.

✦ **Come si applica**

Si deve stendere seguendo accuratamente la

linea delle ciglia. Per facilitare l'applicazione e ottenere una maggiore precisione è consigliabile tendere la palpebra con un dito verso l'esterno. Lo spessore del tratto dipende dai gusti o dalla forma che si intende dare all'occhio. Con l'utilizzo di un pennellino è possibile rimediare a sbavature o sfumare leggermente il tratto.

LA MATITA OCCHI

Delinea e accentua la forma dell'occhio e permette di sfumare il tratto, per un effetto più naturale e specifico per le eventuali correzioni della forma dell'occhio. E' fondamentale per la finitura del maquillage. In questo caso il colore deve essere scelto nelle tonalità abbinate all'ombretto; tuttavia la matita occhi può essere utilizzata da sola per un trucco essenziale e veloce con un'ottima riuscita, sempre avendo l'accortezza di sfumare il tratto.

✦ **Come si applica**

Tirando leggermente verso l'alto con un dito la palpebra superiore, passare la matita partendo dall'esterno dell'occhio verso l'interno. Sul bordo inferiore si parte dall'esterno dell'occhio e si arriva fino a metà dell'iride. Si può procedere con un tratto unico, per una sottolineatura più intensa, o con una serie di punti ravvicinati, per un effetto più naturale. In entrambi i casi si deve sfumare con il pennellino. Evitare di terminare il tratto del contorno dell'occhio con linee discendenti all'angolo esterno della palpebra, per non rattristare lo sguardo. Per ingrandire gli occhi si può applicare la matita chiara sul bordo interno delle palpebre e una scura su quello esterno; viceversa per rimpicciolirli.

IL KOHL-KAJAL

Di origine egiziana il primo e indiana il se-

Il maquillage sotto il sole

Molte donne non amano rinunciare al trucco neanche quando sono sulla spiaggia o praticano uno sport all'aperto. In questo caso è importante consigliare prodotti specifici, che hanno caratteristiche diverse dal make up ordinario. Le alte temperature e l'abbondante sudorazione, infatti, richiedono prodotti con un punto di fusione molto alto, per evitare che il trucco si sciolga e coli. Requisiti importanti, quindi, sono la resistenza all'acqua e le consistenze leggere e poco grasse. Per il viso e le labbra privilegiare prodotti con filtri solari anti Uva e Uvb, che proteggano

la pelle dagli effetti dannosi delle radiazioni e ad alto potere idratante.

Ma il requisito fondamentale di questi cosmetici è una formulazione priva di sostanze fotosensibilizzanti, che possano cioè aumentare la sensibilità cutanea all'azione dei raggi ultravioletti, causando eritemi, eruzioni cutanee e macchie. Per questo è meglio consigliare le linee di trucco studiate specificamente per il sole, oppure utilizzare i prodotti antisolari con pigmenti colorati, che permettono di esibire un bel colorito senza rinunciare alla protezione.

condo, sono prodotti antichissimi, molto diffusi sin dall'antichità anche per le loro proprietà antinfiammatorie della congiuntiva. Si trovano sia in matita, dalla consistenza molto morbida e dal forte potere scrivente, sia in polvere con applicatore. E' un prodotto che richiede una certa perizia: la sua resistenza all'acqua, caratteristica che lo rende unico per durata anche quando è applicato sulla congiuntiva, rappresenta una difficoltà se si deve rimediare a errori nella posa o a sbavature.

✦ *Come si applica*

Va messo all'interno delle palpebre seguendo il bordo delle ciglia, per dare intensità allo sguardo. Applicato sulle palpebre, come una normale matita, deve essere sfumato con estrema attenzione, ma l'effetto finale regala allo sguardo intensità, luminosità e persistenza decisamente uniche.

IL MASCARA

E' uno degli elementi base del maquillage: dona intensità e fascino allo sguardo, fa appa-

rire gli occhi più luminosi ed evidenzia il trucco. È disponibile un'ampia gamma di prodotti dalle funzionalità diverse: per allungare le ciglia, per infoltirle, per dare volume, per incurvare e così via. Quando si sceglie un prodotto resistente all'acqua bisogna dedicare particolare attenzione al demaquillage, per rimuoverne ogni traccia.

✦ *Come si applica*

Il mascara si mette per ultimo sull'occhio già truccato. In un primo tempo si applica soltanto sulle estremità delle ciglia asciutte, si lascia asciugare per qualche secondo, quindi si passa il secondo strato dalla radice verso le punte. Per togliere eventuali eccessi di prodotto dopo il mascara si può passare sulle ciglia l'apposito pettinino.

LA MATITA PER LE SOPRACCIGLIA

La linea delle sopracciglia, se ben delineata e precisa, riequilibra il viso e contribuisce a creare proporzioni armoniose dei lineamenti.

Per verificare se sono ben disegnate si può usare la regola usata dai professionisti dell'estetica, cioè il triangolo di allineamento. La lunghezza giusta del sopracciglio è quella compresa tra due linee immaginarie che partono entrambe dall'ala del naso e passano l'una per l'angolo interno dell'occhio, l'altra per l'angolo esterno. Se il sopracciglio è più lungo si accorcia con la pinzetta, se è più corto si allunga con la matita dello stesso colore.

✦ *Come si applica*

Disegnare con la matita piccoli tratti leggeri e sottili affiancati, che imitino il verso di crescita del pelo piuttosto che un unico tratto spesso e continuo. Sfumare poi con il pennellino, per dare un effetto naturale e togliere eventuali eccessi di colore.

IL FISSANTE PER LE SOPRACCIGLIA

Per mantenere in ordine e allineate le sopracciglia il fissante è un ottimo strumento. Molto pratico e veloce è in genere incolore.

✦ *Come si applica*

Con l'apposito scovolino si stende lungo tutto il tratto sopraccigliare, pettinando le ciglia secondo la forma desiderata. Si lascia asciugare per qualche istante, rimuovendo con un cotton fioc eventuali eccessi del prodotto.

IL TRUCCO LABBRA

Come per gli occhi, anche per le labbra è possibile attenuare piccoli inestetismi o modificare il contorno. Ecco qualche soluzione per le più diffuse esigenze di correzione.

Labbra sottili

Coprire il contorno naturale delle labbra con il correttore e ridisegnarlo ingrandendolo -

non più di 1/2 millimetri oltre la forma naturale. Evitare colori opachi e troppo scuri, e preferire invece colori luminosi, aggiungendo un tocco di lucidalabbra (gloss) al centro del labbro inferiore per dare volume e creare un punto luce.

Labbra con gli angoli piegati verso il basso

Applicare il correttore soltanto agli angoli della bocca, ridisegnarli con la matita labbra correggendo la piega naturale.

Labbra troppo carnose

Tracciare il nuovo contorno all'interno del bordo naturale, utilizzando il correttore per attenuare la forma originale. Evitare colori troppo lucidi e perlati.

Labbra segnate da rughe

Con il passare del tempo le labbra tendono ad assottigliarsi e a perdere di turgore, e il contorno è segnato da molte piccole rughe disposte a raggiera attorno alle labbra. La perdita di tono e di compattezza della pelle, inoltre, può comportare l'infossatura degli angoli esterni. In questo caso partire ridisegnando il contorno della bocca con una matita chiara, eliminando la piega verso il basso agli angoli della bocca. Accentuare il labbro inferiore per ridonargli volume.

E' importante scegliere prodotti con formulazioni specifiche che non migrino lungo le piccole rughe e scegliere per i rossetti colori tenui (rosa, corallo, marrone rosato).

LA MATITA LABBRA

Delinea o modifica il contorno delle labbra e fissa il rossetto, attenuando il rischio di sbavature. Da scegliere sempre di un tono leggermente più scuro del rossetto, è disponibile in matita o in stilo.

✦ *Come si applica*

Sulle labbra asciutte, sulle quali si è già applicato il fondotinta e la cipria, si delinea il contorno delle labbra, nel caso correggendo eventuali imperfezioni. Partire dal centro della bocca andando verso gli angoli esterni. Una volta passata la matita, si sfuma con un pennellino che uniforma e ammorbidisce il tratto. Definiti i contorni, si può passare la matita anche sulle labbra, sempre sfumando, tenendo conto che il colore della matita può modificare la resa cromatica del rossetto.

IL ROSSETTO

Da scegliere nella tonalità più armonica con i colori del maquillage del viso e degli occhi, è disponibile in molte formulazioni (stick, stilo, crema, gel e così via). Un buon prodotto deve garantire una certa durata nel tempo e il massimo comfort: sono da privilegiare in questo senso i rossetti con proprietà idratanti ed emollienti. Prima di applicare il rossetto è bene eliminare eventuali pellicine o screpolature dalle labbra, passandole con uno spazzolino molto morbido inumidito o applicando un trattamento pre-maquillage specifico per labbra screpolate.

Gli abbinamenti colore più indicati, tenendo presente la tinta dei capelli, sono i seguenti:
capelli castani - le tonalità dal rosso acceso al marrone, prugna, beige rosato o ambrato;
capelli biondi - toni naturali ambrati, rosati spenti, mielati, prugna, melanzana o malva;
capelli bruni - tutti i rossi, corallo, rosa naturali, fucsia e lilla;
capelli rossi - rossi dorati o aranciati, tonalità dorate, arancio, prugna, mattone e marrone scuro;
capelli bianchi o grigi - terracotta, corallo, arancio, rosa ambrato, rosso spento, rosa.
In ogni caso la scelta del colore dipende dal gusto personale e dallo stile di ciascuna.

✦ *Come si applica*

La resa ottimale del rossetto si ottiene applicando il rossetto con il pennellino, seguendo accuratamente il contorno delineato dalla matita labbra: in questo modo si assicura la massima precisione, un'applicazione uniforme su tutta la zona e una tenuta maggiore. La praticità dell'applicazione diretta dello stick sulle labbra fa sì che la maggioranza delle donne preferisca seguire questo sistema. Anche in questo caso, però, è necessario un tocco veloce del pennellino, per rifinire soprattutto gli angoli della bocca.

IL LUCIDALABBRA O GLOSS

Brillante, trasparente o colorato, può essere utilizzato da solo o sul rossetto per illuminare ulteriormente le labbra. In generale non ha una tenuta paragonabile a quella del rossetto, quindi deve essere applicato più volte durante la giornata. E' disponibile in stick, stilo, fluido e in gel.

✦ *Come si applica*

Se usato da solo si stende sulle labbra già delineate dalla matita. Se utilizzato sul rossetto, si può applicare soltanto sulla parte centrale delle labbra, accentuandone il turgore e creando riflessi luminosi.

IL TRUCCO UNGHIE

LO SMALTO

Da scegliere preferibilmente nelle formulazioni ipoallergeniche, prive delle sostanze -come toluene, formaldeide, canfora e via dicendo- che più frequentemente possono dare reazioni di sensibilizzazione da contatto. Deve essere conservato in luogo asciutto e al riparo dalla luce. Quando forma grumi che la palli-

Gli strumenti utili

Per ottenere ottimi risultati con il maquillage è importante anche utilizzare gli strumenti giusti.

* Una spugnetta in lattice è molto utile per applicare il fondotinta in modo uniforme e per ottenere un maggiore effetto coprente.

* Un piumino in velluto per stendere generosamente la cipria in polvere libera.

* Un pennello grande per applicare la terra solare.

* Un pennello medio per sfumare il fard.

* Tre pennelli per il make up degli occhi: piccolo e morbido per applicare l'ombretto, a spugna per sfumare e piatto con taglio diagonale per delineare piccole aree e linee precise.

* Un pennellino per labbra, squadrato e piatto, a lingua di gatto, per sfumare la matita labbra e il

rossetto.

* Un pettinino/spazzolino per le sopracciglia.

Tutti i pennelli devono essere puliti dopo l'uso, utilizzando una velina imbevuta di struccante, mentre le spugnette in lattice possono essere periodicamente lavate con acqua e sapone neutro. Per rimediare a piccole sbavature o rimuovere eccessi di prodotto è bene avere sottomano:

- cotton fioc - asciutti o imbevuti di struccante permettono di operare in aree molto piccole e con una certa precisione;

- veline di carta morbida - utili per riparare ad applicazioni troppo generose di cipria, terra, fard e per fissare il rossetto;

- dischetti di cotone - imbevuti di struccante per eliminare completamente il trucco.

na contenuta nella confezione non riesce a sciogliere, o quando si secca deve esser gettata via. L'abitudine diffusa di diluirlo versando nella boccetta del solvente per unghie non è raccomandabile, perché altera l'equilibrio della formulazione. Il tappo deve essere avvitato completamente dopo ogni uso. Per eliminare lo smalto utilizzare preferibilmente solventi delicati che non contengano acetone.

✦ *Come si applica*

Sulle unghie pulite e asciutte applicare lo smalto su ogni unghia con tre pennellate: la prima centrale, le altre due sui lati. Generalmente si passano due mani di smalto, per garantire la massima tenuta. Per ravvivare la lucentezza del colore si può applicare un fissatore trasparente sullo smalto perfettamente asciutto.

LA MATITA BIANCA

Per un maquillage minimale alle mani, senza utilizzare smalti colorati, ma soltanto trasparenti, si può passare la matita bianca sotto le unghie nella parte chiara. Questo serve per enfatizzare il naturale colore bianco e dare un'aria curata alle mani.

✦ *Come si applica*

Si inumidisce la punta della matita e poi si passa all'interno dell'unghia, sotto il bordo, colorando la parte chiara.

IL TRUCCO DELLA PELLE MATURA

Le modificazioni ormonali e il fotoinvecchiamento cambiano la struttura della pelle, rendendola meno elastica, più secca e disidratata.

ta, più sottile e segnata da rugosità e solchi (vedasi scheda *"Pelle che invecchia"*). Il colore dell'incarnato si modifica, ciglia e sopracciglia si assottigliano, le palpebre si appesantiscono e le labbra perdono il turgore e il colore della giovinezza.

IL TRUCCO DEL VISO

Si consigliano fondotinta con texture leggere e fluide, che evidenziano di meno le rughe, correttori del colore per nascondere eventuali macchie senili. Da evitare le tonalità scure e troppo cariche, che accentuano la rugosità cutanea. La cipria è molto importante anche per questo tipo di pelle, per dare un effetto vellutato e setoso, uniformare la tinta e fissare il maquillage. Il fard deve essere scelto nella formulazione in polvere, in colori tenui e opachi, e va sfumato verso le tempie senza bruschi scarti cromatici.

IL TRUCCO DEGLI OCCHI

Una passata di matita bianca nella congiuntiva allarga e addolcisce l'occhio, gli ombretti opachi e di tonalità neutre e naturali lo ingrandiscono e lo alzano. Va applicato in modo da alleggerire le palpebre, evitando di caricare troppo la zona del contorno, per non creare accumuli di colore sulle cosiddette zampe di gallina. Da evitare l'eye liner sul bordo superiore, perché mette in evidenza l'irregolarità della pelle. Il mascara, invece, rinfoltisce le ciglia e dona intensità.

IL TRUCCO DELLA BOCCA

Utilizzare una matita chiara per disegnare il contorno delle labbra e per evitare che il rossetto migri lungo le piccole rughe che segnano la bocca, e un rossetto di tonalità tenui (marrone rosato, corallo, rosa, rosso spento).

SI

- Applicare il make up sulla pelle perfettamente detera e ben idratata.
- Utilizzare trattamenti idratanti e opacizzanti se la pelle è mista o grassa.
- Utilizzare fondotinta e rossetti con filtri anti Uva e Uvb.

NO

- Testare fondotinta sul dorso delle mani o sul polso: il colore delle mani è diverso da quello del viso.
- Correggere i segni delle occhiaie con il correttore chiaro.
- Trascurare di applicare la cipria: è insostituibile per l'effetto opaco e per prolungare la tenuta.

TRATTAMENTI TRICOLOGICI

Capelli normali

Soffici, morbidi, lucidi e brillanti, facili da pettinare e da acconciare: sono i capelli che possiamo definire normali. Devono questo loro stato di grazia a un cuoio capelluto perfettamente sano, protetto fisiologicamente da un film idrolipidico bilanciato, e a una flora cutanea saprofitica equilibrata. La priorità del consiglio cosmetico, in questi casi, è quella di suggerire prodotti, regole igieniche e comportamentali che favoriscano il mantenimento di queste caratteristiche e che non turbino l'equilibrio dei vari elementi in gioco. È importante, infatti, ricordare che spesso basta poco per mettere in crisi una chioma sana: condizioni atmosferiche e climatiche particolari -riscaldamento e aria condizionata, l'inquinamento, il sole e il vento-, fattori meccanici come trazioni ripetute, asciugature o frizioni violente, e fattori chimici -trattamenti come permanenti, decolorazioni o alcuni prodotti cosmetici- ma anche il cloro

della piscina, l'acqua salata e così via. Oltre a ciò, anche alcune malattie o stati fisiologici possono danneggiare l'equilibrio di capelli e cuoio capelluto: le variazioni ormonali, sia fisiologiche (come la menopausa) sia patologiche (disordini della tiroide, diabete e così via), febbre, assunzione di alcuni farmaci (antibiotici, diuretici, anticoagulanti, anestetici, ecc). Stesso discorso vale per le carenze alimentari o le diete non equilibrate. Tutti questi fattori possono intervenire provocando cambiamenti talvolta progressivi e talvolta bruschi: secchezza, disidratazione, seborrea, forfora, caduta dei capelli, irritazioni del cuoio capelluto, ipersensibilità, opacità, doppie punte. Ecco perché è importante raccomandare una cura costante dei capelli e saper valutare, caso per caso, qual è il consiglio più indicato per mantenere la salute e prevenire problemi futuri, utilizzando i giusti prodotti per l'igiene e per il trattamento cosmetico.

COME RICONOSCERLI



• ALLA VISTA

- capelli brillanti, che riflettono la luce
- aspetto soffice
- capelli di diametro e spessore normali
- assenza di doppie punte
- assenza di squame o forfora sui capelli e sul cuoio capelluto
- cuoio capelluto di colore rosato, non irritato o ipersensibile



• AL TATTO

- capelli resistenti ed elastici



• IL COLLOQUIO

1. È soddisfatto dallo stato di salute dei suoi capelli?
2. Quali prodotti usa per la detersione dei capelli?
3. Come li utilizza (numero di applica-

zioni per lavaggio, diluizione, tempo di posa)?

4. Con quale frequenza si lava la testa? Perché (pratica sportiva, abitudine, motivi estetici)?
5. Utilizza anche altri prodotti (dopo shampoo, lacche, gel, schiume)?
6. Applica fotoprotettori per i capelli durante l'esposizione solare?
7. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

La detersione dei capelli normali deve assicurare l'eliminazione dello sporco e delle impurità senza alterare l'equilibrio fisiologico. E' meglio quindi scegliere uno shampoo delicato per lavaggi frequenti se la detersione è quotidiana o se è effettuata più di tre volte la settimana. Lavarsi i capelli frequentemente, al contrario di quanto pensano in molti, non danneggia la salute e la bellezza dei capelli, purché si utilizzi il prodotto giusto e si eseguano correttamente i gesti della detersione. Dopo aver bagnato abbondantemente la testa, versare la giusta quantità di shampoo (dipende dalla lunghezza dei capelli) sul palmo di una mano bagnata e distribuirlo sulle due mani. Applicarlo sul cuoio capelluto e su tutta la lunghezza dei capelli, massaggiando delicatamente fino a creare la schiuma. Quindi, risciacquare accuratamente, per non lasciare residui di detergente. Per avere capelli più luminosi si deve effettuare l'ultimo risciacquo con acqua fredda. Quando non si utilizzano shampoo trattanti non è necessaria una seconda applicazione del prodotto. Per asciugare i capelli appena lavati si

consiglia di tamponarli, senza strofinare, con un asciugamano molto assorbente, che elimini quanta più acqua possibile, accorciando i tempi di utilizzo dell'asciugacapelli elettrico, che ha sempre un'azione dissecante sul fusto dei capelli.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

Anche se i capelli normali non presentano particolari problemi, è bene suggerire l'applicazione, una o due volte la settimana, di un prodotto trattante con funzionalità idratanti e protettive: una maschera o anche una crema senza risciacquo aiutano a mantenere il benessere e la bellezza dei capelli.

A seconda delle necessità del cliente si possono poi utilizzare i prodotti dopo shampoo con funzionalità estetiche: balsami, schiume, gel o cere per favorire la messa in piega, per proteggere i capelli dall'asciugatura a fon, per rendere i capelli ricci più luminosi e per dare maggior volume ai capelli lisci.

ALTRI CONSIGLI

- Nei periodi di maggiore stress ambientale o psicologico, al ritorno dalle vacanze, durante una convalescenza, se si assumono farmaci (per esempio antibiotici) o se si segue un regime alimentare poco equilibrato, è utile l'integrazione di aminoacidi, minerali (zinco, manganese, rame, selenio) e vitamine.
- Durante l'esposizione al sole o per chi pratica sport all'aperto, durante l'estate sono particolarmente indicati pro-

dotti con filtri solari e sostanze in grado di proteggere i capelli dalla disidratazione e dalla secchezza favorite dal caldo, dai raggi solari e dall'acqua salata o clorata. Dopo esposizioni prolungate, si può far seguire lo shampoo da un balsamo dopo sole.

- Gli shampoo secchi sono una pratica soluzione quando non si possa utilizzare l'acqua (viaggi, ricoveri ospedalieri, ecc.), ma anche chi ha i capelli normali deve evitarne un uso frequente e prolungato, perché possono favorire la secchezza dei capelli.

Sì

- Lavaggi frequenti, con prodotti appositi e diluendo lo shampoo.
- Integratori alimentari per favorire la vitalità del capello.
- Prodotti protettivi contro Uv, salsedine e cloro.

No

- Fon troppo caldo e frequenti brushing.
- Decolorazioni, tinte o permanenti troppo aggressive o troppo ravvicinate.
- Acconciarsi frequentemente con pettinature che tirino troppo i capelli (chignon, code di cavallo, treccioline).

Capelli secchi



La morbidezza e la lucentezza dei capelli dipendono molto dalla quantità di sebo prodotta dalle ghiandole pilosebacee. Il sebo, infatti, forma un velo lubrificante e protettivo che si distende lungo tutto il fusto, rendendo i capelli morbidi, lucenti, resistenti ed elastici. Secchezza e disidratazione del cuoio capelluto sono caratterizzate dagli stessi fattori che causano la secchezza cutanea: una carenza dei lipidi intracellulari, un film idrolipidico povero di sebo, una perdita transepidermica d'acqua eccessiva o la carenza dei fattori na-

turali d'idratazione (NMF).

Così come per la pelle, anche il cuoio capelluto secco e disidratato è facilmente irritabile, iper-reattivo alle aggressioni esterne, si desquama, spesso pizzica e tira.

Ma anche in presenza di un cuoio capelluto in buona salute i capelli possono presentare problemi di secchezza lungo tutto il fusto o soltanto sulle punte. In questo caso il danno è relativo alle cellule della cuticola, lo strato più esterno del fusto. Queste sono simili a squame microscopiche sovrapposte e coese, ma alcuni fattori esterni di tipo ambientale o chimico

possono danneggiarle: in questo caso si rompono e si sollevano, lasciando esposti gli strati più interni del capello e, di conseguenza, indebolendone la fibra. Inoltre, le squame non sovrapposte non riflettono la luce in modo uniforme e rendono i capelli più permeabili. Questa è la causa dell'opacità, della fragilità e della maggiore porosità dei capelli secchi: assorbono molta acqua e richiedono tempi di asciugatura lunghi, ma una volta asciutti resta-

no secchi al tatto.

Se i capelli secchi possono essere una condizione congenita per un'insufficiente produzione di sebo, può capitare di frequente che capelli normali manifestino temporaneamente problemi di disidratazione o carenza di lipidi per un'aggressione esterna, o per l'assunzione di alcuni farmaci, o per un'alimentazione squilibrata o per le carenze ormonali causate, nelle donne, dalla menopausa.

COME RICONOSCERLI



• ALLA VISTA

- capelli opachi, privi di luminosità
- punte di aspetto crespo
- spesso i capelli sono elettrici e non stanno in piega



• AL TATTO

- mancanza di sebo distribuito lungo il fusto del capello
- capelli ruvidi, soprattutto sulle punte
- cuoio capelluto secco e desquamato, ma talvolta anche normale



• IL COLLOQUIO

1. Da quanto tempo ha la sensazione di avere i capelli secchi?
2. Quali prodotti usa abitualmente per l'igiene e il trattamento?
3. Con quale frequenza si lava i capelli?
4. Sottopone frequentemente i capelli a brushing, ferro, decolorazioni, tinte o permanenti?

5. Le capita mai di avere una sensazione di fastidio e di pizzicore al cuoio capelluto?
6. Ultimamente si è esposto al sole, al vento, all'acqua salata o clorata?
7. Trascorre molto tempo in ambienti con atmosfera molto secca (aria condizionata, riscaldamento)?
8. Sta assumendo farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

Lo shampoo deve garantire, oltre alla deterzione, anche l'apporto di elementi idratanti e relipidizzanti, per permettere al cuoio capelluto e ai capelli di ritrovare l'equilibrio fisiologico. In commercio esistono molti prodotti specifici per questo tipo di capelli. Un'accortezza da avere per favorire la chiusura delle squame della cuticola e rendere i capelli più lucidi e morbidi è quella di utilizzare per l'ultimo risciacquo acqua tiepida o fredda.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

★ Dopo lo shampoo

Dopo il lavaggio è importante applicare

un balsamo o una maschera emolliente e idratante, da lasciare in posa qualche minuto secondo le indicazioni riportate sulla confezione e da risciacquare accuratamente sempre con acqua tiepida.

✦ *Tutti i giorni*

Le creme idratanti senza risciacquo sono ottimi prodotti per questo tipo di capelli: si applicano sui capelli asciutti, non modificano né danneggiano la piega e non lasciano residui untuosi o grassi sui capelli. Si applicano soltanto sulle punte o su tutta la lunghezza del capello, a seconda della necessità.

✦ *Una volta la settimana*

Se i capelli sono molto secchi è utile, una volta la settimana o ogni quindici giorni, applicare un olio specifico, avendo cura di massaggiarlo sul cuoio capelluto e di distribuirlo su tutta la lunghezza del fusto, insistendo sulle punte. Per ottimizzare l'efficacia, dopo la posa dell'olio si

può coprire la testa con uno strato di carta stagnola, oppure con un asciugamano caldo. Se il cuoio capelluto non richiede il trattamento è meglio applicare l'olio soltanto sulle punte o sulla lunghezza dei capelli, evitando il massaggio della pelle.

ALTRI CONSIGLI

- Quando i capelli sono crespi, per ottenere un aspetto più soffice e lucido sono molto utili i defrisanti, da applicare generalmente sui capelli umidi o asciutti. Indicati per agevolare la piega con il fon e proteggere i capelli dal brushing, sono adatti anche ai capelli ricci secchi, per rendere i riccioli più morbidi.
- L'asciugatura deve essere fatta con un fon a bassa temperatura, tenuto distante dai capelli almeno una ventina di centimetri.

SI

- Dopo lo shampoo applicare sempre un balsamo emolliente.
- Prodotti acconcianti per esaltare la lucentezza dei capelli, applicati soprattutto sulle punte.
- Adeguate prodotti protettivi per l'esposizione solare o i bagni di mare o in piscina.

NO

- Sciacquare i capelli con acqua molto calda.
- Shampoo troppo sgrassanti.
- Frequenti brushing, permanenti o colorazioni.

Capelli grassi

Il fusto dei capelli è rivestito da un sottile strato di sebo che decresce in concentrazione dalle radici alle punte. A causa di un'eccessiva produzione delle ghiandole sebacee o di una maggiore fluidità del sebo prodotto si può creare il problema dei capelli grassi. Questi appaiono untuosi, appesantiti, divisi in ciocche e hanno un aspetto "sporco" anche dopo poche ore dal lavaggio.

L'iperseborrea è causata perlopiù dall'influenza degli ormoni androgeni: appare infatti durante la pubertà, colpisce più frequentemente gli uomini delle donne e tende a normalizzarsi dopo i 55-60 anni, salvo la possibile apparizione nelle donne nel periodo della menopausa a causa degli squilibri ormonali caratteristici di questa condizione.

Una produzione eccessiva di sebo a livello del cuoio capelluto può alterare l'equilibrio della flora dei microrganismi cutanei e diventare terreno fertile per la proliferazione di batteri come il *pityrosporum ovale*, implicato nella formazione della forfora (vedasi scheda "For-

fora"), o per l'insorgenza di patologie cutanee (come la dermatite seborroica).

Ma più spesso la causa dei capelli grassi è la composizione particolarmente fluida del sebo, che ne permette una diffusione maggiore e più veloce lungo il fusto dei capelli. La liquefazione del sebo può essere causata dalla temperatura, dalle condizioni climatiche e ambientali, dall'ipersudorazione e così via.

I capelli normali possono temporaneamente diventare grassi per fattori di vario genere: di tipo climatico (eccessivo caldo e sudorazione), meccanico (spazzolature e massaggi del cuoio capelluto troppo energici e frequenti), chimico; ma anche fisiologici di tipo ormonale (aumento dei livelli degli androgeni) o per l'assunzione di alcuni farmaci o per carenze alimentari.

I capelli grassi si presentano appesantiti, opachi, spesso untuosi già poche ore dopo il lavaggio. Per questo, generalmente, vengono lavati molto di frequente, ed è importante che questa operazione sia effettuata con shampoo non aggressivi e studiati specificatamente.

COME RICONOSCERLI



• ALLA VISTA

- capelli untuosi e opachi
- ciocche divise e appesantite
- difficoltà nel mantenere l'acconciatura



• AL TATTO

- capelli oleosi e untuosi
- cuoio capelluto grasso, oppure normale



• IL COLLOQUIO

1. Da quanto tempo ha i capelli grassi? Ha notato un peggioramento negli ultimi tempi?
2. Ogni quanto si lava abitualmente i capelli?
3. Quali prodotti usa abitualmente?
4. Ha notato la comparsa di forfora o di desquamazioni sul cuoio capelluto?
5. Porta abitualmente qualche copricapo durante la stagione fredda?
6. Ha difficoltà nel far mantenere la piega ai capelli?
7. Assume farmaci (antibiotici, anticoagulanti, anoressizzanti...)?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

I capelli grassi devono essere lavati frequentemente, almeno tre/quattro volte la settimana, perché si sporcano più velocemente: il sebo, infatti, favorisce il deposito sui capelli della polvere ambientale e delle impurità. Per la detersione è consigliato un prodotto specifico per capelli grassi, che sia in grado di rimuovere l'eventuale eccesso di sebo senza un'azione troppo delipidizzante, da alternare con uno shampoo molto delicato. Se è presente anche la forfora e il cuoio capelluto è irritato è utile la presenza nello shampoo trattante di principi attivi antimicrobici, lenitivi e calmanti. Sono da evitare assolutamente gli shampoo per neonati e bambini, che hanno generalmente un contenuto alto di sostanze surgrasanti: vengono utilizzati spesso anche dagli adulti, perché ritenuti delicati e innocui, ma non sono assolutamente adatti al cuoio capelluto di un adulto.

Per il risciacquo è meglio utilizzare acqua

fredda, che ostacola la fluidificazione del sebo e restringe il canale delle ghiandole sebacee. Per l'asciugatura, infine, è meglio evitare, se possibile, l'asciugacapelli elettrico, in quanto l'aria calda favorisce la diffusione veloce del sebo lungo il fusto. L'ideale è lasciare asciugare i capelli da soli, oppure utilizzare un fon a bassa temperatura, tenendolo lontano dai capelli almeno 20-30 centimetri.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

✦ *Dopo lo shampoo*

Si può utilizzare un trattamento specifico per capelli grassi, in lozione o in siero, da applicare sui capelli bagnati e lasciare in posa secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Se è presente la forfora è meglio utilizzare un prodotto specifico, che contiene principi attivi seborregolatori e ha una blanda azione batteriostatica.

Per aiutare i capelli a mantenere la piega si possono utilizzare gel o mousse non grassi, o lacche fissanti, mentre è meglio evitare l'uso delle cere.

✦ *Una volta al mese*

Se i capelli sono molto grassi si può applicare una maschera assorbente prima dello shampoo, direttamente sul cuoio capelluto e se necessario anche sulla lunghezza del capello. Le punte sono generalmente più secche rispetto al resto del fusto e può non essere necessario applicarvi la maschera.

ALTRI CONSIGLI

- Lo shampoo secco può essere una soluzione d'emergenza tra un lavaggio e l'altro.

Sì

- Lavaggi frequenti.
- Utilizzo dell'acqua fredda per l'ultimo risciacquo.
- Alimentazione equilibrata, ricca di vitamine e di minerali.

No

- Toccarsi spesso i capelli, perché favorisce la distribuzione del sebo lungo il fusto.
- Adoperare l'asciugacapelli elettrico.
- Utilizzare shampoo non adatti al tipo di capelli.

Capelli fragili



ossiamo definire fragili i capelli sottili e i capelli devitalizzati o indeboliti. I primi sono capelli sani, caratterizzati però da un diametro inferiore a 60 millesimi di millimetro, più piccolo quindi rispetto ai capelli normali, che hanno un diametro variabile tra i 60 e gli 80. I capelli sottili hanno una corteccia di spessore ridotto e sono di conseguenza meno resistenti alle aggressioni meccaniche (spazzolature, tiraggi...) e a quelle chimiche, si spezzano e si rompono facilmente. Inoltre, la diffusione del sebo per tutta la lunghezza del capello è più rapida, e quindi assumono più velocemente, rispetto ai capelli normali, un aspetto unto e "sporco". Lo spessore minore influisce sul volume della capigliatura, sulla tenuta della piega e dell'acconciatura e nell'elettricità dei capelli. La priorità, quindi, per i capelli sottili è quella di mantenerli in buono stato di salute e di non metterne in pericolo l'equilibrio con trattamenti inadeguati. Inoltre, spesso occorre aiutare la loro resa estetica, aumentando il volu-

me e aiutando la tenuta della piega.

I capelli devitalizzati, invece, sono capelli fragilizzati da aggressioni, che possono essere di tipo esterno o interno. La fragilità può riguardare il fusto del capello, cioè la cuticola e la corteccia possono essere state interessate da fenomeni che le hanno indebolite, oppure da un cattivo funzionamento della radice capillare, che, di conseguenza, producendo una cheratina debole e di cattiva qualità, fa crescere i capelli fragili.

Tra le aggressioni esterne e interne che possono rendere i capelli fragili e devitalizzati possiamo citare un periodo di stress e di fatica fisica, un'alimentazione squilibrata e carente di attivi fondamentali per la salute del capello (cistina, metionina, minerali, vitamine), una malattia sistemica, un intervento chirurgico, talvolta la gravidanza o l'allattamento, o anche pratiche cosmetiche, come trattamenti chimici liscianti, permanenti, colorazioni e decolorazioni, brushing frequenti e così via. Inoltre, molto spesso con la devitalizzazione

dei capelli si aggravano i problemi già esistenti (forfora, iperseborrea, disidratazione, e così via). Lo scopo del trattamento cosmetico di questi capelli è la protezione da ulteriori insulti, il ristabilimento dell'equilibrio fisiologico, l'aumento del volume e il mantenimento della

piega più a lungo.

Un nemico dei capelli sottili o fragilizzati è l'esposizione agli ultravioletti, che danneggiano notevolmente il fusto aumentando la porosità della cuticola. Il danno solare è più evidente e precoce nei capelli devitalizzati.

COME RICONOSCERLI



• ALLA VISTA

✦ *Capelli fini*

- sottili
- spesso grassi
- senza volume ed elettrici

✦ *Capelli devitalizzati*

- opachi
- appesantiti
- spezzati



• IL COLLOQUIO

1. I suoi capelli si spezzano facilmente?
2. Da quanto tempo ha notato una maggiore fragilità dei capelli?
3. Quali prodotti usa abitualmente per la detersione e il trattamento?
4. Recentemente si è esposto ai raggi solari o a lampade Uv senza una protezione per i capelli?

indicati per problemi specifici eventualmente presenti (capelli secchi, grassi, forfora, anticaduta...). Se non ci sono esigenze particolari, l'ideale è uno shampoo energizzante e volumizzante, da applicare secondo le indicazioni del produttore.

✦ *Capelli devitalizzati*

La priorità, in questo caso, è la detersione del cuoio capelluto e il ripristino dell'equilibrio fisiologico: occorre rinforzare la fibra del capello. Inoltre, è importante anche rendere i capelli più pettinabili, per evitare rotture durante la spazzolatura, e dare più volume e tono alla piega. Gli shampoo specifici contengono principi attivi ristrutturanti e fortificanti e hanno una base lavante molto delicata. A questi si possono alternare prodotti detergenti per risolvere eventuali altri problemi, come un'eccessiva produzione di sebo, la disidratazione, la forfora e così via.

✦ *Una volta ogni quindici giorni*

O più frequentemente, se necessario, un impacco o una maschera energizzante e ricostituente.

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

✦ *Capelli fini*

Il detergente deve essere scelto tra quelli

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

Dopo lo shampoo è molto importante applicare un balsamo o un trattamento rivitalizzante: questi prodotti contengono so-

stanze che donano volume e luminosità ai capelli, ne facilitano la pettinabilità, evitano l'effetto elettrostatico e, soprattutto, formano un sottile film sul fusto che protegge i capelli dalle aggressioni.

✦ *Acconciatura*

Per dare volume, applicare una noce di spuma volumizzante, distribuendola bene sulla lunghezza del capello, quindi procedere all'asciugatura a fon, a bassa temperatura, a testa in giù, aiutandosi con le mani. Quando i capelli sono quasi asciutti completare la messa in piega or-

dinando le ciocche, con l'aiuto di un pettine o di una spazzola e con il fon ad aria fredda.

ALTRI CONSIGLI

- Se i capelli sono devitalizzati sospendere temporaneamente pratiche cosmetiche che possano danneggiarli.
- Evitare l'esposizione solare, utilizzando un cappello o un foulard, oppure applicare sempre un prodotto protettivo con filtri Uv.

Sì

- Prodotti per dare luminosità e volume.
- Acqua fredda per l'ultimo risciacquo.
- Spazzolature dolci e non prolungate e uso delicato del pettine.

No

- Evitare ogni tipo di stress ai capelli (manipolazioni ripetute, fermagli stretti, code, acconciature troppo costrittive e così via).
- Prodotti aggressivi.
- Esposizione solare.

Cuoio capelluto sensibile

Anche il cuoio capelluto può avere problemi di ipersensibilità e di iper-reattività agli insulti esterni. Come per la pelle del resto del corpo, la sensibilità del cuoio capelluto può presentarsi in tutti i tipi di pelle e in qualunque

momento della vita, apparentemente senza cause scatenanti. Si manifesta con arrossamenti, sensazione di pelle che tira, pizzicori o bruciori, secchezza, desquamazioni e così via. Questo accade perché in qualche modo è stata danneggiata la fisiologica barriera protettiva

contro le aggressioni esterne: il film idrolipidico cutaneo è alterato o per una carenza di lipidi o per una carenza di acqua, e questo causa una maggiore permeabilità, variazioni del microcircolo e modificazioni della flora dei microrganismi cutanei residenti.

Le cause della sensibilità cutanea si possono individuare in una predisposizione genetica, in una storia di allergie o di patologie dermatologiche (come la psoriasi o la dermatite seborroica), ma anche in fattori come stress, variazioni ormonali, abitudini di vita sbagliate, alimentazione squilibrata, condizioni climatiche avverse. Un ruolo importante è giocato anche dall'uso di prodotti cosmetici inadatti, oppure dal ricorso a pratiche cosmetiche, co-

me la decolorazione, la tinta, la permanente, il liscaggio chimico, troppo frequenti. Ricordiamo poi che anche i prodotti più equilibrati, che non creano alcun problema alla maggior parte degli utilizzatori, possono scatenare reazioni di sensibilità in soggetti predisposti.

Per superare il momento di crisi acuta è consigliabile l'utilizzo di prodotti per cuoio capelluto e capelli sensibili, formulati con pochi ingredienti selezionati per ridurre al minimo il rischio di sensibilizzazioni o allergie, privi di profumi e con dosi minime di conservanti. I casi più importanti devono senz'altro essere invitati a un consulto dermatologico, per chiarire l'origine della sensibilità ed escludere eventuali patologie.

COME RICONOSCERLO



• ALLA VISTA

- arrossamenti e irritazione del cuoio capelluto
- desquamazione
- capelli spesso secchi e opachi
- prurito, bruciore, sensazione di pelle che tira, pizzicori
- capelli spesso opachi e secchi



• IL COLLOQUIO

Molti dei sintomi sono soggettivi: in questi casi, quindi, ascoltare il cliente è molto importante per scoprire se ci sono sensazioni di fastidio e se sono legate a qualche evento particolare.

1. Le capita spesso di avvertire una sensazione di pizzicore o di arrossamento?

2. Ha notato reazioni più forti dopo l'applicazione di prodotti cosmetici? Se sì, quali?
3. Ogni quanto tempo lava i capelli?
4. Quali prodotti usa abitualmente per la detersione e per l'acconciatura?
5. Risciacqua sempre accuratamente i capelli dallo shampoo?
6. Ha sottoposto recentemente i capelli a un trattamento cosmetico di colorazione o di permanente?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

Bisogna consigliare uno shampoo specifico per cuoio capelluto sensibile, che deterga delicatamente senza alterare il film idrolipidico, che lenisca le sensazioni di fastidio, che elimini le eventuali squame. È importante che sia privo di profumi e di sostanze più facilmente sensibilizzanti. Occorre porre molta attenzione nel risciacquo, perché i tensioattivi contenuti

nello shampoo non restino a contatto con la pelle troppo a lungo. Raccomandate, quindi, di risciacquare scrupolosamente i capelli e per un tempo uguale a quello utilizzato per insaponarli.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

Utilizzare dopo lo shampoo un balsamo o una maschera emolliente, disarrossante e lenitiva specifica per cuoio capelluto sensibile, avendo cura di applicarla bene sulla pelle e non soltanto sui capelli.

Se i capelli sono secchi o opachi, è possibile applicare soltanto sulle punte o sulla lunghezza, senza coinvolgere il cuoio capelluto, un olio trattante o una crema idratante, che migliorino la resa estetica e la fibra del capello.

★ *Acconciatura*

E' meglio evitare nei momenti di crisi acuta l'applicazione di prodotti accon-

cianti (gel, schiume, cere e così via). Gli spray fissanti in particolare attirano la polvere sui capelli e possono peggiorare l'ipersensibilità o portare a malattie come la dermatite seborroica. Nello stesso modo, è meglio evitare trattamenti decoloranti o permanenti o contropermanenti.

ALTRI CONSIGLI

- Il cuoio capelluto sensibile deve essere protetto con particolare attenzione dalle radiazioni solari: restare all'ombra con la testa o portare un cappello è la soluzione migliore quando ci si espone al sole. Attenzione anche ai bagni in mare o in piscina: è meglio risciacquare immediatamente i capelli, per eliminare tracce di sale o di cloro.
- I pettini di legno e le spazzole con fibre naturali sono molto indicati quando il cuoio capelluto è sensibile: non lo irritano, sono più delicati, non elettrizzano i capelli.

Si

- Visita dermatologica se la sensibilità è persistente e fastidiosa.
- Risciacqui accurati dei capelli dopo lo shampoo.
- Prodotti formulati espressamente per il cuoio capelluto sensibile.

No

- Tinte, permanenti o fonti di calore (fon, piastre, ferri arricciacapelli) troppo vicine al cuoio capelluto.
- Schiume, gel e lacche per fissare l'acconciatura.
- Prodotti inadatti ed eccessivamente delipidizzanti.

Forfora

Un'antipatica polvere bianca sulle spalle, molto spesso anche un fastidioso prurito al cuoio capelluto: la forfora, più precisamente la *pityriasis capitis*, è presente in una grandissima fascia della popolazione. Le cellule dello strato corneo si rinnovano continuamente a causa del loro naturale processo di ricambio: sono prodotte costantemente cellule nuove, che maturano e migrano verso gli strati più superficiali, mentre le cellule vecchie, morendo, si desquamano in piccoli raggruppamenti quasi invisibili a occhio nudo. In caso di forfora, questo processo si altera e l'equilibrio tra rigenerazione cellulare e distacco è rotto a causa di un eccessivo turn over che provoca una desquamazione del cuoio capelluto intensa e cronica. Le cause della forfora sono ancora oggi oggetto di studio, ma sembra certo il ruolo di un lievito, il *pityrosporum ovale*. Questo costituisce circa la metà (45%) dei microrganismi della flora cutanea del

cuoio capelluto sano, mentre nei soggetti con forfora la sua presenza sale fino al 75%.

Si possono distinguere due forme cliniche: la pitiriasi steatoide -forfora grassa-, caratterizzata dalla presenza di squame spesse, giallastre, untuose e ben adese al cuoio capelluto, e la pitiriasi secca, caratterizzata da squame fini, secche e bianco-grigiastre che, distaccandosi dal cuoio capelluto spontaneamente o per grattamento, cadono sotto forma di polvere biancastra. Nei casi di forfora grassa, oltre al *pityrosporum ovale* intervengono sicuramente anche altri fattori nella patogenesi, come l'alterazione del film idrolipidico e l'iperseborrea, che favorisce sia la proliferazione batterica, sia l'irritazione del cuoio capelluto.

Da notare che spesso la forfora "semplice" si può confondere con la dermatite seborroica o con la psoriasi. Tutti i casi più o meno gravi, per prudenza, devono essere invitati a una visita dermatologica per una corretta diagnosi e un adeguato trattamento.

COME RICONOSCERLA



• ALLA VISTA

★ *Forfora grassa*

- presenza di squame giallastre, spesse e grasse, soprattutto sulla fronte, sulla nuca e dietro le orecchie, adese al cuoio capelluto
- cuoio capelluto unto e spesso arrossato

★ *Forfora secca*

- presenza di squame fini e sottili, bianche o grigiastre, che cadono sul collo e sulle spalle passando una mano tra i capelli o nel corso della giornata
 - cuoio capelluto secco e liscio
- In entrambi i casi i capelli si presentano opachi



• IL COLLOQUIO

1. Da quanto tempo ha problemi di forfora?

2. Quali prodotti usa normalmente?
3. Ogni quanto lava i capelli?
4. Le capita mai di provare una sensazione di prurito o di bruciore al cuoio capelluto?
5. Alcuni prodotti per l'acconciatura, come gel o schiume, una volta seccati possono confondersi con la forfora secca. Ne fate uso abitualmente?
6. Ha fatto di recente un trattamento decolorante o una permanente?
7. Assume farmaci per malattie endocrine, per turbe ormonali o ha di recente avuto un'influenza?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

Esiste in commercio una vasta scelta di prodotti in grado di tenere sotto controllo la desquamazione del cuoio capelluto, che favoriscono il distaccamento delle cuticole e hanno un'efficace azione antiforfora. I comuni shampoo antiforfora contengono sostanze, come lo zinco piritione, la piroctone olamina, il ketoconazolo o la cicloprololamina che possono tenere sotto controllo la proliferazione del fungo, la desquamazione del cuoio capelluto e lenire il prurito.

Ci sono, naturalmente, formulazioni diverse, che rendono l'azione antiforfora più potente o più leggera. È importante quindi che al cliente venga consigliato il prodotto più adatto e soprattutto che venga indicata la posologia più corretta: la frequenza d'uso, la quantità di prodotto e così via.

Nei casi di forfora meno grave, il problema può essere risolto semplicemente con un buono shampoo antiforfora. L'obiettivo è quello di detergere il cuoio capelluto

e i capelli in modo dolce, ma efficace per eliminare le squame. È importante anche combattere la proliferazione batterica e fungina, ridurre la seborrea se è presente, e lenire gli arrossamenti. È necessario, quindi, scegliere uno shampoo trattante specifico antiforfora, da utilizzare in media tre volte la settimana, secondo le istruzioni del produttore. Generalmente si consiglia di applicare lo shampoo una prima volta, strofinare e risciacquare, e nella seconda applicazione lasciar agire i principi attivi contenuti per un tempo che varia tra i 2 e i 5 minuti. A seconda delle condizioni del cliente (se il cuoio capelluto è irritato o se la forfora è lieve) e delle sue abitudini igieniche (se è abituato a lavare i capelli tutti i giorni) è utile alternare uno shampoo delicato per lavaggi frequenti.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

Nei casi di forfora ribelle può essere necessario l'utilizzo, oltre che di un detergente appropriato, anche di una lozione. Si applica sui capelli e sul cuoio capelluto dopo lo shampoo, massaggiando delicatamente. Il trattamento deve essere ripetuto ciclicamente tutte le volte che serve. Da notare che la forfora subisce l'influenza delle stagioni -si presenta in forma più lieve nei mesi caldi dell'anno- e anche delle condizioni fisiologiche del soggetto -lo stress, per esempio, influenzando sulla secrezione sebacea, la può aggravare. Si può, quindi, scegliere il momento opportuno per effettuare il trattamento anche in base a questi fattori.

ALTRI CONSIGLI

- Se il cuoio capelluto è ipersensibile o

molto irritato, consigliare un impacco o una maschera lenitiva, da applicare dopo lo shampoo almeno una volta la settimana.

Si

- Lavaggi frequenti con prodotti adeguati.
- Integratori alimentari di principi attivi antimicrobici, come lievito e bardana.
- Visita dermatologica se la forfora si presenta in età prepuberale.

No

- Utilizzo di prodotti irritanti per il cuoio capelluto.
- Detersione con shampoo non specifici o inadatti.
- Asciugatura dei capelli troppo frequente o con il fon molto caldo.

Caduta dei capelli



La caduta dei capelli -o meglio, l'alopecia- rappresenta sempre un fatto vissuto in modo drammatico da chi ne è colpito, qualunque sia l'entità e il motivo della caduta. Anche per questo è molto importante essere molto chiari con il cliente per quanto riguarda il tipo di soluzioni che offrono i prodotti cosmetici e le aspettative che possono essere accolte. I motivi per cui cadono i capelli possono essere davvero molti: alcuni cagionano una perdita temporanea e soltanto in alcune aree isolate, altri distruggono definitivamente il follicolo pilifero o riguardano tutta la capigliatura, e per alcuni di questi non è possibile alcun intervento cosmetico, come nel caso delle alopecie cicatriziali, patologie generate dalla distruzione dei

follicoli piliferi (a causa di ustioni, di alcune affezioni dermatologiche -lupus-, o di tumori). In altri casi, invece, la perdita di capelli è temporanea, ed è innescata talvolta dall'uso di determinati farmaci, dalla trazione continua esercitata da fermagli o da legature strette, dalle variazioni ormonali della gravidanza, dalla manipolazione compulsiva di ciocche di capelli (tricotillomania), dallo stress e così via. Infine, per citare i più diffusi tipi di caduta, c'è l'alopecia androgenetica, che colpisce soprattutto gli uomini, e che si manifesta con una progressiva miniaturizzazione dei capelli sul vertice della testa e all'attaccatura della fronte, a causa della quale i capelli ricrescono sempre più sottili e simili a peluria e i follicoli vanno incontro a una progressiva atrofizzazione. Re-

sponsabili di questo effetto sul follicolo sono gli ormoni androgeni, in particolare il testosterone e il diidrotosterone, attivamente prodotto a livello follicolare. Per il trattamento di questa caduta esistono in commercio per ora almeno due farmaci che danno buoni risultati, mentre i prodotti cosmetici possono coadiuvare i medicinali e aiutare a prevenire e contenere la caduta nei soggetti predisposti.

COME RICONOSCKERLE



• ALLA VISTA

- diradamento generale dei capelli
- aree ben definite prive di capelli
- aree ben definite prive di ciglia o di sopracciglia o di peli

In alcuni casi:

- iperseborrea
- irritazione del cuoio capelluto



• IL COLLOQUIO

1. Da quanto tempo si è accorto di perdere i capelli?
2. Quanti capelli perde, più o meno, in un giorno?
3. Ci sono state negli ultimi mesi variazioni significative nel suo stile di vita e nell'alimentazione?
4. A suo padre o a sua madre è stata diagnosticata l'alopecia androgenetica?
5. Qual è il suo stato di salute generale?
6. Assume farmaci?

I CONSIGLI PER LA DETERSIONE

Le priorità della detersione dei capelli che

Distinguere il tipo di alopecia non è sempre facile e per una diagnosi corretta è necessario un medico specialista. In generale si può dire che quando il cuoio capelluto è sano c'è una perdita fisiologica di capelli che oscilla tra i 50 e i 100 al giorno. Perdite superiori rappresentano un campanello d'allarme che non deve essere ignorato, ma che non significa necessariamente l'arrivo della calvizie.

tendono a cadere, oltre alla rimozione delle impurità, sono quelle di tenere sotto controllo la produzione di sebo (spesso associata all'alopecia androgenetica), riequilibrare la flora batterica residente, ravvivare gli scambi intracellulari attraverso la stimolazione della microcircolazione locale. E' indicato l'utilizzo di uno shampoo delicato, adatto al tipo di capelli (antiforfora, se del caso, per capelli grassi, per capelli secchi e così via), che deve essere alternato a uno shampoo anticaduta, da utilizzare come da indicazioni del prodotto. Generalmente questi detergenti devono essere applicati due volte, accompagnando il secondo lavaggio con un leggero massaggio del cuoio capelluto con i polpastrelli, per favorire la microcircolazione locale e quindi l'apporto di ossigeno e nutrimento ai bulbi piliferi.

I CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO

Le lozioni, i sieri, le fiale e tutti i prodotti anticaduta sono da scegliere tra quelli specifici per il tipo di alopecia, in quanto agiscono su meccanismi mirati. Generalmente questi trattamenti apportano nutrimento al bulbo pilifero, altri fortificano e aiutano la rigenerazione dei capelli, altri hanno un'azione vasodilatatrice, che aiuta la microcircolazione, e così

via. Devono essere applicati secondo le indicazioni riportate sulla confezione, perlopiù da una a tre volte la settimana, e molto spesso devono essere massaggiati sul cuoio capelluto per qualche minuto.

INTEGRAZIONE ALIMENTARE

Esistono in commercio moltissimi integratori dietetici per la salute dei capelli, in particolare contro la caduta. Laddove ci siano carenze o aumentato fabbisogno di alcune sostanze, l'integrazione di minerali e amminoacidi può essere utile nel limitare la caduta dei capelli. Altro discorso deve essere fatto per quegli integratori che agiscono in maniera mirata, per esempio come riduttori dell'alfa reduttasi, e che avrebbero quindi un meccanismo d'azio-

ne più specifico sull'alopecia androgenetica: la loro efficacia è oggetto di studio.

ALTRI CONSIGLI

- E' utile ricordare alle donne che i contraccettivi orali possono interferire con il ciclo follicolare, procurando un brusco passaggio del follicolo dalla fase di crescita a quella di riposo (anagen effluvium). Questa caduta è normalmente reversibile.
- Alcuni fattori possono aggravare una situazione già compromessa, accelerando la caduta: stili di vita, stress, fumo, diete scriteriate, esposizione solare, lampade a raggi UV, assunzione di steroidi per aumentare le prestazioni sportive.

Sì

- Visita dermatologica per la diagnosi del tipo di alopecia.
- Utilizzo di prodotti anticaduta specifici per uomo e per donna.
- Prodotti protettivi per i capelli con filtri anti Uv.

No

- Comportamenti che aggravano la caduta: fumo, esposizione solare, tricotillomania, alimentazione non equilibrata.
- Sottoporre i capelli a tagli frequenti per rinforzarli: non serve.
- Fon troppo caldo.

**Guida pratica
al consiglio dermocosmetico
*Parte Seconda***

La pelle - struttura e fisiologia

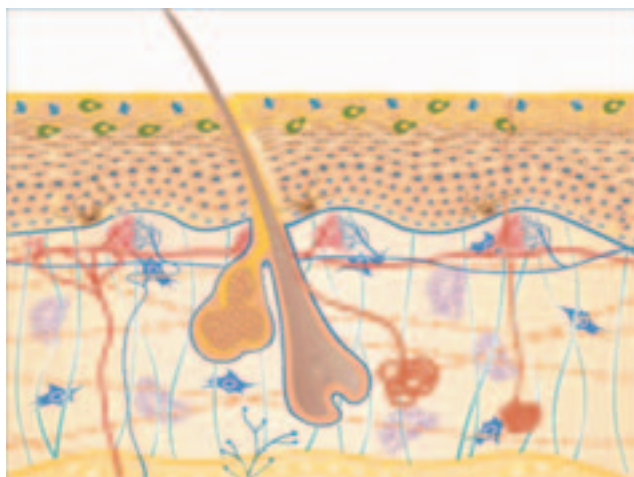
Struttura

La pelle è l'organo più esteso del nostro organismo. Infatti, nell'individuo adulto la sua estensione raggiunge mediamente circa 1,8 metri quadrati e un peso che rappresenta circa il 10% del peso totale dell'individuo. A così notevoli dimensioni corrispondono funzioni molteplici, complesse e differenziate. La pelle, infatti, protegge e ospita tutti i sistemi fisicochimici essenziali per la vita ed è anche una barriera protettiva contro le aggressioni meccaniche, fisiche e chimiche esterne. Ma è anche una barriera permeabile, che permette la comunicazione e lo scambio tra il mondo esterno e l'organismo, necessari per la sopravvivenza. Infine, la pelle è l'organo di relazione tra gli individui, è il biglietto da visita con il quale ci presentiamo agli altri.

Anche se apparentemente sembra liscia e compatta, la superficie cutanea è segnata da solchi, alcuni più sottili, altri più profondi, che nel disegno d'insieme delimitano tanti piccoli poligoni. A livello del palmo della mano e della pianta del piede questi solchi, chiamati dermatoglifi, diventano tanto evidenti da essere caratteristici dell'individuo e diventare un segno di sicura identificazione della persona. Questi solchi assolvono una funzione essenziale per la pelle, ne consentono l'estensibilità: se la superficie cutanea fosse, infatti, completamente liscia molti movimenti sarebbero impossibili.

La pelle è formata dalla sovrapposizione di tre diversi tessuti:

- l'**epidermide**, lo strato più superficiale, quello a contatto con l'ambiente esterno



*Disegno
schematico
della pelle*

- il **derma**, lo strato sottostante all'epidermide, il costituente strutturale della cute

- l'**ipoderma**, costituito da uno strato di cellule adipose poste al di sotto del derma, che rappresenta il "cuscinetto" di grasso situato tra la pelle e gli organi sottostanti.

L'EPIDERMIDE

Il suo spessore può variare tra gli 0,5 millimetri delle zone più sottili (per esempio sulle palpebre), e i 4-6 millimetri di zone come il palmo della mano e la pianta del piede. Questo parametro è particolarmente significativo soprattutto in relazione all'applicazione di una qualsiasi sostanza sulla cute, farmaco o prodotto cosmetico. Infatti, una volta a contatto con l'epidermide ogni sostanza penetra attraverso la barriera cutanea, in modo inversamente proporzionale allo spessore della pelle: l'assorbimento percutaneo è massimo nelle aree cutanee più sottili e minimo in quelle più spesse.

È inoltre, una zona non vascolarizzata e si procura gli elementi necessari ai processi metabolici per diffusione dai capillari dermici.

L'epidermide è costituita da quattro differenti tipi di cellule sovrapposte le une alle altre in un ordine ben definito: i cheratinociti, i melanociti, le cellule di Langerhans, le cellule di Merkel.

• I **cheratinociti** sono le cellule preposte alla

sintesi della *cheratina*, da cui il loro nome, una particolare proteina responsabile di specifiche e importanti funzioni della cute e costituiscono circa l'80% delle cellule epidermiche. I cheratinociti nel corso del loro ciclo vitale subiscono diverse modificazioni morfologiche e biochimiche. Si riproducono nella zona più profonda dell'epidermide, lo *strato basale*, e crescono "risalendo" verso lo *strato corneo*, quello più superficiale. Durante questo viaggio perdono via via una parte del loro contenuto di acqua e si appiattiscono, assumendo la forma di piccole squame, che si staccheranno in seguito a desquamazione. Questo ciclo ha una durata media di 3-4 settimane ed è alla base del continuo e incessante rinnovarsi dell'epidermide (turnover cellulare). Grazie alla struttura chimica della cheratina, la pelle ha proprietà fondamentali, quali la resistenza agli insulti ambientali o l'impermeabilità nei confronti delle sostanze che vengono a contatto con la superficie cutanea.

• I **melanociti** devono il loro nome alla sintesi della *melanina*, il pigmento responsabile del colore della pelle. Il loro numero può variare secondo la zona corporea, ma generalmente sono presenti in quantità proporzionale al numero di cheratinociti: uno ogni 5-10 cheratinociti. Queste cellule producono la melanina e la immagazzinano sotto forma di pacchetti, i melanosomi, che vengono ceduti gradualmente ai cheratinociti. Il

trasferimento di questi pacchetti avviene attraverso i prolungamenti dei melanociti, i dendriti, simili ai tentacoli di una piovra, che si insinuano tra le cellule dell'epidermide e permettono alla melanina di disporsi in modo uniforme. Questa sintesi avviene grazie a un processo biochimico stimolato da un

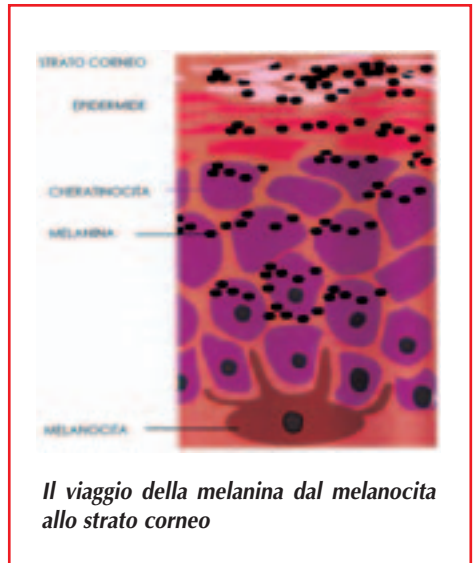
LE CELLULE EPIDERMICHE

Cellule	Quantità	Funzione
Cheratinociti	80%	produzione di cheratina
Melanociti	13%	produzione di melanina
Cellule di Langerhans	2-4%	immunocompetenza
Cellule di Merkel	1-2%	recettori della pressione esercitata sulla pelle

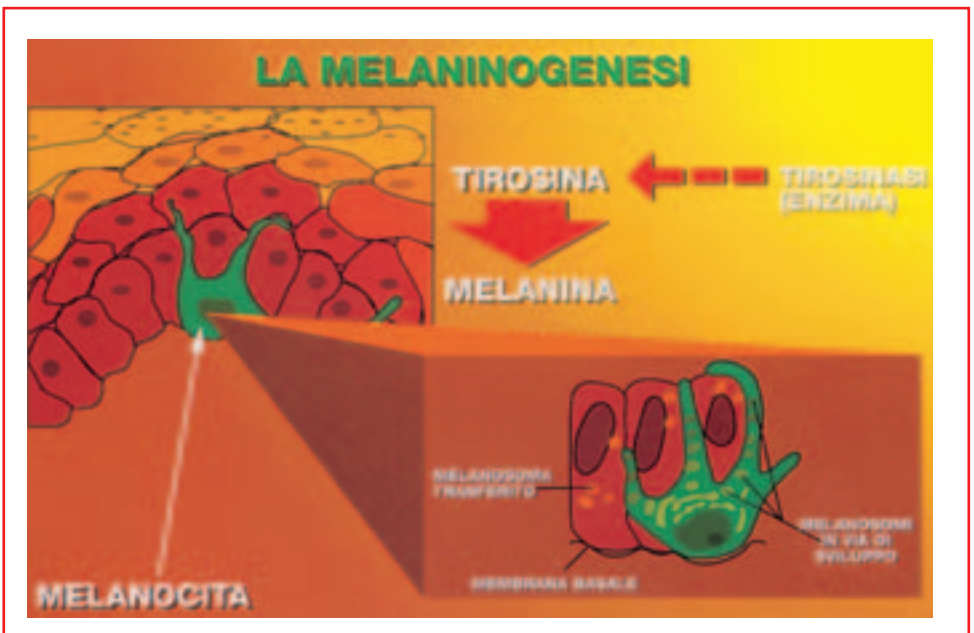
enzima, la tirosinasi, preposto alla regolazione della produzione del pigmento colorato. La distribuzione di melanina nei cheratinociti è la risposta difensiva della pelle all'aggressione dei raggi ultravioletti.

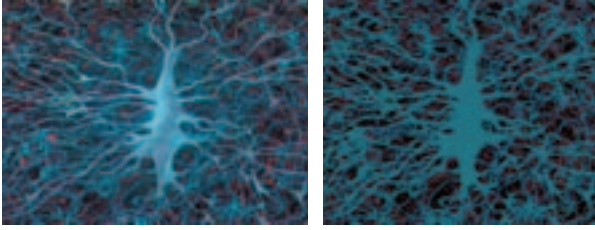
La diversità di colorazione di pelle tra un individuo e l'altro o tra una razza e l'altra non dipende dal numero di cellule melanocitarie, ma semplicemente da una maggiore produzione di melanosomi all'interno della cellula. Esistono, inoltre, due diversi tipi di melanine, le feomelanine (di colore rosso, prevalenti negli individui con i capelli rossi) e le eumelanine (di colore bruno, prevalenti negli individui di pelle nera), che si combinano in quantità differenti, determinando la differente pigmentazione e quindi anche la diversa risposta alla luce (*ifototipi*).

- Le **cellule di Langerhans** sono preposte alla difesa dell'organismo e sono situate sopra lo strato basale. La loro funzione è di *immunocompe-*



tenza, cioè appartengono al sistema di difesa che consente di scatenare una pronta risposta contro gli attacchi al nostro organismo.





A sinistra un fiblasto in condizioni normali, a destra un fiblasto contratto

aspetto molto significativo in rapporto ai processi di invecchiamento cronico e foto indotti, tende a diminuire progressivamente con l'età. È formato da cellule, fibre e sostanza fondamentale e, a differenza dell'epidermide, è riccamente innervato e vascolarizzato. Costituisce, inoltre, un'importante riserva di acqua per l'organismo e in particolare per la pelle. Le principali cellule del derma sono i

- Le **cellule di Merkel** invece, si riscontrano soprattutto in alcune zone del corpo, quali i polpastrelli delle mani, la mucosa orale, le labbra. Sono ben visibili con il microscopio elettronico e si presentano sempre associate a una fibra nervosa. Trasmettono, infatti, la sensazione del tatto, della pressione, del calore e del dolore.

broblasti, preposti alla produzione delle fibre del derma, i *mastociti*, i *linfociti* e gli *istiociti*, impegnati soprattutto nella funzione di *immunocompetenza*.

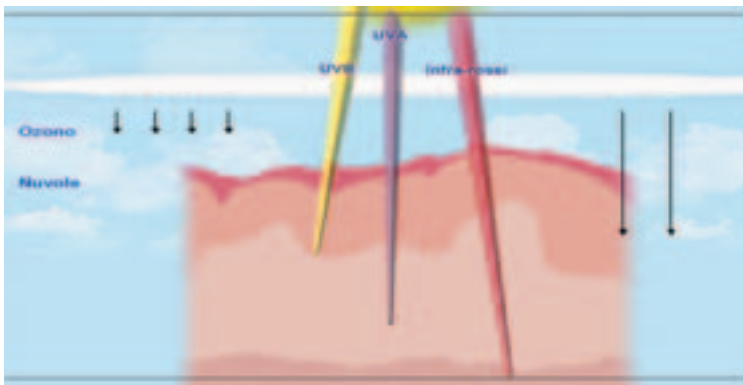
Le fibre prodotte dai fibroblasti sono di diverso tipo, a seconda delle funzioni che devono poi svolgere nella cute:

- le **fibre collagene** sono le più abbondanti e sono costituite da specifici aminoacidi quali la prolina, l'idrossiprolina e la glicina. Rappresentano il 90% del peso del derma e la loro funzione principale è quella di sostenere l'intera struttura cutanea.

- le **fibre elastiche** (2%) formano una rete a larghe maglie e il costituente principale è una pro-

IL DERMA

Il derma è posto sotto l'epidermide, ed è il tessuto di supporto della pelle e degli annessi cutanei. Il suo spessore è variabile da zona a zona: è minimo nella zona delle palpebre (0,6mm circa) e massimo nell'area del dorso (4 mm circa) e,



La penetrazione dei raggi ultravioletti attraverso la pelle

I DIFFERENTI FOTOTIPI CUTANEI

Fototipo	Sensibilità agli Uv	Risposta al sole
I	elevata	si scotta sempre con facilità, non si abbronzia mai
II	elevata	si scotta sempre con facilità, si abbronzia poco
III	media	si scotta moderatamente, si abbronzia gradualmente
IV	scarsa	si scotta minimamente, si abbronzia sempre e rapidamente
V	nulla	non si scotta mai, sempre intensamente pigmentato

teina chiamata *elastina*. La funzione principale di questo tipo di fibre è quella di donare alla struttura cutanea l'elasticità necessaria per tutti i movimenti. L'alterazione di tali fibre, o una deformazione troppo intensa del tessuto cutaneo (gravidanza, diminuzione di peso e così via), è la causa principale del fenomeno delle *striae distensae*, cioè le smagliature cutanee.

- i **proteoglicani**, caratterizzati da una componente di natura proteica e da una zuccherina, sono molecole in grado di catturare grandi quantità di acqua e sono i principali responsabili del turgore cutaneo. Il più noto dei proteoglicani è l'acido ialuronico.

L'IPODERMA

L'ipoderma, situato al di sotto del derma, è costituito da *adipociti*, cellule raggruppate in "lobi" separati tra di loro dalla presenza di zone di tessuto connettivo in cui sono presenti arteriole e venule, responsabili del nutrimento di questo tessuto. Il suo spessore varia notevolmente a seconda della zona del corpo, dello stato di nutrizione dell'individuo e del sesso. Infatti, la distribuzione del grasso sottocutaneo è un carattere sessuale secondario strettamente ormone-dipendente. Il numero delle cellule adipose varia nelle prime fasi dello sviluppo del bambino: inizialmente aumenta per poi rimanere stabile. Nella femmina, in pubertà, si nota un aumento del grasso sottocutaneo prevalentemente nella zona dei glutei, dei fianchi, delle

cosce e delle mammelle. Nel maschio, invece, si evidenzia un aumento del contenuto lipidico nell'area del tronco e dell'addome. Il dimagrimento o l'aumento di peso non sono dovuti a una variazione del numero di adipociti, bensì a un aumento del contenuto lipidico della cellula adiposa. L'ipoderma rappresenta la principale riserva energetica dell'organismo, lo protegge dai traumi fisici e gioca un ruolo passivo di isolante termico.

VASCOLARIZZAZIONE

Il cuore permette la distribuzione del sangue ricco di ossigeno, necessario alla sopravvivenza di tutte le cellule, all'intero organismo. I vasi sanguigni possono essere suddivisi in **arterie**, **capillari** e **vene**. Le arterie hanno un grandezza maggiore rispetto agli altri vasi e trasportano il sangue ossigenato dal cuore agli organi periferici. I capillari consentono lo scambio di ossigeno ed elementi nutritivi dal sangue ai tessuti e sono suddivisi in due diverse porzioni: la prima, arteriosa, che trasporta sangue ossigenato ed elementi nutritivi, la seconda, venosa, che raccoglie dai tessuti i liquidi e le scorie metaboliche. Le vene, hanno la funzione di riportare ai polmoni il sangue, ormai povero di ossigeno, per la riossigenazione.

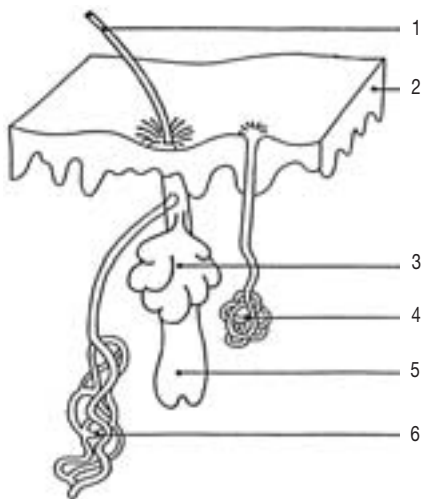
Insieme con i vasi sanguigni decorrono i **vasi linfatici**, che hanno il compito di riassorbire i liquidi intercellulari e di drenare le scorie e i detriti cellulari. Lungo i vasi linfatici si trovano i **linfonodi**, dove le cellule immunitarie, preposte alla dife-

sa dell'organismo, controllano che il fluido trasportato dai vasi linfatici sia privo di germi, batteri e sostanze pericolose per l'organismo. La vascolarizzazione cutanea interessa il derma e l'ipoderma mentre l'epidermide è completamente priva di vasi.

INNERVAZIONE

La pelle è anche costituita da una fitta rete di fibre nervose, che dal cervello arrivano alle zone periferiche dell'organismo per poi ritornare al cervello stesso. La cute, pertanto, va considerata come "organo di senso", in quanto ci mette in relazione con l'ambiente esterno ed è dotata di una ricca innervazione sensitiva, mentre è ovviamente priva di fibre motorie. Fenomeni come l'orripilazione (raddrizzamento del pelo per contrazione del muscolo erettore) e la sudorazione, sono la risposta a stimoli termici o emozionali indipendenti

Le ghiandole secretorie della pelle



- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1 Fusto del pelo | 4 Ghiandola sudoripera eccrina |
| 2 Epidermide | 5 Follicolo pilifero |
| 3 Ghiandola sebacea | 6 Ghiandola sudoripera apocrina |

dalla volontà dell'individuo.

LA PRODUZIONE GHIANDOLARE

Nella pelle sono presenti due tipi di ghiandole formate dall'epidermide durante lo sviluppo fetale: le ghiandole sebacee sudoripare eccrine e apocrine.

Il sebo è il prodotto delle ghiandole sebacee. La sua produzione durante la vita dell'individuo non è costante, ma si modifica nel corso della vita in relazione allo sviluppo degli organi sessuali e, quindi, alle secrezioni degli ormoni androgeni. Il sebo rappresenta circa il 95% di tutti i lipidi cutanei. Nel momento della sua produzione ha una composizione diversa rispetto a quando arriva sulla superficie cutanea. Infatti, il follicolo pilifero contiene numerosi batteri che posseggono attività enzimatiche (in particolare *lipasi*) in grado di idrolizzare le molecole complesse contenute nel sebo appena prodotto. La composizione del sebo sulla superficie epidermica è la seguente:

- Acidi grassi liberi	20%
- Trigliceridi	40%
- Squalene	15%
- Cere	20%
- Steroli e glicofosfolipidi	5%

Il sebo svolge una funzione di protezione. Infatti, unendosi all'acqua prodotta dalla sudorazione e dalla traspirazione, il sebo forma una pellicola che è in grado, entro certi limiti, di proteggere la cute sia dalle sostanze chimiche dannose, sia dall'azione di microorganismi patogeni. Inoltre il sebo contribuisce all'emollienza cutanea, mantenendo parte dell'acqua di idratazione. Anche i capelli sono protetti dal sebo, senza il quale apparirebbero opachi e sfibrati. La sua presenza nelle zone periano-genitali e oculari ha significato protettivo, emolliente e antimicrobico.

Fisiologia

La fisiologia è lo studio dei meccanismi connessi con la vita delle cellule e dell'intero organismo. Comprendere i meccanismi principali permette di agire su di esse anche attraverso i prodotti cosmetici e di mantenere la pelle sana e, conseguentemente, anche più bella.

LA CHERATINIZZAZIONE

Come abbiamo già detto, i cheratinociti, nel corso del loro ciclo vitale che dura circa 28 giorni, producono la cheratina, proteina che costituisce lo strato corneo dell'epidermide, le unghie e la corteccia dei peli e dei capelli. La cheratinizzazione indica anche altri fondamentali processi che avvengono in questo lasso di tempo, innanzitutto la produzione di lipidi epidermici, componenti indispensabili al mantenimento dell'integrità della pelle.

Il meccanismo della cheratinizzazione è di fondamentale importanza per garantire sempre nuove cellule alla superficie cutanea che, quotidianamente, è esposta all'abrasione e alle aggressioni ambientali. Inoltre, la superficie cutanea subisce quasi continuamente piccolissime lesioni, come modeste ferite, screpolazioni, minuscole abrasioni. Il meccanismo della cheratinizzazione è in grado di rispondere alla necessità indotta da questi micro-traumi di riparare e ripristinare la superficie cutanea. Inoltre, in conseguenza di una ferita, per piccola che sia, accanto alla normale cheratinizzazione prende il via anche il processo di riparazione, che porta alla immediata divisione cellulare in quelle zone colpite da un trauma o in quelle attigue.

Il processo di cheratinizzazione e la conseguente desquamazione avviene sull'intera super-



ficie cutanea in continuazione, ma in maniera sfalsata, a mosaico. Infatti, se così non fosse andremmo incontro a una vera e propria muta: la nostra pelle cadrebbe tutta insieme, come avviene in quegli animali, come i rettili, che sono in grado di cambiare la pelle stagionalmente. La comune forfora che vediamo cadere dai nostri capelli è, dunque, normale conseguenza di questo continuo turn over della superficie cutanea; se qualche alterazione interviene in questo meccanismo la forfora diventa eccessiva. Anche altri distretti cutanei possono essere colpiti da disturbi della cheratinizzazione. Si verificano così malattie anche gravi, come per esempio la psoriasi.

Sebbene costituiscano solamente il 5% di tut-

ti i lipidi cutanei, i **lipidi epidermici** sono estremamente importanti. Infatti, mentre il sebo protegge la superficie della pelle, i lipidi intracellulari consentono la coesione dell'epidermide, trattenendo l'acqua al suo interno e permettendo che lo strato corneo eserciti la funzione barriera.

Un altro essenziale ruolo è quello ricoperto dalle *ceramidi*, dai *glucosilceramidi*, dalla *sfiningosina*, dagli *esteri del colesterolo* e dagli *acidi grassi*. Infatti queste sostanze, unite ai fattori naturali di idratazione (NMF), svolgono un ruolo insostituibile sia nel mantenere l'acqua nell'epidermide, sia nel costituire la vera barriera e all'ingresso e alla fuoriuscita di sostanze dall'epidermide.

La possibilità di riprodurre artificialmente i maggiori costituenti dei lipidi epidermici (le **ceramidi**), permette oggi di integrare fisiologicamente, attraverso i prodotti cosmetici, la funzione barriera della cute e di migliorare significativamente con la sua idratazione anche la normale struttura della nostra epidermide.

II FILM IDROLIPIDICO

Lo strato corneo è rivestito completamente da alcune sostanze che hanno il compito fondamentale di mantenere il giusto grado di idratazione e di contrastare lo sviluppo di germi patogeni. Il film idrolipidico è formato dall'emulsione di alcune sostanze:

- il **sudore**, cioè l'acqua proveniente dalla sudorazione e dalla traspirazione unita ai sali minerali, urea e acido lattico;
- il **sebo**, prodotto dalle ghiandole sebacee, composto sulla superficie cutanea, come abbiamo già visto in precedenza, da trigliceridi, squalene, cere, acidi grassi liberi e colesterolo.
- il **fattore idratante naturale** (NMF dall'a-

IL pH CUTANEO di alcune zone

	(Valori medi)
• Cuoio capelluto	4,0
• Ascelle	6,5
• Viso	4,7
• Plica mammaria	6,0
• Plica inguinale	6,2
• Spazi interdigitali del piede	7,0

cronimo inglese Natural Moisturizing Factor), costituito soprattutto da aminoacidi, acido piroglutammico e zuccheri.

- i **lipidi** provenienti dal cemento intracellulare (ceramidi) e dalle membrane cellulari.

Il pH di questo rivestimento naturale è acido e varia tra 4,0 e 6,5 secondo le diverse zone cutanee.

Il film idrolipidico è formato anche dai detriti cellulari (residui dei cheratinociti), dalle sostanze di derivazione batterica (formate dalla degradazione operata dai batteri normalmente presenti sulla pelle) e dalle sostanze di derivazione esogena che si depositano sulla pelle (cosmetici, polvere, inquinamento e così via). Costituisce, quindi, parte delle normali impurità che vengono asportate dalla nostra pelle con la detersione. L'asportazione totale del film idrolipidico di superficie, provocata per esempio dall'utilizzo di sostanze detergenti aggressive, danneggia gravemente la salute della pelle, privando l'epidermide della sua protezione ed esponendola alle aggressioni ambientali e alla disidratazione. Le regioni scarsamente provviste di film idrolipidico hanno meno emollienza naturale e, trattenendo meno acqua, hanno una maggior tendenza alla desquamazione. Il film lipidico può essere modificato sia qualitativamente sia quantitativamente da diversi fattori e, in entrambi i casi, questa alterazione può creare inestetismi e patologie cutanee.

II PH CUTANEO

Con il termine pH (da 0 a 14) si intende una ben definita situazione chimico-matematica che possiamo, in parole semplici, tradurre come il grado di acidità (minore di 7) o alcalinità (maggiore di 7) di una soluzione o di un determinato sistema. La nostra pelle ha un pH tendenzialmente acido che varia, a seconda delle regioni, dal valore di 4,5 a quello di 6,5, almeno nelle normali condizioni fisiologiche.

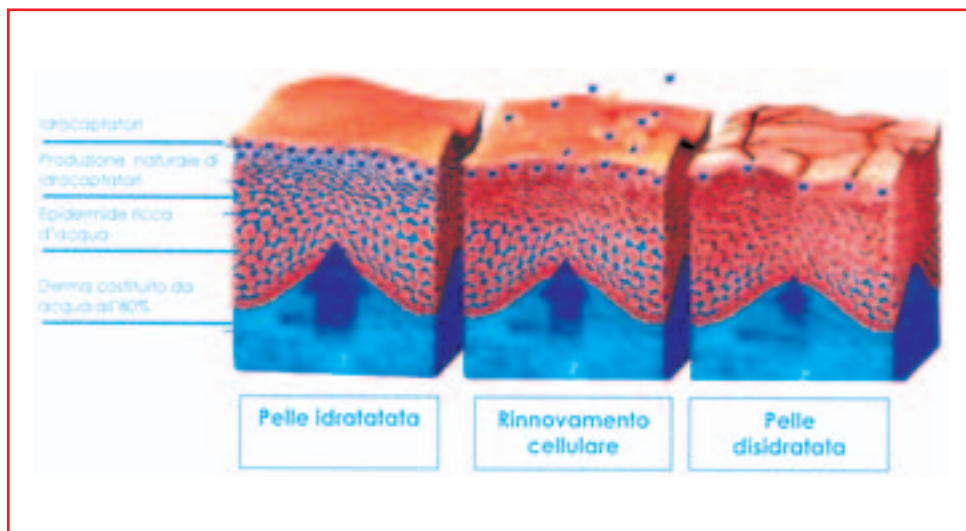
Questo valore è determinato dalle sostanze presenti nel film idrolipidico, dove gli acidi grassi determinano la modesta, ma necessaria acidità cutanea. Se il valore di pH della pelle viene alterato e spostato verso l'alcalinità, si assiste non soltanto al proliferare di germi indesiderati, ma anche alla denaturazione di numerose sostanze presenti nel film idrolipidico stesso. Il valore acido di pH cutaneo deve, quindi, essere mantenuto, se si vuol salvaguardare la fisiologia della pelle. Fra i fattori maggiormente responsabili delle sue modificazioni vi è la detersione, ma anche le aggressioni ambientali e tutto ciò che provoca uno stress

cutaneo. In caso di alterazione dei valori di pH la sudorazione eccrina, con il suo contenuto di sali e aminoacidi, è il principale **sistema tampone**, che ne determina il veloce ripristino.

L'IDRATAZIONE CUTANEA

L'idratazione cutanea rappresenta il più importante parametro per la salute della nostra pelle. Numerosi fattori determinano il contenuto d'acqua cutaneo, tuttavia questo è in diretta relazione con l'umidità ambientale. Soltanto al di sopra del 60% di umidità relativa la pelle può mantenere un'adeguata concentrazione d'acqua. Nello strato corneo il livello di idratazione ottimale è situato tra il 20% e il 35%. Quando scende al di sotto del 20%, la superficie cutanea diventa secca e ruvida, si riduce in maniera evidente l'elasticità e si evidenziano desquamazioni e fissurazioni.

Nell'epidermide l'acqua è in parte legata alle proteine dei corneociti, in parte è associata ai lipidi intracellulari e in parte è libera e si diffonde dal derma verso l'esterno. Questo flusso, chiamato **perdita d'acqua transcutanea**, TEWL dall'acroni-



mo inglese Trans Epidermal Water Loss, insieme con l'azione delle ghiandole sudoripare eccrine, contribuisce all'omeostasi termica dell'organismo. L'intensità di questo flusso di vapore acqueo dipende dallo spessore dello strato corneo e dall'integrità delle sue componenti lipidiche e proteiche. Infatti, la TEWL è un parametro che riflette l'integrità della funzione di barriera della cute; è superiore al normale nei casi di xerosi cutanea e quando si altera artificialmente la composizione dello strato corneo. I lipidi dello strato corneo sono essenziali per trattenere la giusta quantità d'acqua nella pelle e per regolare la TEWL.

Nel derma l'acqua è legata soprattutto dai **glicosaminoglicani** e dai **proteoglicani**. Questi sono formati, i primi da zuccheri complessati con acidi organici, i secondi dall'unione dei primi con proteine. Particolare interesse riveste nella cute umana l'acido ialuronico, che è in grado di legare moltissime molecole d'acqua. Tutte le sostanze

che legano l'acqua vengono definite **igroscopiche**. L'acido ialuronico è presente anche nell'epidermide dove, oltre che all'idratazione, provvede ad altre azioni connesse con la vita delle cellule cheratinocitiche.

LA FLORA CUTANEA

Sulla nostra pelle vivono normalmente batteri e funghi. Questa popolazione normalmente presente, ma non in grado di causare alcuna malattia, è denominata **flora cutanea residente**. La sua presenza è invece necessaria per contrastare lo sviluppo di germi dannosi.

Il sudore eccessivo e una detersione aggressiva e alcalina, specie nelle regioni genitali e alle ascelle, determinano facilmente la prevalenza di germi che possono creare vere e proprie patologie. Si consideri, infine, che la proliferazione del-

LE FUNZIONI DELLA PELLE

Protettiva	da agenti chimici (<i>di tipo meccanico, chimico, biologico</i>) da radiazioni elettromagnetiche
Sensitiva	percezione del mondo attraverso la ricca rete nervosa
Termoregolativa	<i>al caldo</i> : aumento di flusso sanguigno negli strati superficiali e sudorazione <i>al freddo</i> : diminuzione del flusso sanguigno negli strati superficiali
Secretiva	<i>elimina</i> sostanze naturali, farmaci e tossine attraverso la sudorazione, la secrezione sebacea, la desquamazione cellulare e la traspirazione <i>produce</i> sostanze antibatteriche, antimicotiche e idratanti attraverso le ghiandole sebacee e le ghiandole sudoripare apocrine ed eccrine
Sintesi	di vitamina D e altre sostanze fondamentali
Barriera	consente l'ingresso e la fuoriuscita di sostanze
Immunitaria	riconoscimento degli agenti estranei (<i>apteni, allergeni, antigeni</i>) che superano lo strato corneo, da parte delle cellule di Langerhans
Comunicazione	tramite l'aspetto della pelle e dei suoi annessi

la flora cutanea può variare in rapporto al pH della pelle.

LE FUNZIONI DELLA PELLE

✓ Funzione barriera

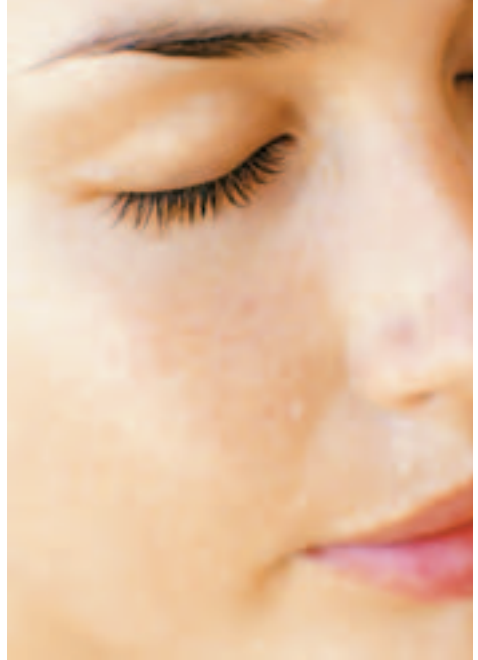
La pelle salvaguarda l'intero organismo dalla penetrazione di sostanze, ma anche dalla fuoriuscita di queste (per esempio dell'acqua) dal nostro organismo. Questa funzione è dunque valida, oltre che dall'esterno all'interno, anche viceversa.

✓ Funzione di assorbimento

Strettamente collegata con la funzione di barriera, permette alla pelle di trasferire nella circolazione sanguigna sostanze applicate su di essa. Questa importante funzione è sfruttata in medicina sempre di più per evitare i danni che derivano dalla somministrazione orale di farmaci gastrolesivi. Inoltre, il lento trasferimento dalla pelle al sangue consente di graduare la somministrazione farmacologica. Tale funzione è ovviamente diversa a seconda delle zone cutanee e del loro spessore epidermico. Dunque, seppur con limitazioni, soprattutto per grandi molecole, quali per esempio il collagene o altre proteine, l'epidermide è facilmente permeabile a numerose sostanze liposolubili, specie se adeguatamente veicolate. I liposomi, che riproducono la costituzione e la struttura delle membrane e dei lipidi intercellulari, penetrano meglio di altre sostanze nell'epidermide e possono a loro volta veicolare nel loro interno numerosi principi attivi. Per tali caratteristiche i liposomi sono particolarmente usati in cosmetologia e in medicina.

✓ Funzione protettiva

Si espleta nei riguardi sia di agenti biologici,



come batteri, virus, miceti, sia nei confronti di agenti fisici e chimici. Una sostanza caustica posta sulla pelle, per esempio, viene neutralizzata sia dal film idrolipidico sia dallo strato corneo, prima di danneggiare gli organi sottostanti. Ugualmente le radiazioni solari sono neutralizzate, almeno in parte, dalla melanina e dallo stesso strato corneo. Infine la pelle agisce anche come protezione meccanica, ammortizzando piccoli o grossi traumi meccanici.

✓ Funzione immunologica

La pelle è una porta d'ingresso per sostanze estranee e per batteri. Talvolta, come nel caso delle dermatiti da contatto, le difese, invece di produrre un beneficio, possono causare un danno. L'infiammazione è una necessaria risposta che delimita l'invasione dell'agente estraneo.

✓ Funzione secretiva

È operata sia dalle ghiandole cutanee sia dal-

la stessa epidermide. Sebo, sudore, lipidi epidermici sono sostanze che assolvono più funzioni, sia per la protezione della pelle stessa, sia assolvendo compiti per l'intero organismo. Il sudore infatti, come la stessa cheratinizzazione, permette di espellere farmaci e sostanze dannose. Anche le ghiandole sudoripare partecipano a questa funzione, che diventa evidente quando queste espellono farmaci o anche aromi dietetici quali l'aglio. Inoltre, la pelle è in grado di adattare la nostra temperatura in relazione a quella ambientale.

✓ Funzione metabolica

La pelle svolge un fondamentale ruolo nella produzione della vitamina D, il principio attivo che consente il normale accrescimento osseo. La pelle, infatti, riceve le radiazioni ultraviolette e le utilizza per trasformare la vitamina D. La scoperta di questa funzione è abbastanza recente. Infatti all'inizio dell'era industriale, quando il principale combustibile era il carbone che oscurava i cieli delle città del nord Europa, queste ricevevano poco sole anche in virtù del loro clima. I bambini così crescevano affetti di rachitismo. L'esposizione solare era in grado di prevenire questi effetti e da allora si è scoperto che la pelle è l'organo che sintetizza il principio attivo antirachitismo o vitamina D.

✓ Funzione termoregolativa

Quando un individuo ha caldo significa che non riesce a scambiare con l'esterno tutto il calore prodotto dal suo corpo. Se questo non avviene, la sua stessa vita è in pericolo perché l'innalzamento della temperatura corporea, così come nella febbre, produce il blocco delle reazioni cellulari e quindi il decesso. Così quando un individuo ha caldo, entrano in attività le sue ghiandole sudoripare e i suoi vasi sanguigni si dilatano facendo affluire più sangue sotto la pelle. Questo determina sia la perdita di calore per modalità fisiche (irrag-

giamento, convezione e conduzione), sia attraverso la sudorazione.

Viceversa quando si ha freddo, la sudorazione si riduce mentre i vasi sanguigni si restringono, determinando così un minore afflusso di sangue e, quindi, di calore sotto la pelle. In altri termini la possibilità di aumentare o diminuire la quantità di sangue che affluisce alla pelle consente di veicolare con esso maggiori o minori quantità di calore da disperdere nell'ambiente.

✓ Funzione sensitiva

La possibilità di sopravvivere nell'ambiente è legata alla capacità dell'individuo di essere in contatto con esso. Insieme alla vista, all'udito e all'olfatto, la pelle permette all'individuo di riconoscere la propria posizione nello spazio e le sue variazioni.

Oltre al senso del tatto, inoltre, i recettori nervosi cutanei sono in grado di trasmettere il dolore e, insieme all'azione di altri recettori presenti nell'encefalo, permettono l'identificazione delle sensazioni di caldo e freddo. Il prurito, anch'esso identificato dalla pelle, insieme con il dolore, il caldo e il freddo, è necessario per la sopravvivenza dell'individuo, permettendogli di percepire quelle sensazioni che lo avvertono di un pericolo o di un danno. Senza la pelle e la sua sensibilità potremmo bruciarci senza accorgercene o potremmo rischiare il congelamento senza avvertirlo.

✓ Funzione comunicativa

La pelle determina gran parte dell'immagine che di noi stessi forniamo a chi ci guarda. La sua essenziale funzione di comunicazione interpersonale è dimostrata dai disturbi nella vita di relazione, comuni soprattutto fra gli adolescenti, quando una dermatosi cronica come l'acne, altera l'assetto e il comportamento sociale dell'individuo.

IL COLORITO DELLA PELLE

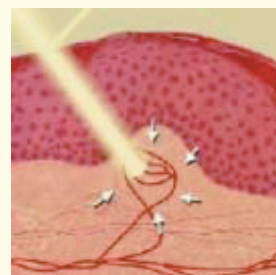
Ogni persona ha l'incarnato di una particolare sfumatura cromatica, unica e irripetibile, che dipende da numerosi fattori, primo tra tutti la **melanina**. I melanociti, infatti, producono due diversi tipi di melanina: la *eumelanina*, di colore bruno, e la *feomelanina*, di colore rosso. Queste due proteine si mescolano in proporzioni diverse in ogni individuo, dando origine a tutte le sfumature della carnagione. Ma quando si parla di colore bisogna sempre fare riferimento alla luce e alle proprietà ottiche che assume a contatto con la pelle. Se la pelle è liscia e uniforme, una piccola parte (circa il 10%) viene subito riflessa dal rilievo cutaneo in modo uniforme. La cosiddetta "luminosità speculare", componente importante del colorito della pelle. La maggior parte dei raggi luminosi, circa il 90%, penetra nell'epidermide e poi nel derma. Durante questo percorso incontra alcune sostanze, i cromofori, che sono in grado di assorbire progressivamente alcuni colori dello spettro luminoso e di rifletterne la restante parte, corrispondente a diverse lunghezze d'onda, e quindi a diversi colori.

I tre principali cromofori che partecipano al colorito cutaneo, oltre alle melanine, sono il betacarotene (arancione) e l'emoglobina presente nei globuli rossi dei microvasi, sia nella forma ossigenata, che diffonde una luce rossa chiara, sia nella forma priva di ossigeno, con la luce di colore rosso scuro. Tanta più ossiemoglobina la luce troverà sulla sua strada, tanto più rosata sarà la luce riflessa dal derma e luminoso e roseo il colorito. È il fenomeno della cosiddetta *retrodiffusione della luce*. Se i due eventi in superficie e profondità avvengono in condizioni ottimali, il colorito è splendido.

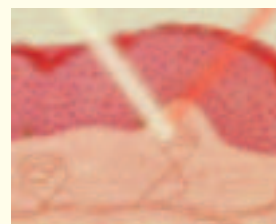
Il funzionamento corretto di questo meccanismo di interazione tra pelle luce dipende da fattori di natura endogena ed esogena. Tra i primi ricordiamo la *trasparenza cutanea* (la capacità di assorbire o rifletterla luce), la *regolarità del rilievo* (una superficie frastagliata impedisce ai raggi luminosi di essere assorbiti e li riflette in molte direzioni) e, infine, la *microcircolazione* (la luce penetra nei vasi sanguigni attraverso le pareti cellulari, riflettendo la componente rossa in superficie). Tra i fattori esogeni che condizionano la luminosità dell'incarnato citiamo per brevità soltanto quelli ambientali, lo stress e il fumo.



Il 10% circa della luce viene riflessa dal rilievo cutaneo



La luce che attraversa l'epidermide incontra i cromofori



La componente rossa viene riflessa in superficie

L'invecchiamento cutaneo

L'invecchiamento è un fenomeno fisiologico e inevitabile, che coinvolge tutto l'organismo e che si manifesta sulla pelle in modo evidente già a partire dai 25-30 anni. Questo processo, complesso e multifattoriale, comporta il rallentamento del rinnovamento cellulare, la degradazione delle strutture dermiche, la diminuzione progressiva della produzione di sostanze di sostegno. Rughe, perdita di tono e di densità, variazioni della pigmentazione melanica si manifestano però in momenti differenti nella vita di ciascun individuo e si evolvo-

no con una velocità che dipende da moltissimi fattori. I fenomeni coinvolti con l'invecchiamento sembra siano tutti collegati a un'eccessiva produzione di radicali liberi, non contrastata efficacemente dai sistemi naturali antiossidanti, a un irrigidimento delle proteine dermiche, specialmente delle fibre di collagene (glicazione) e a una degradazione del materiale dermico a causa di fattori enzimatici (collagenasi, elastasi, eccetera).

Questo invecchiamento cronologico, che possiamo definire geneticamente programmato, può essere accelerato o intensificato da molti fattori:

- le radiazioni solari (che inducono l'invecchiamento attinico);
- altri fattori estrinseci legati alle condizioni ambientali (inquinamento, umidità dell'aria, cambi bruschi di temperatura, freddo, vento, altitudine), all'igiene di vita (stress, tabacco, superlavoro, insonnia), all'alimentazione (carenza di vitamine, di oligo-elementi, di acidi grassi essenziali, alimentazione squilibrata, insufficiente apporto d'acqua, eccessi di bevande alcoliche);
- alcuni fattori intrinseci di natura patologica (diabete, insufficienza renale, ipercorticismo), meccanica (trazione ripetitiva dei muscoli facciali legati alle espressioni) e ormonale (alterazioni premenopausa e post-menopausa).

Per schematizzare, quindi, si parla prevalentemente di tre di-



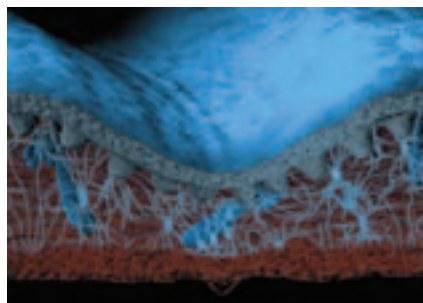
versi tipi di invecchiamento, che si possono sovrapporre e intrecciare:

- cronologico;
- fotoindotto;
- ormonale.

IL CRONOVVECCHIAMENTO

È strettamente dipendente dall'età e dal patrimonio genetico dell'individuo. La superficie cutanea è attraversata da solchi e righe che si intersecano, formando una sorta di rete che si modifica nel corso della vita e con il passare degli anni: con l'avanzare dell'età i tratti diventano più disordinati e marcati. Rughe e rilassamento cutaneo sono le manifestazioni visibili di modificazioni che avvengono a livello dell'epidermide e del derma. Schematizzando, si può considerare che il rinnovamento cellulare subisca un rallentamento. Come abbiamo visto nella prima puntata, i cheratinociti si riproducono nella zona più profonda dell'epidermide e crescono migrando verso lo strato più superficiale. In questa risalita perdono via via una parte del loro contenuto di acqua e si appiattiscono, assumendo la forma di piccole squame, che si staccano in seguito a desquamazione. Se il processo rallenta, il ricambio delle cellule diventa più lento e le cellule morte si accumulano nello strato corneo, formando uno strato spesso e compatto. Di conseguenza, anche la funzione barriera, sostenuta dalla disponibilità di fattore idratante naturale e di sebo, si altera e la pelle si disidrata. Ecco perché la pelle invecchiata appare arida e rugosa.

A livello dermico, la senescenza dei fibroblasti porta a una progressiva diminuzione e a una alterazione della produzione di collagene ed elastina, le sostanze che sostengono e rendono elastica la pelle, e dei proteoglicani, che danno turgore alla pelle. Ecco perché la pelle appare rilassata, priva di densità e poco tonica. Se a questi si aggiunge il lavoro della forza di gravità, che porta tutto



Rughe profonde e rilassamento cutaneo da cronoinvecchiamento

verso il basso, si capisce perché si ha la sensazione di cedimento del profilo e dell'ovale del viso, o della flaccidità di alcune zone cutanee, come l'interno delle braccia e delle gambe.

Rallenta anche l'attività circolatoria nel derma, fatto che provoca un diminuito apporto di nutrimento alle cellule dermiche e un aumento del ristagno dei residui del metabolismo cellulare (per esempio, dei radicali liberi).

Infine, diminuisce la secrezione sebacea e del sudore e si assottiglia l'epidermide, fatti che insieme causano un'alterazione della funzionalità barriera della cute. La pelle invecchiata, pertanto, è meno protetta naturalmente di una pelle giovane nei confronti della penetrazione di diverse sostanze e dell'attacco dei microrganismi. Queste modificazioni includono una diminuzione del turnover epidermico, una riduzione del tasso di riepitelizzazione delle ferite, una diminuita capacità di eliminare sostanze chimiche dal derma, una diminuzione della reattività vascolare, una ridotta capacità termoregolatrice, una ridotta produzione di sebo e di sudore e una ridotta capacità di sintesi della vitamina D.

Invecchiamento intrinseco

Geneticamente programmato, induce progressivamente il rallentamento del metabolismo; è l'invecchiamento fisiologico, legato all'età, ma, nondimeno, variabile da persona a persona nelle sue manifestazioni, nella sua precocità d'apparizione e nella velocità dell'evoluzione.

Fattori aggravanti intrinseci

- **patologici:** alcune malattie (come diabete, insufficienza renale, ipercorticismo, e così via) accelerano e aggravano l'invecchiamento fisiologico dell'organismo, e quindi anche quello della pelle;
- **meccanici:** le trazioni ripetute dei muscoli facciali, legate all'espressione, scavano le rughe giorno dopo giorno;
- **ormonali:** nella donna, gli squilibri menopausali e le carenze post-menopausali accelerano brutalmente e aggravano l'invecchiamento fisiologico ben instradato prima di questo periodo.

Invecchiamento estrinseco

È l'invecchiamento fotoindotto o attinico, legato alle radiazioni solari. Le sue manifestazioni, raggruppate sotto il termine eliodermie, sono caratteristiche e differenti da quelle osservate nell'invecchiamento fisiologico; la loro precocità d'apparizione e la velocità della loro evoluzione dipendono dall'abuso, volontario o no, dell'esposizione solare.

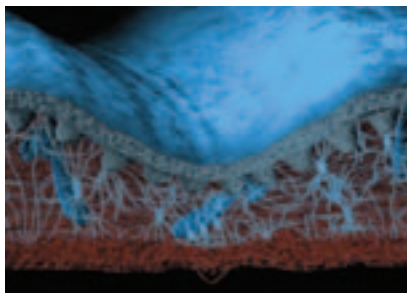
Altri fattori aggravanti

- **condizioni ambientali:**
 - inquinamento
 - calore secco responsabile di una disidratazione che causa la formazione delle rughe
 - bruschi sbalzi di temperatura
 - freddo, vento, altitudine, umidità (azione dissecante e irritante)
- **igiene di vita:**
 - fumo (i radicali liberi generati dall'azione vasocostrittoria della nicotina provocano un colorito pallido, grigiastro, rughe precoci, l'elastosi tabagista)
 - stress, superlavoro, insonnia
- **fattori nutrizionali:**
 - carenza di vitamine (A, C, E, etc.), di oligo-elementi (selenio, rame, zinco, magnesio, etc.), di acidi grassi essenziali (acido linoleico, gamma-linoleico, etc.)
 - alimentazione squilibrata (abuso di zuccheri ad assorbimento rapido, di grassi animali, etc.)
 - apporto di acqua insufficiente
 - eccesso di bevande alcoliche

IL PHOTOAGING

L'invecchiamento fotoindotto pesa quasi più di quello cronologico nell'età apparente degli individui. Si verifica nelle aree cutanee abitualmente esposte (viso, dorso delle mani, décolleté) e può apparire simile per molti aspetti all'invecchiamento cronologico accentuato, ma ne differisce per diversi particolari. La pelle, infatti, è molto più ruvida, giallastra, irregolarmente pigmentata, secca e devitalizzata, solcata da profonde rughe e con capillari in evidenza. Se nell'invecchiamento cronologico tutto rallenta e mostra un declino generale collegato all'età, nell'invecchiamento fotoindotto, invece, si verifica un aumento di attività e la pelle sembra essere in uno stato di cronica infiammazione che, negli stadi finali, porta alla "disgregazione" della matrice di supporto. Nell'invecchiamento intrinseco l'epidermide è sottile, la giunzione dermo-epidermica è appiattita, lo strato corneo appare normale e lo spessore dermico diminuisce in maniera rilevante. Il derma si ispessisce, inizialmente a causa dell'imponente elastosi e per effetto delle ghiandole sebacee che si allargano.

Le fibre elastiche appaiono più spesse, attorcigliate e degradate e il collagene si raggomitola in ammassi irregolari nel derma profondo. Le zone più esposte all'azione dei raggi solari, inoltre, sono molto di frequente interessate dalla formazione di macchie scure, dette appunto macchie senili, causate da un accumulo di melanina negli strati basali dell'epidermide. Esse compaiono dopo i cinquant'anni, in genere, nelle persone che si sono esposte ripetutamente ai raggi solari, e si presentano come macule tondeggianti di colore marrone.



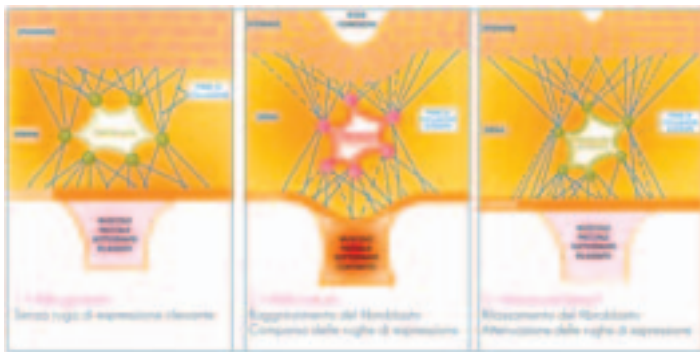
*Qui sopra, la perdita di densità per l'invecchiamento ormonale.
In basso, rughe e macchie di una pelle fotoesposta*

L'INVECCHIAMENTO ORMONO-DIPENDENTE

Nel periodo della pre-menopausa e poi della menopausa, la pelle subisce numerose modificazioni legate alle variazioni della produzione ormonale. I segni dell'invecchiamento fisiologico sono quindi resi più intensi dalla carenza di progesterone ed estrogeni. Il ruolo degli estrogeni, in particolare, a livello cutaneo è stato dimostrato da molte ricerche. Possiedono infatti recettori specifici che condizionano la qualità e il mantenimento della pelle, stimolano il rinnovamento epidermico e l'attività di sintesi dei fibroblasti (collagene, elastina e proteoglicani). Agiscono quindi sull'idratazione, sulla tonicità e sullo spessore della pelle.

La carenza di estrogeni causa la perdita di collagene dermico (in ragione del 2,1% ogni anno dopo la menopausa), la diminuzione dell'elasticità cutanea per alterazione e frammentazione delle fibre elastiche, la diminuzione dell'idratazione per la rarefazione dei proteo-





Il fenomeno del dermo raggrinzimento

glicani e delle glicoproteine di struttura, disordini pigmentari per l'inibizione della sintesi melanocitaria e la diminuzione rapida e importante dello spessore e dell'attività mitotica dell'epidermide con un appiattimento della giunzione dermo-epidermica.

I cheratinociti carenti in estradiolo perdono la loro forma, la loro mobilità, la loro coesione e la loro capacità di divisione: il turn over epidermico

è meno rapido. Oltre alla maturazione, che appare sulla superficie di tutto il corpo, sul viso si trovano ulteriori segni: le linee di espressione. Si tratta di approfondimenti cutanei tipici di ogni individuo, che ne sottolineano e ne caratterizzano l'espressione. Sono legati a movimenti dei muscoli mi-

mici facciali, quelli che, contraendosi, fanno apparire sorridenti o corrucciati. Con il trascorrere degli anni queste linee tendono ad apparire più marcate e sono i primi tratti che, generalmente, si osservano per dare l'età a una persona. Le linee cutanee, con il passare degli anni, tendono ad approfondirsi e a diventare sempre più marcate, fino a dare origine a veri e propri solchi, le rughe.

Le rughe

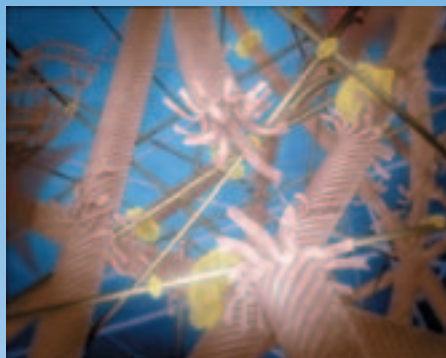
La pelle esposta troppo al sole appare precocemente invecchiata e segnata in modo più evidente dalle rughe, a causa della degradazione delle fibre elastiche (elastosi). La passione per l'abbronzatura, quindi, mal si concilia con il desiderio di restare giovani. Le rughe, in sintesi, sono dovute a diversi fattori, che si combinano tra loro nei diversi soggetti: il danno da fotoesposizione, la mimica facciale, le abitudini del dormire, la predisposizione genetica, la forza di gravità e le alterazioni che l'invecchiamento cronologico provoca alla pelle.

Ecco una classificazione dei segni del tempo, realizzata da uno dei padri della ricerca dermatologica contemporanea, Kligman, che può aiutare nell'individuare il grado di invecchiamento cutaneo delle clienti:

- rughe facciali lineari



quando la rete elastica perde tono, le pieghe e i solchi, dapprima temporanei, si stampano sulla pelle, seguendo il movimento dei muscoli: le zampe di gallina attorno agli occhi, le linee di espressione della fronte, le linee di corrugamento tra gli occhi, le linee verticali situate al di sopra del labbro superiore e attorno alla bocca. Una volta formatesi, queste rughe si accentuano progressivamente, tanto più quanto maggiore è il danno fotoindotto.



Fibre collagene danneggiate

Immagini concesse da Cosmétique Active Italia

Rughe glifiche - La superficie cutanea è segnata da solchi, alcuni più sottili, altri più profondi, che nel disegno d'insieme delimitano tanti piccoli poligoni. Con l'invecchiamento diventano sempre più evidenti, e si notano soprattutto sulle guance dei soggetti più anziani con pelle fotodanneggiata. Si accompagnano quasi costantemente al rilassamento cutaneo, alla pigmentazione irregolare e a ruvidità.

Grinze - Sono le *pieghe del sonno*: la loro presenza e localizzazione è infatti determinata dalle lunghe e costanti posizioni del viso quando si dorme. Come tutte le rughe, sono più accentuate in cute fotodanneggiata, sempre più deformabile. Le grinze decorrono obliquamente attraverso le rughe lineari, sono spesso più evidenti su un lato del volto e si riscontrano soprattutto sulla fronte e sulle guance.

Incrispature - Sono dovute alla progressiva e fisiologica degradazione del derma, in particolare della rete elastica sottoepidermica e sono più evidenti su braccia, cosce e fianchi. Si formano in seguito alla progressiva disgregazione della rete elastica, che nei giovani arriva a inserirsi nella membrana basale, consentendo la normale tensione cutanea. L'attaccamento elastico tra epidermide e derma sottostante permette l'aderenza tra i due compartimenti, anche quando la conformazione cutanea è alterata dalla contrazione o dal rilassamento muscolare. Mano a mano che l'età avanza e la rete elastica si ritrae e degenera, la cute diventa sempre più lassa e sovrabbondante e si dispone in minuscole pieghe e increspature.

Pieghe naso-labiali - Sono pieghe profonde situate tra le ali del naso e i bordi esterni delle labbra. Sono dovute alla presenza di cute in eccesso, che cede a causa delle forze gravitazionali; le pieghe naso-labiali hanno un'origine diversa rispetto alle altre pieghe del viso: delineano infatti i limiti tra le maggiori masse muscolari, in particolare il muscolo periorale che circonda la bocca e i masseteri. Anche queste rughe sono più accentuate in caso di danno solare: una cute lassa e anelastica è il substrato idoneo alla loro comparsa precoce.

La pelle al sole

La protezione dai danni fotoindotti, causati cioè dall'esposizione alle radiazioni ultraviolette e infrarosse, deve essere una preoccupazione sanitaria prioritaria in un Paese come il nostro, in cui sono in aumento le intolleranze solari, le fotosensibilizzazioni e anche l'incidenza di patologie dermatologiche ben più gravi. Alla diffusione di una corretta "cultura dell'abbronzatura" sono chiamati anche e soprattutto i farmacisti, come referenti della salute e interlocutori principali, dopo e in alcuni casi al pari dei medici, per le questioni che riguardano salute e benessere.

Ogni anno la stagione estiva ripropone una sfida a chi lavora in farmacia: insegnare a conciliare il desiderio di tintarella con un uso attento di prodotti solari. Per mantenere la pelle più elastica,

più giovane, ma soprattutto per prevenire danni più seri, il consiglio giusto è importante.

Usando un'espressione forte dei dermatologi australiani, l'abbronzatura si può definire una cicatrice, il segno, cioè, del danno causato da un'aggressione dalla quale le cellule della cute hanno cercato di difendersi. La funzione della melanina, infatti, responsabile della pigmentazione cutanea, è quella di proteggere dalle radiazioni Uv. Questa proteina è prodotta dai melanociti, che la immagazzinano organizzandola in piccoli pacchetti, i melanosomi, che vengono poi ceduti ai cheratinociti. Il trasferimento di questi pacchetti è facilitato dalla forma delle cellule produttrici, che si allungano con dei prolungamenti, simili a tentacoli, insinuandosi tra le cellule dell'epidermide.

Attraverso i "tentacoli", la melanina arriva nella parte superiore della pelle dove si dispone come uno scudo protettivo sui nuclei delle cellule ed è in grado di assorbire 2/3 degli Uvb, più potenti, ma meno penetranti, e circa il 70% degli Uva, meno energetici, ma in grado di attraversare l'epidermide arrivando fino alle strutture del derma.

Semplificando per brevità, possiamo dire che gli Uvb sono in grado di colpire e danneggiare il codice genetico racchiuso nel Dna cellulare. La maggior parte di queste lesioni fotoindotte può essere riparata dal nostro organismo grazie a un complesso sistema di enzimi, ma esposi-

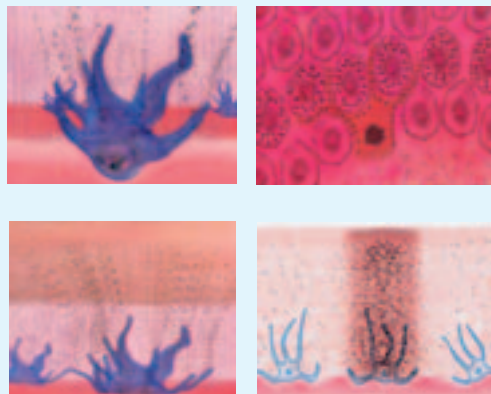


zioni molto intense e frequenti possono mettere in crisi i meccanismi di autoriparazione. Gli Uva, invece, sono responsabili innanzitutto dell'aumento della produzione di radicali liberi, quindi anche del fotoinvecchiamento, ma esiste pure un danno da accumulo che nel tempo e in determinate situazioni può indurre, come per gli Uvb, un cancro cutaneo. Questo avviene quando le lesioni colpiscono il gene che regola il proliferare delle cellule.

IL CAPITALE SOLE

L'organismo umano ha in dotazione alcune difese naturali per proteggersi da quest'aggressione. Innanzitutto, un film idrolipidico superficiale che forma una pellicola protettiva. In secondo luogo, lo strato corneo cutaneo che, sotto l'attacco delle radiazioni, in tempi brevi aumenta di spessore, riflettendo la luce visibile e assorbendo gli Uvb, ma lasciando passare gli Uva. Infine, la pigmentazione melanica (di cui abbiamo già detto l'origine), che con il passare degli anni diventa sempre meno efficace: secondo i dermatologi, il numero dei melanociti diminuisce circa del 10% ogni 10 anni di età. Esistono poi due diversi tipi di melanina: le eumelanine, di colore bruno, che sono prevalenti nei soggetti di pelle nera, e le feumelanine di colore rosso, prevalenti nei soggetti con i capelli rossi. Normalmente, negli altri individui i due tipi di melanina si mescolano ed è la presenza maggiore dell'uno o dell'altro che determina la diversa carnagione e le diverse reazioni al sole.

Gli effetti negativi dell'esposizione possono essere quantificati mediante l'utilizzo della Med, cioè la determinazione della minima dose eritematogena, la minima quantità di radiazioni Uv in grado di causare la comparsa dell'eritema. Questa dose è influenzata da diversi fattori: il tipo di radiazione, la zona cutanea esposta, l'età e le caratteristiche genetiche del soggetto. Per schema-



Formazione delle macchie pigmentarie: i melanociti producono la melanina (1) e la trasferiscono ai cheratinociti (2), che la portano alla superficie cutanea. Sotto l'effetto della diminuzione dell'attività ormonale e delle radiazioni Uv, i melanociti si attivano in modo irregolare (3) e i cheratinociti formano accumuli di pigmento (4)

tizzare si dice che la sensibilità delle persone alla radiazione solare varia a seconda del loro *fototipo*. Con questo termine si intende classificare la predisposizione degli individui ad avere una maggiore o minore risposta eritematogena all'esposizione solare.

Fototipo I - Capelli rossi, occhi chiari, lentiginosi, carnagione chiara e di aspetto lattiginoso. Non si abbronzia mai e necessita sempre della protezione massima.

Fototipo II - Capelli biondi, occhi chiari, carnagione chiara. Si abbronzia con difficoltà ed è spesso soggetta a scottature.

Fototipo III - Capelli biondi o castani, occhi marroni o chiari, carnagione chiara o moderatamente scura. Si abbronzia gradualmente e può scottarsi.

Fototipo IV - Capelli castano scuri, occhi scuri, carnagione piuttosto scura. Si scotta di rado e si

abbronzia con facilità.

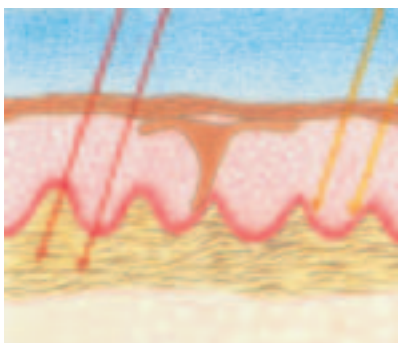
Fototipo V - Capelli bruni, occhi scuri, carnagione scura olivastra. Si scotta molto raramente e si abbronzia intensamente e in tempi rapidi.

Fototipo VI - Capelli neri, occhi neri, carnagione nera. Non si scotta mai.

Occorre ricordare, però, che il solo fototipo non basta per sapere con sicurezza quanto bisogna proteggersi dal sole: è importante valutare anche altri fattori, quali la storia della propria pelle al sole, l'età, il luogo dell'esposizione (latitudine, altitudine), le attività sportive e acquatiche, le abitudini di vita, reazioni di fotosensibilizzazione o allergiche e così via.

LO SPETTRO SOLARE

Il sole emette sulla terra una serie di radiazioni elettromagnetiche sotto forma di raggi. Alcune di queste sono assorbite dall'atmosfera e non la oltrepassano, come i raggi gamma, x e gli uvc; altre -ultravioletti di tipo A, ultravioletti di tipo B, infrarossi e la luce visibile- arrivano fino a noi. Ogni giorno, quindi, estate e inverno, la nostra pelle è bersagliata da una quantità variabile a seconda



I raggi Uva (segnati in rosso) penetrano più profondamente, attraversando il derma, mentre i raggi Uvb (in giallo) non passano sotto l'epidermide

della stagione e dell'altitudine di radiazioni più o meno energetiche. Vediamone alcune brevemente.

Gli **Uvb** (lunghezza d'onda tra i 290 e i 320 nm - l'unità di misura è il nanometro, un milionesimo di metro) sono in parte fermati dallo strato dell'ozono e rappresentano il 2% degli ultravioletti che arrivano al suolo. Molto energetici, penetrano facilmente nella pelle e una parte di essi, compresa tra il 10 e il 20%, arriva fino al derma. Gli Uvb sono responsabili dell'eritema e, insieme con i raggi Uva, della pigmentazione ritardata. Nel tempo, assorbiti dal Dna, sono responsabili delle alterazioni del genoma che, a lungo andare, saturano i sistemi di riparazione cellulare e provocano "errori" nella riproduzione delle cellule.

Gli **Uva** (corti: 320-340 nm; lunghi: 340-400 nm) rappresentano il 98% dei raggi ultravioletti che arrivano al suolo.

Meno energetici degli Uvb, possiedono un superiore potere di penetrazione nella pelle: il 20-30% di essi arriva fin dentro al derma. Ossidando i precursori della melanina, sono responsabili della pigmentazione immediata e collaborano a quella ritardata. Inoltre, agendo sulle strutture collageniche ed elastiche del derma, sono responsabili del fotoinvecchiamento.

E' oggi chiaramente dimostrato che, a livello cellulare, gli Uva generano specie radicaliche in grado di indurre danni a livello dei lipidi di membrana, delle proteine e di provocare rotture del Dna. Al contrario degli Uvb, non esiste nel caso degli Uva il famoso segnale d'allarme dell'eritema. Ne consegue che, se non si è attenti, gli Uva a basse dosi possono indurre alterazioni cumulative più importanti degli Uvb e soprattutto più insidiose.

Per quanto riguarda i raggi **Ir** (800-3.000 nm) lo stato degli studi non permette di averne un quadro completo. Certamente sono responsabili della sensazione di calore, aggravano il fotoinvecchiamento e potrebbero aumentare la sensibilità ai raggi ultravioletti.

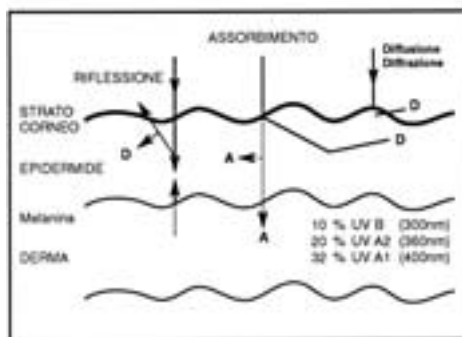
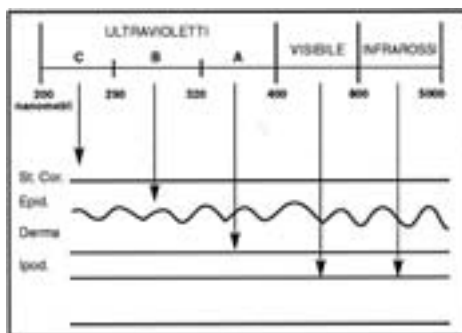
IL FATTORE DI PROTEZIONE

Per “fattore di protezione solare” (Fp, oppure, all’inglese, Spf -Sun protection factor) si intende il rapporto tra la dose minima di Uv necessaria per indurre eritema (Med, Minimal erythema dose) su pelle protetta dall’antisolare e la Med su cute non protetta.

Esistono metodiche differenti per calcolare il fattore di protezione, che determinano scale di riferimento più o meno ampie. Per descrivere grossolanamente le procedure dei test in vivo, possiamo dire che su un campione di soggetti si individuano due zone di pelle, di cui una viene esposta a una lampada solare senza alcuna protezione, mentre l’altra viene trattata con il prodotto da testare. Quindi, si verifica dopo quanto tempo compare l’eritema sulle parti in esame. L’indice di protezione esprime la quantità di raggi Uv necessaria a produrre il minimo eritema sulla pelle protetta e viene ricavato dal rapporto tra la Med su pelle protetta, espressa in joule/cm², e la Med su pelle non protetta.

Un semplice calcolo approssimativo permette di dare subito l’idea della protezione fornita dal prodotto: bisogna dividere il numero 1 per il Spf. Per fare qualche esempio, un prodotto con Fp 10 lascia passare 1/10 dei raggi Uv, quindi protegge al 90%; una crema con Fp 30 lascia passare 1/30 dei raggi Uv e protegge al 97%.

Dove non espressamente riportato in etichetta, il fattore di protezione dei prodotti solari in commercio si riferisce alle proprietà filtranti rispetto ai raggi Uvb. Questo perché questo tipo di radiazioni, responsabili delle scottature e di vere e proprie ustioni, è stato ritenuto per molto tempo il più pericoloso. Negli ultimi anni, però, è cresciuta l’attenzione anche agli Uva, che del resto compongono da soli circa il 90% della radiazione ultravioletta che giunge al suolo. Questi sono meno energetici, ma penetrano più in profondità nella pelle e, al contrario degli Uvb, non risentono del-



La penetrazione dei raggi solari attraverso la pelle

le differenze di stagione o della posizione geografica e passano anche attraverso il vetro: il loro assorbimento, dunque, è piuttosto costante nell’arco dell’anno.

È da notare che il calcolo dell’Fp è effettuato su una dose standard di prodotto: 2 mg per cm quadrato di pelle. L’esperienza insegna, e diversi studi lo hanno confermato, che in media l’utilizzatore ne applica molto di meno, diminuendo in modo esponenziale l’indice di copertura.

I FILTRI SOLARI

I sistemi fotoprotettivi si possono distinguere, per semplicità, in filtri chimici (organici) o schermi fisici (inorganici). I primi sono molecole organiche

niche che assorbono l'energia solare e la restituiscono a un più basso livello energetico. Sono ricche di doppi legami, e proprio lì la radiazione le colpisce. I secondi sono sostanze, come per esempio il biossido di titanio, che agiscono riflettendo o bloccando la radiazione solare. Molto spesso, soprattutto nei prodotti con Fp più elevato, questi sistemi filtranti sono combinati per garantire la massima copertura dagli ultravioletti. Rispetto a qualche anno fa i filtri fisici offrono il vantaggio di una gradevolezza cosmetica paragonabile a quella dei filtri chimici: non si trovano più quelle creme pastose e appiccicose, che lasciavano un residuo bianco e sgradevole sulla pelle. Oggi le tecnologie formulative permettono di micronizzare gli schermi, ottenendo emulsioni molto fini.

CONSIGLIARE I SOLARI

Gli antisolari sono l'esempio più evidente di quale importante funzione abbia il prodotto cosmetico nel mantenimento in buono stato della pelle e nella prevenzione di forme patologiche.

Saper consigliare con professionalità la giusta protezione, elaborando per il cliente un vero e proprio programma antisolare personalizzato, è un gesto responsabile di tutela della salute pubblica. E' importante anche sotto-

lineare con i propri clienti che la fotoprotezione deve essere attuata durante tutto il corso dell'anno e non soltanto durante l'estate. Trattamenti con filtri Uva per la stagione invernale, infatti, difendono dall'invecchiamento fotoindotto e proteggono anche le pelli giovani dalla formazione di macchie scure, che spesso si formano sulle zone cutanee esposte tutto l'anno (mani, viso, décolleté).

Se è evidente che occorre lavorare molto per diffondere una seria cultura del sole, è anche vero che è necessaria una politica dei piccoli passi, che favorisca un graduale avvicinamento alla protezione solare.

In tutti i casi, anche il migliore dei prodotti da solo non può bastare. È importante, infatti, che abbia caratteristiche che lo rendano adatto al singolo individuo, che sia applicato correttamente e che ci sia un rapporto con il sole equilibrato e intelligente .

Quando si consiglia il solare, è necessario innanzitutto individuare il fototipo dell'utilizzatore, secondo le caratteristiche che abbiamo già riportato. Non è possibile, però, affidarsi soltanto a questo. E' importante informarsi sulla storia della pelle al sole: spesso può capitare che i soggetti abbiano reazioni fotoindotte diverse da quelle che corrispondono al fototipo apparente o che ci siano zone del corpo particolarmente sensibili che hanno manifestato in passato fenomeni di intolleranza al sole. Inoltre, influiscono sulla scelta del giusto IP anche le abitudini di esposizione al sole e la meta delle vacanze: latitudine, altitudine, frequenti bagni, attività sportiva, viaggi in barca a vela e così via.

Anche la forma cosmetica del prodotto può rivestire una certa importanza: se il prodotto non è gradito, infatti, verrà applicato malvolentieri, e quindi più raramente. I prodotti in commercio sono disponibili in una vasta gamma di formulazioni: creme, latti, gel, oli, stick compatti, ognuno con caratteristiche di spalmabilità e di resa sulla pelle che si adattano alle esigenze più diverse. Regola vorrebbe che si consigliasse un indice di pro-



Il decalogo per godersi il sole

1. **Identificare il proprio fototipo e limitare la durata delle esposizioni al sole nelle prime giornate di vacanza:** la pelle va abituata gradualmente, soprattutto se il fototipo è basso. All'inizio è preferibile esporsi nelle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio, quando i raggi Uv sono filtrati più efficacemente dall'atmosfera: questo permette di ottenere un'abbronzatura graduale.

2. **Non esporsi tra le 11 e le 15 e ricordare che, anche con il tempo nuvoloso, le radiazioni sono presenti.**

3. **Ricorrere sempre agli antisolari scegliendo il fattore di protezione in base al proprio fototipo.** In caso di intolleranze o allergie al sole, rivolgersi sempre al dermatologo per la scelta degli antisolari da utilizzare.

4. **Proteggere sempre i bambini,** che hanno una pelle delicata e si scottano facilmente. E' consigliabile usare sempre creme con la massima protezione. Le scottature infantili, infatti, sono un fattore di rischio per la successiva comparsa di melanoma.

5. Chi svolge **attività sportive al sole** deve applicare le creme protettive con una frequenza maggiore: la sudorazione, infatti, favorisce l'allontanamento dalla pelle dei prodotti solari.

6. **Attenzione alle superfici riflettenti:** neve, ghiacciai e acqua di mare riflettono la luce solare aumentando la quantità di raggi Uv che colpiscono la pelle.

7. **Evitare gli "stimolatori di abbronzatura"** che possono risultare innocui nei fototipi più scuri che pigmentano con facilità, ma pericolosi in quelli più chiari. I prodotti per via orale non sostituiscono le creme, ma possono aiutare a preparare la pelle prima dell'estate.

8. **Evitare l'applicazione di prodotti fotosensibilizzanti** sulla pelle (sia farmaci sia cosmetici) e non esporsi al sole se si assumono medicinali fotosensibilizzanti per via orale. Chiedere consiglio al proprio medico e al farmacista.

9. **Può essere utile usare prodotti doposole** con proprietà lenitive e idratanti dopo l'esposizione al sole.

10. **Conviene usare solari che proteggano anche dagli Uva.** È importante che la crema abbia un equilibrato rapporto tra i fattori di protezione per gli Uvb e per gli Uva.

tezione più elevato per le prime esposizioni per poi scalare lentamente durante le successive, senza tuttavia mai arrivare alla protezione zero, vietata anche per pelli molto abbronzate. Realisticamente, se è difficile indurre il consumatore ad acquistare tre o quattro prodotti, è bene almeno convincerlo a graduare i tempi di esposizione al sole, escludendo sempre le ore centrali della giornata (tra le 11 e le 15).

Discorso a parte merita la fotoprotezione dei bambini. E' ormai scientificamente accertato che

le scottature in età infantile sono uno dei principali fattori di rischio neoplastico. Da consigliare sempre, quindi, prodotti specifici che rispettino le esigenze di pelli particolarmente indifese, possibilmente senza filtri chimici, e applicazioni rinnovate molto di frequente.

Infine, in farmacia si dovrebbe sempre ricordare che esistono sostanze fotosensibilizzanti: alcune categorie di farmaci, profumi e anche alcuni cosmetici non sono compatibili con l'esposizione al sole.

QUALCHE RACCOMANDAZIONE PRATICA

Indipendentemente dal fattore di protezione scelto, un filtro solare è in grado di mantenere le promesse soltanto ad alcune condizioni, che devono essere ricordate tutte le volte che si consiglia un prodotto.

- **Frequenza d'applicazione** - Il prodotto solare non resta sulla pelle per sempre. L'acqua e il sudore diluiscono la concentrazione dei filtri e abbassano di conseguenza il potere protettivo: è importante rinnovare l'applicazione frequentemente, almeno ogni due ore, sia che si stia immobili, sdraiati su un telo da spiaggia, sia, a maggior ragione, che si faccia ricorso a qualche spruzzata di acqua solare rinfrescante o che si prendano bagni o si facciano immersioni.



- **Filtri alti** - Consigliare sempre un indice di protezione più elevato per i primi 4/5 giorni, e, comunque sia, mai inferiore a 5 per le prime esposizioni e soltanto su pelli con fototipo alto. Può essere difficile forse convincere il consumatore ad acquistare più di due prodotti con diversi indici di protezione: si può però ricordare che l'esposizione al sole deve essere graduale, cominciando con non più di un quarto d'ora per i primi giorni e mai nelle ore centrali della giornata che, per la verità, dovrebbero essere sempre evitate. È meglio privilegiare nel consiglio prodotti che abbiano un rapporto equilibrato tra i filtri Uva e Uvb, perché altrimenti si rischia una sovraesposizione alle radiazioni Uva. Un solare con elevato Fp per Uvb e basso Fp per Uva può risultare pericoloso per il consumatore, perché lo espone a dosi massicce di radiazioni che, sul momento, non provocano i classici arrossamenti e scottature.



- **Confezioni ben conservate** - Per avere la massima sicurezza, infine, non si dovrebbero mai utilizzare prodotti solari avanzati dall'anno passato: il contatto con le mani, non sempre pulite, e le alte temperature alle quali va incontro un flacone durante la stagione estiva o la vacanza tropicale, consigliano di gettare via eventuali avanzi di prodotto e di utilizzare confezioni nuove ogni anno. Durante il periodo di utilizzo si deve porre la massima attenzione nel richiudere accuratamente il flacone dopo l'uso ed evitare che il tappo della confezione si sporchi di sabbia.

L'invecchiamento "fumo-indotto"

Se invece di "Nuoce gravemente alla salute" ci fosse scritto "Nuoce gravemente alla giovinezza" forse molte donne ci penserebbero due volte prima di accendersi una sigaretta. Già a partire dal 1856 sono stati osservati gli effetti del fumo sulla pelle dei consumatori di tabacco: perdita di consistenza, colorito pallido, giallo-grigiastro, rughe serpiginoe e profonde localizzate agli angoli esterni degli occhi e delle labbra, alternate ad aree di irregolare ispessimento. Tali alterazioni identificano una *facies* caratteristica, definita dagli autori anglosassoni *smoker's face*. In una ricerca su 1.104 pazienti, eseguita nel 1971, si dimostrò una stretta correlazione tra il fumo e l'invecchiamento cutaneo precoce. Il ricercatore Daniel rilevò che forti fumatori, di età compresa tra i 40 e i 49 anni, presentavano più rughe rispetto ai non fumatori di venti anni più vecchi. Le modificazioni colpivano persone di entrambi i sessi già dopo i 30 anni, soprattutto quelle sottoposte anche a prolungata esposizione al sole, ed erano correlate alla durata e al numero di sigarette fumate.

Ma come può il fumo danneggiare la pelle? La patogenesi è ancora poco chiara e probabilmente multifattoriale. Gli effetti del fumo di sigaretta sulla cute possono essere sistemici e/o locali e coinvolgono probabilmente più componenti dell'organo cutaneo. Il fumo di sigaretta potrebbe incrementare l'attività e il rilascio di elastasi dai neutrofili e inattivare l'inibitore dell'alfa-1-proteinasi. I livelli plasmatici dell'alfa-1-antitripsina attiva risultano nettamente ridotti nei fumatori. Anche l'enzima che catalizza il cross-linking dell'elastina (la lisil-ossidasi) è inibito da vari componenti del fumo di tabacco, i quali sarebbero ancora responsabili delle alterazioni connettivali (elastosi del derma medio e reticolare) per il rilascio di radicali liberi, veri proiettili energetici. Questi ultimi possono essere distrutti soltanto in parte da enzimi intracellulari e da sostanze specifiche, come la vitamina C, la vitamina E, il betacarotene. Pertanto, il loro aumento all'interno delle cellule provocherebbe danni alle membrane cellulari, modifiche strutturali delle proteine, inattivazione di alcuni enzimi e produzione di lipofuscine (il pigmento della vecchieia). Tutte queste alterazioni sono in grado di spiegare le possibili influenze negative del fumo sul tessuto elastico dermico.

La nicotina, inoltre, potrebbe determinare un aumento dei livelli ematici di vasopressina, potente vasoconstrictore, con conseguente riduzione del flusso ematico arteriolo-capillare e della temperatura cutanea, cause, nel tempo, di disidratazione e senescenza dell'organo cutaneo.

Attualmente esistono sufficienti dati che mostrano come il fumo di sigaretta giochi un ruolo importante nelle alterazioni ormonali spesso presenti in giovani donne forti fumatrici. Esso incrementerebbe l'idrossilazione dell'estradiolo, causando un precoce ipoestrogenismo, causa di secchezza e atrofia cutanea, tipiche della menopausa. La terapia sostitutiva con estrogeni non sortisce, in questi casi, alcun miglioramento.

Inoltre si deve sottolineare che l'epidermide subisce l'influenza negativa del fumo soprattutto perché entra a contatto diretto con le sostanze tossiche prodotte dalla combustione delle sigarette.

Sebbene il rapporto tra cute e fumo sia così stretto, quest'ultimo, a differenza di quanto accade per molti altri organi e apparati, non sembra però influenzare la comparsa di tumori cutanei. L'interesse dei ricercatori si è rivolto anche a indagare su eventuali nessi tra il fumo e le più comuni patologie cutanee: tra queste la psoriasi, le infezioni virali, l'acne. A fronte di tante notizie negative e scoraggianti, bisogna anche segnalare che un interessante studio, condotto su 20.000 pazienti fumatori affetti da herpes labiale, ha dimostrato una notevole riduzione delle recidive, in particolare tra coloro che fumavano la pipa, rispetto ai non fumatori.

Fisiologia dei capelli

Tutto il corpo, tranne le piante dei piedi e le palme delle mani, è ricoperto di peli. Prima della nascita il feto è rivestito da peli sottili e lunghi, i *peli lanugo*, che compaiono intorno alla ventesima settimana di gestazione e cadono in utero un mese prima del termine della gravidanza, sostituiti da un secondo mantello di peli più corti.

Dopo la nascita si distinguono due tipi di peli: i *peli del vello*, prodotti dai follicoli del vello, e i *peli terminali*, prodotti dai follicoli terminali. I peli del vello sono sottili, corti (generalmente più corti di 2 cm), non colorati e privi di midollo e ricoprono tutte le regioni corporee apparentemente prive di peluria. I peli terminali, invece, sono lunghi, spessi, pigmentati e provvisti di midollo; si trovano fin dalla nascita sul cuoio capelluto e costituiscono sopracciglia e ciglia. Dopo la pubertà, si presentano anche a livello della barba, delle ascelle, del pube e del tronco. Uno stesso follicolo nel corso della vita può trasformarsi da terminale a follicolo del vello e viceversa, soprattutto a causa di una stimolazione (del tutto naturale o provocata da patologie) degli ormoni androgeni. La sensibilità dei follicoli piliferi a questi ormoni varia nelle diverse zone cutanee: a livello di ascelle e pube, sotto l'effetto degli androgeni i follicoli del vello si trasformano



in terminali, mentre sulla fronte sotto lo stesso stimolo si verifica il fenomeno contrario.

La lunghezza dei peli terminali è variabile da

zona a zona: i peli delle ciglia e delle sopracciglia raggiungono una lunghezza massima di 2-3 centimetri, mentre i capelli possono allungarsi anche più di un metro. L'estensione e la distribuzione dei peli terminali, soprattutto dei capelli, dipende da fattori di natura genetica, razziale e sessuale, mentre il colore dei capelli è condizionato da fattori genetici e razziali.

I peli terminali, più numerosi negli uomini che nelle donne, hanno una funzione protettiva, tattile e cosmetica. Il loro differente sviluppo costituisce parte dei caratteri sessuali secondari. I follicoli piliferi che producono i peli terminali sono più grandi e localizzati più profondamente nel derma rispetto ai follicoli che producono i peli del vello. La densità dei follicoli piliferi varia ampiamente nelle diverse aree del corpo.

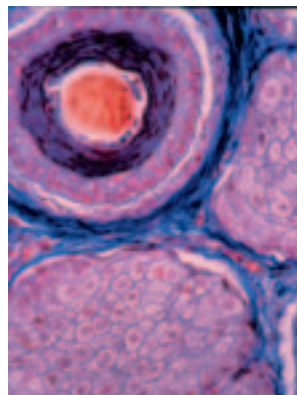
IL CUOIO CAPELLUTO

È formato anch'esso, come la pelle di tutto il corpo, dalla sovrapposizione dei tre strati (epidermide, derma e ipoderma), ma è caratterizzato da un'alta concentrazione di follicoli piliferi e dalla ricchezza della vascolarizzazione e dell'innervamento. Anche sul cuoio capelluto è presente il film idrolipidico che copre il resto dell'epidermide: composto da una miscela di sebo e di sudore, ricopre anche i capelli, lubrificandoli e proteggendoli.

IL FOLLICOLO

Il follicolo pilifero è costituito da due segmenti, uno superiore e uno inferiore. Il segmento superiore si estende dall'ostio follicolare fino all'inserzione del muscolo erettore del pelo. Il segmento inferiore del follicolo si estende dall'inserzione del muscolo erettore del pelo fino al bulbo, localizzato nell'ipoderma nei follicoli terminali in anagen e nel derma medio nei follicoli del vello in

anagen. Il segmento superiore del follicolo è permanente e non è coinvolto dalle variazioni che caratterizzano il ciclo follicolare: crescita, involuzione e riposo. Il segmento inferiore del follicolo va invece incontro a profonde modificazioni durante le varie fasi del ciclo.



Il cuoio capelluto visto al microscopio

IL PELO

Il fusto dei peli e dei capelli è costituito da cellule cheratinizzate, che contengono alte concentrazioni di cheratina, una proteina fibrosa e resistente. La cheratina dei peli e delle unghie, a differenza della cheratina cutanea, è molto più resistente, grazie all'alto contenuto in cistina, un aminoacido ricco di zolfo.

Le catene polipeptidiche che la compongono, di forma elicoidale, sono collegate tra loro da diversi tipi di legami che conferiscono ai capelli resistenza ed elasticità.



Sezione di bulbo pilifero

tà. Quando i capelli sono in ambiente umido, al caldo e in soluzione alcalina, i ponti di disolfuro si rompono e le catene polipeptidiche si ripiegano sulla configurazione detta *beta* fino a raggiungere il 70% della lunghezza originale della fibra del capello. In condizioni normali, asciugando i capelli e ripristinando l'ambiente acido, le alfa-eliche ritornano nello stato originale.

Tre sono gli strati che compongono il fusto del pelo:

- la *cuticola*, lo strato più esterno, è composta da 5-8 strati di cellule appiattite, sovrapposte le une alle altre come le tegole del tetto. Ha una funzione protettiva e dalle sue condizioni dipendono la salute e la bellezza dei capelli. È integra nel bulbo, nel tratto intermedio presenta cellule alterate, mentre verso l'apice del pelo evidenzia la sottostante corteccia di aspetto irregolare;

- la *corteccia* è costituita da cellule affusolate e serrate fra loro, allungate lungo l'asse maggiore, che contengono granuli di melanina;

- il *midollo*, presente soltanto nei peli terminali, è costituito da cellule poliedriche con nucleo rudimentale, sovrapposte e scarsamente corneificate, contenenti glicogeno, granuli acidofili e bollicine d'aria poste negli spazi intercellulari. Il midollo è spesso assente nei peli più sottili.

CICLO DEL PELO

L'attività dei follicoli piliferi è ciclica e alterna periodi di attività, la produzione del pelo, a periodi di riposo. Ciascun follicolo segue un proprio ritmo di successione tra le varie fasi, indipendente anche dai follicoli vicini. Queste le tre fasi vitali: anagen (di crescita), catagen (di involuzione) e telogen (di riposo).

📖 FASE ANAGEN

La fase di crescita o *anagen* è la fase più lunga del ciclo follicolare. La sua durata è variabile sia dai diversi distretti cutanei (può durare meno di un mese o addirittura sette anni) sia da individuo a individuo ed è determinante per la durata dell'intero ciclo vitale del follicolo e per la maggiore o minore lunghezza del pelo prodotto. Nel cuoio capelluto l'*anagen* si protrae generalmente da 2 a 7 anni: vi sono ampie variazioni da persona a persona. In generale si può dire che è più breve nel sesso maschile e in alcune aree del cuoio capelluto. Con l'invecchiamento l'*anagen* si accorcia e i capelli diventano più corti e sottili. Anche la velocità di crescita del pelo varia, seppure in minor misura, nei diversi individui e nelle diverse aree



Il ciclo del pelo

cutanee; nel cuoio capelluto i capelli crescono di circa 0,4 mm al giorno.

☞ FASE CATAGEN

La fase *catagen* o di involuzione è una fase passeggera e breve del ciclo follicolare, che dura mediamente tra i 7 e i 21 giorni. Il follicolo interrompe l'attività di replicazione cellulare e si prepara alla fase di riposo. La guaina epiteliale interna scompare, il bulbo follicolare va incontro a una involuzione (apoptosi). La guaina epiteliale esterna avvolge inferiormente il follicolo formando una sacca che accompagna la risalita del follicolo stesso dal tessuto sottocutaneo al derma medio.

☞ FASE TELOGEN

Il telogen corrisponde alla fase di riposo o di quiescenza del pelo. Il follicolo, ormai a riposo, si trova nel derma medio all'altezza della ghiandola sebacea. La guaina epiteliale esterna cheratinizzata forma un sacco epiteliale intorno alla radice del pelo, che presenta il tipico aspetto a *clava*. Il pelo, strettamente ancorato alla guaina epiteliale esterna, permane nel follicolo per tutta la durata del telogen e viene eliminato quando il follicolo rientra in anagen e un nuovo pelo occupa il canale follicolare. La durata del telogen è di circa 3 mesi nel cuoio capelluto, ma è notevolmente più lunga in altre regioni corporee, come gambe e cosce. A livello del cuoio capelluto in un individuo normale l'85-90% dei capelli si trovano in fase anagen e il 10-15% sono in catagen o in telogen. La perdita dei capelli giornaliera si attesta tra i 30 e i 60, e comunque entro i 100 non deve allarmare.

REGOLAZIONE DEL CICLO DEL CAPELLO

I fattori ambientali hanno un'influenza poco evidente nella regolazione del ciclo pilifero, anche se nella maggior parte delle persone si mani-



Un capello al microscopio

festa una fluttuazione stagionale nella percentuale di follicoli che entrano in riposo. Spesso, infatti, si osserva nei mesi di agosto e settembre un picco nella perdita giornaliera di capelli, che è ridotta al minimo durante il mese di marzo. È dimostrato, invece, che lo strappo del pelo dal follicolo in *telogen* determina una più veloce ripresa dell'*anagen*. È molto significativo, invece, il controllo degli ormoni sul ciclo vitale dei capelli.

☞ **Androgeni** - Gli ormoni maschili, in particolare, hanno un'influenza molto importante sull'attività del follicolo. Generalmente la stimolazione androgena determina un incremento dell'attività follicolare e una trasformazione dei peli del vello in peli terminali. La comparsa di peli terminali durante la pubertà nelle aree androgeno-dipendenti dimostra come questi fattori siano correlati. Gli stessi androgeni, in altri distretti cutanei, possono però causare effetti differenti, come l'alopecia androgenetica, nella quale la stimolazione ormonale porta alla progressiva miniaturizzazione dei follicoli. L'attività degli androgeni e in particolare del deidrotestosterone, metabolita attivo del testosterone, si esplica attraverso l'interazione dell'ormone con specifici recettori citoplasmatici. L'enzima 5-alfa-reduttasi, che trasforma il testosterone in



deidrotestosterone, ha una funzione cruciale nella sensibilità del follicolo allo stimolo ormonale. La deficienza congenita di questo enzima determina nel sesso maschile un mancato sviluppo dei caratteri sessuali primari e secondari.

Sono stati identificati 2 isoenzimi della 5-alfa-reduttasi, il tipo 1 e il tipo 2, a diversa localizzazione tissutale. Nel cuoio capelluto affetto da alopecia androgenetica la concentrazione di 5-alfa-reduttasi di tipo 2 è più alta rispetto al cuoio capelluto normale. Esistono inibitori specifici sia della 5-alfa-reduttasi di tipo 1 (MK-386) sia della 5-alfa-reduttasi di tipo 2 (finasteride). Mentre i primi non hanno apparentemente alcuna applicazione terapeutica, la finasteride è già da anni utilizzata con successo per il trattamento dell'alopecia androgenetica e dell'irsutismo.

Estrogeni - A livello della guaina epiteliale esterna del follicolo è presente un altro enzima molto importante nel metabolismo degli androge-

ni: l'aromatasi. Questo enzima converte il testosterone e l'androstenedione in estrogeni (estradiolo ed estrone). Le donne hanno una concentrazione di aromatasi a livello del cuoio capelluto da 2 a 5 volte superiore a quella degli uomini: questo dato spiega la minor gravità dell'alopecia androgenetica nel sesso femminile. In entrambi i sessi la concentrazione di aromatasi diminuisce nel cuoio capelluto affetto da alopecia androgenetica.

L'anagen è la fase più delicata del ciclo del pelo e tutte le patologie che provocano una caduta dei capelli vi interferiscono. Un danno imponente delle cellule attive della matrice, come quello che per esempio può conseguire a una terapia antitumorale, determina un arresto immediato delle mitosi con caduta dei capelli in fase anagen a distanza di pochi giorni. Un danno meno grave, come una malattia infettiva o un'anemia, induce il rapido passaggio del follicolo dalla fase di attività a quella di riposo. I capelli in questo caso non cadono subito, ma la loro caduta diviene evidente soltanto quando i follicoli colpiti entrano nuovamente in attività, quindi dopo un periodo di circa tre mesi che corrisponde alla durata media del telogen (in questo caso la caduta si definisce *telogen effluvium*). Nell'alopecia aerata è possibile osservare entrambe queste modalità di risposta del follicolo all'evento patogeno. Nell'alopecia androgenetica la progressiva miniaturizzazione dei follicoli è conseguenza di una grave riduzione della durata dell'anagen e quindi dell'intero ciclo del follicolo.

DERMATITE SEBORROICA

È un'affezione molto comune, ad andamento cronico recidivante, che colpisce l'1-3% della popolazione. È leggermente più frequente negli uomini e nei soggetti con seborrea e si presenta soprattutto in due fasce d'età: entro i primi tre mesi di vita e tra i 18 e i 40 anni. La produzione di sebo



gioca un ruolo di primo piano nell'insorgenza di questa dermatite: la malattia non si manifesta in periodi della vita nei quali le ghiandole sebacee

sono inattive e si localizza soltanto nelle aree cutanee dove sono maggiormente localizzate. Il *pityrosporum ovale* sarebbe responsabile delle manifestazioni infiammatorie della malattia, mentre lo stress emotivo, i fattori climatici (maggiore incidenza in inverno e in clima umido), gli squilibri nutrizionali, l'immunodepressione, e così via sembrano essere condizioni favorevoli allo sviluppo della dermatite seborroica in soggetti predisposti.

Può presentarsi in due forme cliniche.

QUALCHE NUMERO

- Su tutto il corpo umano ci sono circa **5 milioni** di follicoli piliferi. Quasi un quinto è localizzato a livello della testa e sul cuoio capelluto ci sono tra i **100.000** e i **150.000** follicoli piliferi, con una densità compresa tra **200 e 400** follicoli per centimetro quadrato.
- Il numero di capelli varia a seconda del colore: i capelli biondi sono circa **150.000**, quelli castani **120.000**, quelli neri **100.000** e i capelli rossi sono circa **85.000**.
- Il cuoio capelluto sano e normale produce nel corso della vita di un individuo mediamente tra i **2 e i 4 milioni** di capelli.
- La media giornaliera di crescita dei capelli di un adulto è di **0,35 mm, 12-15 centimetri** l'anno.
- Ogni giorno in condizioni normali si perdono tra i **30 e i 60** capelli. Perdite più numerose possono far pensare all'insorgenza di un'alopecia.

☞ **Pitiriasi secca** - Più comunemente conosciuta come forfora, è caratterizzata dalla presenza di piccole squame biancastre, adese alla superficie del cuoio capelluto. Il paziente si lamenta della presenza di numerosissime squame sui capelli e sugli indumenti. Le manifestazioni cliniche, spesso pruriginose, possono essere localizzate o diffuse ad ampie aree del cuoio capelluto.

☞ **Pitiriasi steatoide** - È caratterizzata da chiazze eritematose a contorni sfumati, coperte da squame giallastre di aspetto untuoso, non aderenti. Le manifestazioni cliniche generalmente non sono pruriginose e interessano tipicamente il cuoio

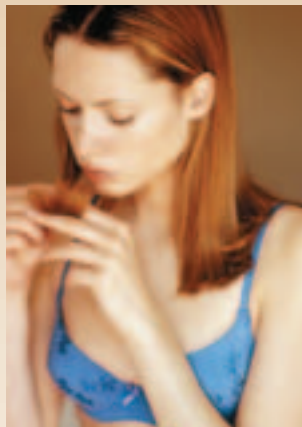
NERI O BIONDI, LISCI O RICCI

Il colore dei capelli è determinato geneticamente e dipende dalla melanina prodotta dei melanociti della matrice del follicolo pilifero durante la fase anagen. Così come per il colore della pelle, anche quello dei capelli è determinato dalla proporzione con cui si mescolano le eumelanine brune con le feomelanine gialle e rosse, proporzione che varia da individuo a individuo e che dà

vita a tinte uniche e irripetibili, che variano dal biondo chiarissimo al nero corvino, passando per tutte le sfumature del castano e del rosso. Può esservi poi una discordanza tra il colore dei capelli e quello dei peli di alcune zone del corpo: ciglia, sopracciglia e la peluria della regione pubica sono generalmente più scure. Inoltre, soprattutto in soggetti con capelli rossi e biondi, il colore dei capelli tende a diventare più scuro con

l'età e, in alcuni individui, i capelli di un'area del cuoio capelluto possono avere un colore diverso rispetto ai capelli circostanti. Poiché le feomelanine offrono una minore protezione dai raggi ultravioletti rispetto alle eumelanine, i capelli biondi e quelli rossi sono più esposti ai danni indotti dall'esposizione solare rispetto ai capelli più scuri. Sotto l'effetto del sole, i capelli biondi divengono più chiari e il fusto del pelo va incontro a un progressivo indebolimento causato dai danni fotossidativi con produzione di radicali liberi.

Da cosa dipende, invece, l'aver capelli lisci o ricci? I vari tipi di capello si distinguono dalla sezione di taglio e dalla forma del follicolo, predeterminata geneticamente e caratteristica di ogni razza: sono lisci e a sezione rotonda (*lissotrici*, nello schema a sinistra in alto) nelle razze mongoliche, ondulati o ricci a sezione ovale (*cimotrici*, nello schema a sinistra in mezzo) in quelle caucasiche, e lanosi e crespi a sezione piatta (*ulotrici*, nello schema a sinistra in basso) nelle razze negroidi. Il follicolo pilifero negroide ha una forma incurvata e a spirale e questo, oltre alla forma di taglio appiattita, spiega la natura crespa del capello. Il follicolo nei soggetti orientali è invece completamente dritto e questi soggetti hanno capelli lisci, mentre nei caucasici ha una forma intermedia fra gli altri due e presenta quindi molte variazioni.



capelluto e la cute adiacente della fronte e dietro l'orecchio (corona seborroica). La dermatite seborroica spesso si associa all'alopecia androgenetica; in questi individui la corona seborroica della fronte tende a regredire nel tempo seguendo la progressione della calvizie.

LA CADUTA DEI CAPELLI

Come abbiamo già detto in precedenza, la caduta dei capelli è un fatto assolutamente fisiologico, se si intende con questa il normale e continuo ricambio tra capelli "vecchi" e capelli "nuovi". Il distacco del capello in fase telogen è favorito dai traumi meccanici, come dalla spazzolatura o dal lavaggio, perciò chi lava i capelli tutti i giorni conterà nel lavandino circa 50 capelli ogni volta, mentre chi lo fa più raramente perderà, in occasione del lavaggio, fino a 400 capelli. Ugualmente, chi non spazzola i capelli tutti i giorni potrà vedere cadere tutti i capelli in telogen durante lo shampoo.

TELOGEN EFFLUVIUM

Quando però la caduta aumenta e capita sempre più spesso di trovare capelli sui vestiti, sul cuscino o che restino in mano toccandosi una ciocca ci si trova di fronte, probabilmente, a una perdita anomala, che potrebbe essere di natura patologica. Questo anche se a occhio non si nota alcun diradamento sul cuoio capelluto. Anzi, spesso capita che vi sia un'evidente discrepanza fra una caduta imponente e una capigliatura apparentemente normale. Perché la caduta in una determinata zona sia evidente, infatti, è necessario perdere almeno il 50% dei capelli. Il telogen effluvium può colpire entrambi i sessi, anche se è più frequente nelle donne, in tutte le età della vita e nella maggior parte dei casi si risolve spontaneamente.

CAUSE PIÙ FREQUENTI DI TELOGEN EFFLUVIUM

- malattie sistemiche
- febbre elevata
- interventi chirurgici
- anestesia generale
- stress acuti
- post partum
- sospensione di trattamenti contraccettivi orali
- malattie tiroidee
- diabete mellito
- trattamenti dentari
- diete dimagranti
- anoressia e bulimia
- farmaci:
 - antidepressivi
 - beta-bloccanti
 - ipocolesterolemizzanti
 - antivirali
 - vitamina A
 - anabolizzanti
 - anticoagulanti
 - antitiroidei

Il telogen effluvium è la conseguenza del passaggio simultaneo di un elevato numero di follicoli dalla fase di crescita anagen alla fase di riposo telogen, e si manifesta con una perdita di capelli eccessiva. Nel momento in cui si manifesta, i capelli pagano un "insulto" di varia natura, capitato circa tre mesi prima dell'inizio della caduta, momento in cui, cioè, il follicolo colpito entra in fase telogen. Il pelo, infatti, rimane normalmente ancorato al follicolo per tutta la durata del telogen e viene eliminato soltanto quando ricomincia la fase anagen e ricresce un nuovo pelo.

Tre sono gli eventi che possono provocare il telogen effluvium:

- *l'interruzione del ciclo follicolare con brusco passaggio del follicolo dalla fase di crescita al-*



È molto frequente, in particolare, il **telogen effluvium post-partum**, che si manifesta circa tre o quattro mesi dopo il parto con una caduta abbondante e improvvisa. Durante la gravidanza, infatti, gli ormoni estrogeni sono elevati e mantengono i folli-

la fase di riposo, provocata da eventi patogeni di vario tipo che interferiscono con l'attività mitotica dei cheratinociti della matrice. L'entrata in telogen permette al follicolo di superare l'insulto senza essere danneggiato;

- *la sincronizzazione del ciclo follicolare per prolungamento dell'anagen*, causato da condizioni che prolungano la durata dell'anagen, impedendo la fisiologica entrata in riposo del follicolo. Il telogen effluvium compare quando tutti i follicoli in anagen prolungato entrano contemporaneamente nella fase di riposo;

- *la sincronizzazione del ciclo per diminuita durata dell'anagen*: l'accorciamento della fase anagen fa sì che il ciclo follicolare sia molto più breve e che il numero di follicoli in riposo sia superiore alla norma.

Queste situazioni possono verificarsi in seguito a particolari condizioni o eventi traumatici: in seguito a una febbre molto elevata, o a causa di alcune malattie sistemiche, per interventi chirurgici in anestesia generale e per importanti fattori di stress psicofisico. Anche una dieta ipocalorica sbilanciata può indurre questo tipo di caduta, così come una carenza di ferro.

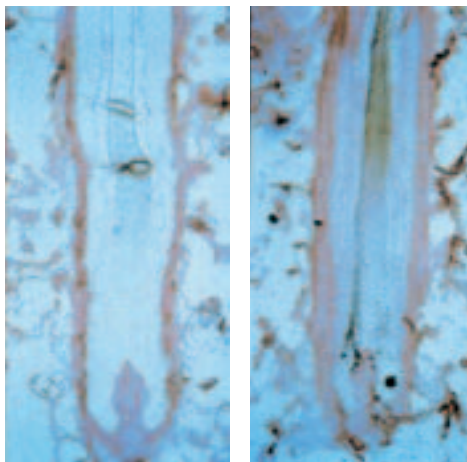
coli in attività: per questo motivo manca il normale ricambio e la caduta è molto ridotta. Al momento del parto i livelli di estrogeni si abbassano e i follicoli non più stimolati vanno a riposo simultaneamente. Se la gravidanza, poi, ha provocato anemia o se la nascita del bambino è vissuta con stress e ansia, la caduta può essere particolarmente grave. Poiché generalmente la perdita dei capelli avviene durante l'allattamento, proprio quest'ultimo è stato erroneamente ritenuto il responsabile della caduta. È bene precisare, però, che non tutte le neo mamme vanno incontro al telogen effluvium post partum e che, anche se una donna ha avuto questo problema, non è detto che si ripresenti in gravidanze successive. In tutti i casi, questo tipo di caduta è generalmente reversibile. Lo stesso problema si può presentare per la sospensione della pillola anticoncezionale, in quanto questo farmaco contiene estrogeni che stimolano l'attività del follicolo.

ALOPECIA ANDROGENETICA

Più nota come calvizie, è la più frequente af-

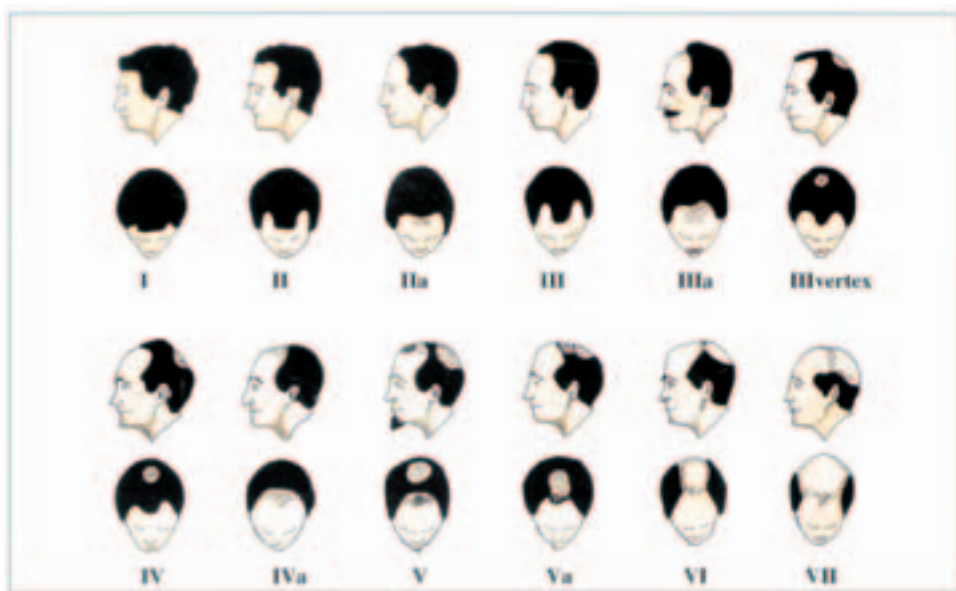
fezione del cuoio capelluto. Negli uomini è così diffusa che molti autori la considerano una condizione fisiologica e non una malattia; praticamente tutti i maschi caucasici presentano infatti, con il passare degli anni, segni più o meno evidenti della calvizie.

Nell'alopecia androgenetica i follicoli piliferi vanno incontro a una progressiva trasformazione (miniaturizzazione) che li rende sempre più piccoli e superficiali, conseguenza dell'effetto degli ormoni androgeni, in particolare del deidrotestosterone sul follicolo: tuttavia i livelli ematici di questi ormoni sono, nei soggetti di sesso maschile, assolutamente normali. Anche fattori genetici influiscono sia sull'età di comparsa sia sulla gravità in entrambi i sessi. I follicoli miniaturizzati producono peli proporzionali alle loro dimensioni e quindi peli piccoli, sottili, scarsamente pigmentati, spesso privi di midollo. I follicoli non sono colpiti tutti contemporaneamente e la miniaturizzazione è un processo graduale, che richiede numerosi cicli follicolari: è evidente, quindi, che nelle



A sinistra un capello sano, a destra un capello alopecico con fibrosi

zone alopeciche si trovano al tempo stesso capelli normali, corrispondenti a follicoli non colpiti, capelli più corti, sottili e poco pigmentati, derivati



Scala di Hamilton



Scala di Ludwig

da follicoli che stanno subendo il processo di miniaturizzazione, e peli non visibili a occhio nudo, prodotti dai follicoli miniaturizzati. La densità complessiva dei follicoli non diminuisce in modo notevole anche nelle forme più avanzate. Si può osservare, invece, una sclerosi del collagene attorno ai follicoli e un'infiammazione a livello del bulbo. Su quest'ultimo aspetto non è ancora stata fatta chiarezza dai ricercatori: per alcuni autori infatti l'infiammazione è un segno caratteristico della malattia ed è importante per la sua patogenesi. Per altri, invece è soltanto un fenomeno secondario, di comune riscontro nel cuoio capelluto e privo di importanza patogenetica.

☞ Alopecia androgenetica maschile

È caratterizzata da una progressiva recessione dell'attaccatura dei capelli e da un progressivo diradamento della zona del vertice. La sua gravità è valutata utilizzando la scala di Hamilton (modificata da Norwood nel 1975) che distingue 12 gradi di calvizie in base alla localizzazione e all'esten-

sione della caduta. L'alopecia androgenetica non si manifesta con un'improvvisa e abbondante caduta, ma si nota un lento e progressivo diradamento dei capelli nella regione temporale (stempiatura) e talvolta al vertice della testa. Il diradamento non si associa generalmente a un'aumentata ca-

duta, mentre i soggetti colpiti riferiscono un cambiamento nella consistenza e nello spessore dei capelli, che appaiono più sottili. L'evoluzione della malattia è lenta e progressiva e nella maggior parte dei casi la calvizie non supera mai il IV grado della scala di Hamilton. Anche alcuni uomini con alopecia androgenetica possono presentare il diradamento caratteristico della caduta nelle donne: nella regione frontale e del vertice senza stempiature. Spesso, inoltre, all'alopecia androgenetica si associa la dermatite seborroica del cuoio capelluto.

☞ Alopecia androgenetica femminile

Le donne non subiscono la stempiatura, ma perdono i capelli al vertice della testa e alla regione frontale. Con la progressione della malattia, nelle donne coi capelli lunghi si ha una graduale riduzione della massa dei capelli, soprattutto a livello delle punte, tanto che le pazienti spesso tagliano i capelli sempre più corti per mascherare la diminuzione di volume. La gravità dell'alopecia androgenetica femminile è valutata utilizzando la scala di Ludwig che distingue tre stadi di crescente gravità.

Come riconoscere le esigenze del tipo di pelle

Individuare le esigenze igieniche e cosmetiche del tipo di pelle che ci si trova davanti è un passaggio indispensabile per offrire ai clienti un consiglio mirato e soddisfacente. Oltre all'osservazione delle specifiche caratteristiche cutanee, infatti, è importante anche valutare le sensazioni cutanee non visibili a occhio nudo descritte dal consumatore e le aspettative che sono riposte nel trattamento cosmetico.

Per l'esame della tipologia cutanea, quindi, è necessario osservare le caratteristiche della pelle (incarnato, grana, età apparente e segni particolari), se possibile verificare toccando con mano consistenza, temperatura, elasticità cutanee e così via, porre al cliente alcune domande, per capire cosa desidera, quali abitudini cosmetiche ha e qual è lo stile di vita (interessante per le interazioni che comporta a livello cutaneo). Per quanto riguarda il consiglio vero e proprio, si rimanda alla prima parte di questa *Guida al consiglio dermocosmetico*, nelle schede sui tipi di pelle e sui problemi cutanei specifici.



ESAME VISIVO



Gli elementi da considerare sono:

L'incarnato

Il colorito spento o luminoso, pallido, rosato o grigio dipende da diversi fattori. (Vedasi il box "Il

colorito della pelle" a pag. 107). Un aspetto luminoso e sano è influenzato dalla buona microcircolazione, dalla regolarità del rilievo cutaneo e dalla trasparenza cutanea.

La brillantezza o l'opacità, invece, segnalano la quantità e la composizione del film idrolipidico e della produzione di sebo. Arrossamenti diffusi o



la presenza di capillari a livello delle ali del naso o delle guance (couperose) possono indicare una pelle sensibile o iperreattiva.

☞ La grana cutanea

Può essere fine, liscia, irregolare, spessa. Indica il volume delle ghiandole sebacee e la grandezza dei pori.

☞ Segni particolari

Punti neri, cicatrici dell'acne, rughe e solchi, rilassatezza, desquamazioni e macchie scure parlano invece della storia della pelle (età biologica, rapporto con il sole...).

Non tutti gradiscono di sottoporsi a questo esame. Prima di procedere occorre sempre chiedere il permesso al cliente, spiegando che cosa si intenda valutare. Naturalmente, bisogna effettuarlo con le mani perfettamente pulite, sfiorando la pelle con il pollice dalle guance verso le tempie. Si può così verificare:

☞ La consistenza della pelle

Se è vellutata o ruvida, oleosa o asciutta, secca o morbida: questi aspetti dipendono dalla composizione equilibrata del film idrolipidico e dalle proporzioni tra la fase acquosa e quella lipidica.

☞ Lo spessore della plica cutanea

Pelle sottile, spessa o normale? Da questo si deduce l'attività delle ghiandole sebacee e il processo di cheratinizzazione (velocità del turn over cellulare) e quindi anche lo spessore dello strato corneo.

☞ La temperatura della pelle

Indipendentemente dalle condizioni climatiche ambientali (da tenere in considerazione), una cute calda parla di una abbondante vascolarizzazione e vasodilatazione (come nel caso della pelle con couperose), mentre una pelle fredda parla di un rallentamento del microcircolo.

☞ L'elasticità e la tonicità

Permettono di valutare la "tenuta" della pelle e l'attività produttiva di collagene ed elastina.

☞ Le strie da disidratazione

Visibili soltanto tirando leggermente la pelle, soprattutto delle guance, sono il segnale di uno squilibrio dell'idratazione della cute.



L'esame tattile può essere sostituito dall'impiego di strumenti diagnostici per il check up cutaneo, che misurano con precisione la quantità di sebo e di acqua presenti sulla pelle.

IL COLLOQUIO



Oltre all'osservazione della pelle, il dialogo con il cliente è fondamentale per rilevare sintomi soggettivi e per capire quali sono i suoi desideri e aspettative. L'importante è porre domande brevi e ben formulate e, sarà scontato, mettersi realmente in ascolto delle risposte.

Le domande da porre hanno tre obiettivi:

1) capire il vissuto personale rispetto alla pelle (che sensazioni dà, come viene giudicata, che problemi ha presentato ultimamente);

2) verificare le abitudini cosmetiche del cliente (abitudini per la detersione e per il trattamento, prodotti utilizzati e modalità di utilizzo);

3) individuare lo stile di vita (relativamente a ciò che determina alterazioni cutanee: lavoro all'aperto, in ambienti climatizzati molto riscaldati o molto secchi, abitudini alimentari, fumo, attività sportiva...).

È importante anche informarsi con discrezione su eventuali patologie in corso e sull'assunzione di farmaci.

Queste domande consentono di valutare la presenza di fattori che possono causare alterazioni cutanee. Le **condizioni ambientali**, infatti, possono causare problemi di disidratazione o secchezza cutanea, couperose, invecchiamento precoce (bruschi passaggi di temperatura, freddo, vento, sole, inquinamento...), mentre le **condizioni di lavoro** possono essere all'origine di irritazioni, ipersensibilità o forme di acne (causate, per esempio, dal contatto prolungato con determinate sostanze chimiche). Altri fattori di natura **fisiologica o patologica** sono determinanti anche per le condizioni del benessere cutaneo: gli squilibri ormonali (le carenze di estrogeni, per esempio, determinano una maggiore secchezza, mentre un eccesso di androgeni causa spesso un'iperseborrea), un'alimentazione scorretta (carenze di vitamine o di acidi grassi essenziali possono essere all'origine di un precoce invecchiamento cutaneo), malattie come l'ipotiroidismo, il diabete, la dialisi renale, etc. e l'assunzione di farmaci come gli anabolizzanti, i corticosteroidi, i retinoidi, gli abusi di lassativi o di diuretici.

Le forme cosmetiche

Quando si parla di cosmetici occorre fare alcune premesse, da tenere sempre presenti:

- questi prodotti non hanno finalità terapeutiche e, quindi, possono vantare esclusivamente attività di abbellimento, mantenimento e perfezionamento dell'estetica del corpo umano;

- requisito essenziale è la loro innocuità;

- i componenti possono essere suddivisi in eccipienti, o veicoli, e in sostanze funzionali;

- i molteplici ingredienti possono avere una struttura più o meno complessa in funzione anche della loro origine;

- questi prodotti possono anche essere applicati non tal quali, ma miscelati con altri, in modo da ottenere un'azione cosmetica combinata, oppure applicati sulla superficie cutanea in rapida successione;

- preparati dello stesso tipo, con le medesime caratteristiche essenziali o che presentino la stessa condizione di applicazione, vengono compresi in un preciso raggruppamento, che prende il nome di *forma cosmetica*.

I criteri che determinano la classificazione sono molti. Per le forme cosmetiche tradizionali spesso valgono i motivi storici e l'impiego pratico, mentre per le forme più recenti viene utilizzata una base scientifica che trae indubbiamente origine da principi di tecnica farmaceutica.

Le principali forme cosmetiche possono essere così raggruppate:

1. Prodotti costituiti da una soluzione



2. Prodotti costituiti da un gel
3. Prodotti costituiti da un'emulsione
4. Prodotti costituiti da una sospensione
5. Prodotti costituiti da un sistema lipidico anidro
6. Prodotti costituiti da una polvere tal quale o compressa.
7. Saponi e syndet.

1. PRODOTTI COSTITUITI DA UNA SOLUZIONE

A tale gruppo appartengono: le soluzioni acquose, le soluzioni oleose e le soluzioni alcoliche.

SOLUZIONI ACQUOSE

Lozioni e Tonic

Sono cosmetici liquidi, che si ottengono per soluzione in acqua di sostanze funzionali idrosolubili o idrodispersibili (per esempio estratti di camomilla, di tiglio, di melissa, di anice verde, di malva, di lichene islandico, e così via). Hanno un aspetto limpido e sono generalmente colorati e addizionati di profumi molto delicati, tendenti a richiamare o a potenziare le caratteristiche delle sostanze funzionali inserite nella formulazione.

Sono solitamente destinati al trattamento del viso, del collo, del corpo e, a seconda del loro effetto specifico, e quindi delle sostanze funzionali contenute, si chiamano astringenti, lenitivi, tonificanti. Le lozioni cutanee propriamente dette comprendono i preparati per i vari tipi di pelle.

 **VANTAGGI** - Il grande vantaggio delle lozioni acquose consiste proprio nella semplicità della loro formulazione, che permette l'applicazione anche su pelli particolarmente sensibili o irritabili. Esse possono, infatti, essere applicate anche come trattamento preparativo di altri prodotti, come emulsioni o soluzioni oleose, con le quali possono creare un'azione sinergica.

La loro funzione è quella di dare equilibrio alla pelle, di rinfrescarla, e, soprattutto se vengono utilizzate dopo la detersione, di riequilibrarne il pH naturale.



SVANTAGGI - Tali prodotti, utilizzati da soli, sono solitamente insufficienti a ottenere risultati veloci e immediati e devono essere applicati come complemento di cosmetici cosiddetti di trattamento. Se volessimo creare una denominazione si potrebbe dire che questi prodotti sono cosmetici complementari. Essi, infatti, possono essere anche utilizzati, al posto della normale acqua, come diluenti di creme o di latti eccessivamente consistenti o per facilitare l'applicazione.



APPLICAZIONE - Si stendono sulla cute con un batuffolo di cotone o direttamente con le mani, avendo cura di distribuire uniformemente il prodotto, picchiettando poi la zona interessata, in modo da rendere più efficace l'applicazione stessa. Trattandosi, infatti, di soluzioni acquose tendono inizialmente a rimanere in superficie, ed è necessario, quindi, massaggiare la zona di applicazione.



DA EVITARE - È bene controllare in modo molto accurato i componenti di tali formulazioni, in quanto sono assolutamente da evitare sottovalutazioni e leggerezze al momento dell'applicazione.

La relativa semplicità della formulazione, infatti, non significa che i componenti, soprattutto se miscelati con altri, non possano indurre reazioni cutanee (ipersensibilità o allergie).

Soluzioni di tensioattivi

Anche tali prodotti rientrano tra le soluzioni acquose. Fanno parte di questo gruppo cosmetici molto importanti: shampoo, bagnoschiuma, detergenti cutanei, soluzioni acquose in cui i tensioattivi sono le materie prime di base, che possono essere addizionate di sostanze funzionali.

Si chiamano comunemente **tensioattivi** le sostanze che abbassano la tensione superficiale. Ciò è dovuto alla loro particolare struttura,

formata da due frazioni, una idrofila, cioè compatibile con acqua e soluzioni acquose, e l'altra lipofila, cioè compatibile con lipidi e soluzioni oleose. Per esemplificare e capire meglio tale concetto si può immaginare un bicchiere contenente contemporaneamente acqua e olio. Se aggiungiamo un tensioattivo, le sue molecole si ripartiscono in modo che la parte idrofila venga idratata nell'acqua, e quella lipofila nell'olio. Tale ripartizione comporta una diminuzione della tensione

esistente all'interfaccia tra i due liquidi.

È interessante soffermarsi su questo meccanismo perché esso è fondamentale per capire l'attività dei prodotti cosmetici detergenti. Essi, infatti, vengono definiti come le sostanze atte a migliorare le caratteristiche lavanti dell'acqua. Se, infatti, vengono in contatto con grasso e/o sporco e/o trucco, *bagnano* il substrato e riescono, grazie alla frazione lipofila della loro molecola, a estrarre lo sporco. A questo punto il tutto viene lavato via con abbondante risciacquo.

Shampoo, bagnoschiuma e detergenti cutanei in generale hanno caratteristiche molto simili. La base detergente, formata dai tensioattivi, deve possedere un equilibrio formulativo tra la capacità pulente e l'effetto sgrassante, che non deve essere eccessivo. Schematizzando, queste sono le loro qualità specifiche:

- *viscosità*: la viscosità ideale dipende da molti fattori, compresi le modalità d'uso dell'utilizzatore e il tipo di contenitore. Il prodotto deve, comunque sia, essere abbastanza viscoso da rimanere sulla mano o sulla spugna, e deve essere abbastanza fluido da poter essere distribuito uniformemente e produrre facilmente una schiuma più o meno abbondante una volta applicato su cute o capelli;
- *schiuma*: la quantità di schiuma prodotta dipende dal tipo di tensioattivo o di tensioattivi usati e la qualità, cioè lo spessore e l'aspetto, non influenza la capacità lavante, ma è importante dal punto di vista psicologico. Spesso, infatti, una schiuma vuota o acquosa viene vissuta dall'utilizzatore come il risultato di un detergente di qualità mediocre. In realtà così non è, anche perché la schiuma può essere fortemente influenzata dalla temperatura, dal pH e dal contenuto di sali minerali dell'acqua, nonché dalla quantità di sebo e dai sali della traspirazione di cute e capelli.
- *risciacquo*: dopo la fase del risciacquo, assolutamente necessaria, non deve rimanere su cute e capelli alcun residuo appiccicoso o di aridità e secchezza. Un buon detergente, infatti, non de-



ve formare precipitati, soprattutto con le acque dure, che causano l'effetto residuo sopraccitato.

- **stabilità:** in una formulazione detergente la parte acquosa è quella preponderante ed essa è soggetta, quindi, a inquinamenti batterici o fungini. Le formulazioni sono addizionate per questo motivo con un adeguato conservante e antifungino, fattore che assicura la stabilità anche in condizioni critiche.

- **pH:** esso, solitamente, è compreso all'interno di una scala che va da 5,5 a 7,5 ed è determinato strettamente in funzione degli ingredienti del prodotto.

- **tensioattivi:** sono i componenti principali della formulazione. Gli anionici sono i più utilizzati, soprattutto quelli di ultima generazione, per il loro basso potenziale di irritazione, l'eccellente capacità lavante e la versatilità nell'uso. Molto frequentemente, al tensioattivo principale si aggiunge anche quello secondario, solitamente un derivato della betaina, che ha la capacità di minimizzare gli eventuali effetti irritanti della formulazione e possiede anche attività condizionante.

Una soluzione di tensioattivi, che si tratti di shampoo, di bagnoschiuma o di un detergente cutaneo, dovrebbe essere la più semplice possibile, in quanto una molteplicità di componenti potrebbe influenzare la capacità lavante e, quindi, anche l'effetto residuo su cute e capelli.



VANTAGGI - Il grande vantaggio dell'utilizzo dei prodotti detergenti consiste nella loro notevole versatilità e nella possibilità che danno di offrire formulazioni quasi personalizzate. Esse vengono, infatti, concepite non soltanto per la mera capacità lavante, ma anche per l'eudermicità e il rispetto delle condizioni fisiologiche di pelle e capelli.



SVANTAGGI - Derivano da un eventuale abuso di tali prodotti, che a causa di usi troppo ripetuti e ravvicinati evidenziano la loro capacità sgrassante.



APPLICAZIONE - I detergenti possono essere utilizzati tal quali, oppure diluiti con una piccola quantità d'acqua, soprattutto se vengono usati frequentemente. Essi vengono poi applicati uniformemente sulla zona da detergere, praticando possibilmente un piccolo massaggio, molto utile se la formulazione contiene sostanze funzionali con attività particolare. L'ultima fase è il risciacquo, che deve essere eseguito con abbondante acqua.



DA EVITARE - Non è mai consigliabile l'uso troppo frequente, soprattutto se i capelli e la pelle sono delicati o tendenti all'irritazione. Le mescolanze di più prodotti, anche se si tratta di cosiddetti detergenti "naturali", non devono essere eseguite, a meno che non si conoscano molto bene i componenti.

SOLUZIONI OLEOSE

Sono soluzioni di oli, in molti casi vegetali, in cui vengono disciolte sostanze funzionali lipidiche. Parliamo, per esempio, di oli per massaggio, di oli di trattamento per cute e capelli, oppure di oli solari e di oli da bagno, sui quali è interessante soffermarsi per le loro particolarità.

Oli per massaggio

Sono prodotti emollienti e protettivi, grazie al loro particolare eccipiente. Si presentano come soluzioni limpide, fluide o semifluide; il massaggio, anche per tempi prolungati, è facilitato dai componenti oleosi, che creano un film sottile su cute e capelli.



VANTAGGI - Il massaggio, eseguito in modo opportuno, mantiene il tono muscolare, ammorbidisce e nutre la pelle, rinforza la struttura del capello, fornisce un piacevole effetto psicologico, non trascurabile.



che alcune sostanze funzionali nutrienti e idratanti. Vantaggi e svantaggi sono i medesimi degli oli per massaggio.



APPLICAZIONE - Si stendono in piccola quantità su cute o capelli, provvedendo a una uniforme distribuzione e breve massaggio, fino ad assorbimento completo del prodotto.



SVANTAGGI - Le soluzioni oleose possono dare problemi per possibili difetti nella preparazione, quali: comparsa di odori sgradevoli, variazioni di colore e viscosità, irrancidimento.



APPLICAZIONE - Vanno applicati in quantità più o meno abbondante a seconda della zona da trattare e poi vanno massaggiati, con movimenti molto ampi e prolungati il più possibile.



DA EVITARE - È opportuno evitare prodotti di cui non si conosca l'esatta origine dei componenti di base. Ciò è fondamentale in quanto difetti di fabbricazione o di purificazione possono rendere gli oli scadenti e responsabili di intolleranze, potenziate dall'applicazione mediante massaggio.

Oli di trattamento per cute e capelli

Sono molto simili ai prodotti precedenti, ma essendo formulati espressamente per esplicare un'azione trattante, nelle formulazioni vengono privilegiati componenti oleosi a diverso potere penetrante, come l'isopropilmiristato, e aggiunte an-

Oli solari

Sono prodotti emollienti e protettivi, grazie al loro particolare eccipiente, e contengono come sostanza funzionale principale uno o più filtri solari, che conferiscono loro la peculiarità di protettivi solari. I filtri solari, come si sa, sono sostanze chimiche, prevalentemente lipofile, che hanno la capacità di filtrare i raggi ultravioletti, e, a seconda della concentrazione utilizzata, forniscono un fattore di protezione, il cosiddetto Spf, più o meno alto.





VANTAGGI - Il principale vantaggio dell'utilizzo di un prodotto solare in olio anziché in crema o in latte è quello della grande capacità nutriente dell'eccezionale oleoso, unita al fatto che il prodotto, in toto, ha una capacità filtrante inferiore a quella di un'emulsione, e quindi è preferibile per gli Spf bassi.



SVANTAGGI - lo svantaggio è quello già visto per gli altri oli.



APPLICAZIONE - Si applicano in quantità più o meno consistente a seconda della zona, e si massaggiano bene.



DA EVITARE - È bene non mescolare prodotti diversi all'olio, soprattutto se si tratta di essenze o profumi che possono provocare problemi di fotosensibilità.

Oli da bagno

Sono chiamati anche oli idrofili e servono a detergere la cute e i capelli senza sgrassarli. Sono costituiti da oli di vario tipo e da un tensioattivo, e infatti in alcune di queste formulazioni viene inserito un 10-15% di acqua, che ha il vantaggio di alleggerire il prodotto finale. Possono essere utilizzati per pelli e capelli molto secchi e delicati, come quelli di bambini e anziani. Non è necessario che contengano sostanze funzionali particolari perché già gli eccipienti fungono da principi attivi, con il loro effetto ammorbidente e non sgrassante.



VANTAGGI - Il vantaggio di questi prodotti è quello già accennato, e cioè che essi sono indicati per tutti i tipi di

pele e capelli, anche quelli particolarmente irritabili e sensibili, e che possono essere massaggiati a lungo, per ottenere un effetto migliore.



SVANTAGGI - Potrebbero lasciare un'untuosità anche residua, soprattutto nel caso di prodotti che non contengono nella loro formulazione alcun tensioattivo.



APPLICAZIONE - Si applicano massaggiandoli su pelle o capelli o scolti direttamente nell'acqua del bagno e poi si risciacquano bene.



DA EVITARE - È opportuno evitare di trasformare tali oli in oli da massaggio, e cioè non provvedere al risciacquo finale. Essi sono, infatti, concepiti per essere lavati via dalla pelle, a maggior ragione se si trattano pelli o capelli molto sensibili.

SOLUZIONI ALCOLICHE

Sono prodotti che contengono come veicolo principale una soluzione alcolica, che può essere preparata a gradazione varia, a seconda dell'uso

che se ne vuol fare e delle sostanze funzionali in essa contenute. Si ottengono, solitamente, dalla solubilizzazione dei principi attivi (estratti vegetali, essenze, sostanze condizionanti, siliconi volatili, e così via) in alcool, e si presentano come soluzioni limpide, addizionate o no di coloranti, dal caratteristico profumo, che viene esaltato dalla volatilità dell'alcool.

Vengono utilizzati qualora si richiedano prodotti rapidi nell'applicazione, che si distribuiscano rapidamente e vengano assorbiti altrettanto velocemente, lasciando una sensazione di freschezza e di tonificazione. Esempi di questi prodotti sono i dopobarba, i pre-barba, i profumi, i deodoranti, le acque profumate.



VANTAGGI - Rapidità nell'applicazione e nell'assorbimento e la percezione molto rapida del profumo o dell'essenza, grazie al veicolo alcolico.



SVANTAGGI - Possibilità di disidratazione cutanea, soprattutto dopo ripetute applicazioni. Questi prodotti possono risultare instabili se esposti alla luce e al calore e, se non contengono stabilizzanti, possono dar luogo anche a cattivi odori.



APPLICAZIONE - Vengono applicati in quantità più o meno elevata a seconda della superficie corporea interessata, e si esegue una piccola frizione. Nel caso si tratti di deodoranti, l'applicazione può avvenire anche con un erogatore spray.



DA EVITARE - dopo l'applicazione di questi prodotti è meglio evita-

re l'esposizione diretta alla luce solare, in quanto alcuni componenti possono scatenare fotosensibilizzazioni, soprattutto se la pelle è molto sensibile e delicata.

2. PRODOTTI COSTITUITI DA UN GEL

IDROGEL

Gli idrogel, chiamati comunemente gel, sono un'eccellente forma cosmetica e, infatti, vengono utilizzati largamente anche in campo farmaceutico perché costituiscono un ottimo veicolo per uno svariato tipo di applicazioni. Essi si presentano come formulazioni limpide e, in questo caso, tutte le particelle sono completamente dissolte nel veicolo, acquoso o idroalcolico, oppure sono opalescenti, quando una o più sostanze si trovano in sospensione. Questo non costituisce, però, un difetto della formulazione, anzi a volte viene studiato appositamente per evidenziare, anche esteticamente, la presenza di particolari sostanze funzionali nel prodotto finale.



I gel sono costituiti da una sostanza gelificante che, grazie alla sua particolare natura chimica, quando viene dispersa in un veicolo come l'acqua forma un elevato numero di legami, e la viscosità aumenta in misura più o meno consistente. Le sostanze gelificanti più comuni sono i derivati della cellulosa, le gomme, i polimeri dell'acido acrilico, gli alginati.

I gel costituiscono una delle forme cosmetiche più accattivanti e versatili. Essi vengono, infatti, utilizzati per un numero svariato di applicazioni:

- supporto nella viscosità di emulsioni e sospensioni acquose;

- formulazioni di prodotti di trattamento sia per i capelli che per la pelle (in questo ambito si possono citare, per esempio, i cosiddetti fluidi, o sieri concentrati, e le maschere, in cui viene sfruttata la capacità filmogena dei gel);

- formulazioni di prodotti che servono come liquidi bagnanti per capelli, le cosiddette gommine, utilizzate come modellanti. Sono gel acquosi che formano una pellicola resistente e flessibile, non desquamante, capace di stabilizzare nel grado voluto l'umidità del capello e che si eliminano con un semplice lavaggio.

È interessante sottolineare, in questo ambito, che i cosiddetti gel doccia rientrano nella categoria delle soluzioni di tensioattivi, già vista precedentemente. Posseggono, quindi, le caratteristiche proprie del gruppo suddetto e non quelle dei gel come potrebbe far credere il nome.



VANTAGGI – Gli idrogel sono estremamente versatili e facilmente applicabili. L'acqua è il componente principale ed essa, in questa forma cosmetica, viene, per così dire, intrappolata in un reticolo e ciò le permette un'applicazione facilitata rispetto alla sua originaria forma liquida: non a caso i gel vengono utilizzati, molto spesso, per il loro effetto rinfrescante e tonificante.



SVANTAGGI - Possono essere appiccicosi, soprattutto se l'agente gelificante è presente in quantità non equilibrata. Spesso non sono adatti a pelli eccessivamente secche.



APPLICAZIONE - Una quantità di prodotto proporzionale alla zona da trattare viene stesa con movimenti molto lievi, in quanto i gel si assorbono con estrema facilità e un massaggio troppo vigoroso non è richiesto, salvo che il prodotto non debba proprio avere effetto scrubbing. Un'alternativa, per esempio nel caso di gel doposole, può essere quella di applicare come un impacco una quantità consistente di prodotto sulla zona che si desidera trattare. Per questo utilizzo si consiglia di raffreddare preventivamente in frigorifero il prodotto.



DA EVITARE - Questi prodotti non sono detergenti e quindi non si devono utilizzare come tali, ma devono essere applicati su pelle precedentemente pulita e deterata.

LIPOGEL

I lipogel sono molto meno comuni rispetto ai precedenti e rappresentano, sostanzialmente, una forma più aggiornata e sofisticata della forma farmaceutica e cosmetica dell'unguento. Essi sono costituiti da una cosiddetta sostanza gelificante che, grazie alla sua particolare natura chimica, quando viene dispersa in un veicolo lipidico forma un elevato numero di legami, e la viscosità aumenta in misura più o meno consistente. Essi vengono utilizzati come:

- supporto nella viscosità di emulsioni;
- formulazioni di prodotti di trattamento sia per i capelli sia per la pelle; in questo caso si tratta di prodotti molto nutrienti e ricchi di oli, nella maggior parte dei casi vegetali, e di sostanze funzionali lipidiche e di cere o burri vegetali;
- formulazioni di prodotti "resistenti all'acqua".



VANTAGGI - Sono prodotti solitamente molto nutrienti e con un'azione persistente su pelle e capelli.



SVANTAGGI - Il veicolo lipidico gelificato può rendere difficile l'applicazione e la distribuzione sul substrato prescelto.



APPLICAZIONE - È necessario applicarne quantitativi non eccessivi, per i motivi suddetti, ed eventualmente scaldare leggermente il prodotto con le mani prima di procedere all'applicazione. Se invece si tratta di prodotti per massaggio, se ne deve utilizzare una quantità consistente, da spalmare con movimenti lenti e profondi.



DA EVITARE - L'applicazione senza conoscere bene la formulazione. È, infatti, un tipo di prodotto con tempi di posa e azione persistente su pelle e capelli.



3. PRODOTTI COSTITUITI DA UN'EMULSIONE

Costituiscono una delle forme cosmetiche più conosciute e rappresentate sul mercato e sono utilizzate largamente anche in campo farmaceutico. Comprendono i latti, di consistenza solitamente fluida, e le creme, di consistenza solitamente più pastosa. Il tipo di emulsione è in relazione con: l'azione che si vuol ottenere, l'applicabilità del prodotto, la stesura sulla zona di applicazione, il tipo di contenitore prescelto.

Le emulsioni sono formate, sostanzialmente, da due fasi, una acquosa e una oleosa, che vengono rese compatibili dalla presenza di una sostanza

o di un gruppo di sostanze, il sistema emulsionante. I termini Acqua (A) e Olio (O) sono correntemente usati per rappresentare la reciproca distribuzione delle due fasi, acquosa e oleosa. Acqua e Olio possono alternativamente fungere da fase "interna" e da fase "esterna" e quindi l'Acqua potrà trovarsi dispersa nell'Olio, oppure, viceversa, potrà essere l'Olio a essere disperso nell'Acqua. A seconda della diversa ripartizione delle due fasi, vengono distinti due tipi di emulsione:

- Acqua in Olio, abitualmente rappresentate con il simbolo A/O
- Olio in Acqua, abitualmente rappresentate con il simbolo O/A.

Le emulsioni A/O non sono solubili in acqua,

si presentano come preparati molto nutrienti e untuosi, possono incorporare, grazie alla presenza dell'emulsionante, quantitativi più o meno grandi di soluzioni acquose e possono essere diluite con soluzioni oleose. Esse, infine, non sono asportabili dalla pelle con semplice lavaggio con acqua, ma richiedono l'uso di detergenti o di solventi.

Le emulsioni O/A non sono completamente solubili in acqua, possono incorporare quantità notevoli di acqua o soluzioni acquose e si lasciano asportare facilmente dalla pelle con un semplice lavaggio con acqua.

Queste caratteristiche di base così importanti determinano la scelta per un tipo di emulsione o per un'altra, a seconda dell'effetto, della persistenza sulla pelle o sui capelli, della possibilità di risciacquo desiderati. Le emulsioni, addizionate con sostanze funzionali di vario tipo, vengono utilizzate per un numero svariato di applicazioni: emollienti, idratanti, detergenti, astringenti, nutrienti, protettive.



VANTAGGI - Le emulsioni A/O sono solitamente più consistenti rispetto a quelle O/A, però la vecchia idea che esse siano prodotti necessariamente "pesanti" e occlusivi è stata superata dalle formulazioni recenti che privilegiano sostanze grasse come ceramidi, sfingolipidi, fosfolipidi, steroli. Esse quindi sono molto nutrienti e protettive e possono essere utilizzate in condizioni di particolare secchezza e aridità, oppure quando si vuol ottenere un effetto resistente all'acqua.

Le emulsioni O/A rappresentano formulazioni molto versatili, anche in campo dermatologico, sono solitamente molto ben tollerate e per nulla impermeabilizzanti.

Il vantaggio di entrambi i tipi di emulsione è quello di poter incorporare un numero molto alto di sostanze funzionali di qualità diversa, grazie alla loro duplice natura idrofila e lipofila.



SVANTAGGI - Le emulsioni A/O, soprattutto quelle con molto olio di vaselina e vaselina filante all'interno della formulazione, possono risultare troppo grasse e occlusive e a lungo andare diventano comedogeniche. Le emulsioni O/A possono contenere come viscosizzante o come stabilizzante, una sostanza gelificante. L'effetto finale non sempre risulta piacevole, perché, soprattutto nella fase di "retrotatto", si avverte una sensazione un po' appiccicosa, che contrasta con la morbidezza di un'emulsione.



APPLICAZIONE - Varia a seconda del prodotto, considerando l'enorme varietà di formulazioni che si possono eseguire con la forma galenica emulsione. Si va infatti dal latte detergente o trattante per il corpo, alla crema nutriente per il viso, dalla crema protettiva per mani o piedi, al balsamo per capelli, dalla schiuma da barba all'emulsione after shave, solo per citarne alcuni.




DA EVITARE - Nelle emulsioni vi è la coesistenza di due fasi una delle quali è dispersa nell'altra e ciò può costituire il loro "punto debole", in particolare se il prodotto viene sottoposto a stress intensi. Le emulsioni non devono, quindi, essere sottoposte a temperature troppo elevate o troppo basse, oppure forti esposizioni al sole e alla luce diretta, oppure devono essere addizionate con prudenza di altre sostanze o soluzioni, perché tutto ciò potrebbe provocare la separazione delle due fasi, o quantomeno alterarne l'equilibrio.


4. PRODOTTI COSTITUITI DA UNA SOSPENSIONE


Le sospensioni sono costituite da polveri di vario tipo disperse in eccipiente o veicolo, che

può essere semplicemente acquoso, oppure gelificato, grasso o emulsionato. Le sospensioni, grazie alla loro struttura, produrranno sempre effetti di superficie, sfruttando l'azione e il comportamento della polvere inserita nella formulazione. Esempi di questa forma cosmetica sono costituiti dai prodotti scrubbing, dalle creme solari a protezione totale, dalle paste protettive per bambini e da fondotinta e mascara.

Questa forma cosmetica è indicata quando sostanze funzionali in polvere o granuli debbano essere distribuite bene sulla superficie cutanea, consentendo una buona adesione e un contatto sufficientemente lungo con la zona da trattare. Per favorire la stabilità, nella formulazione si usano, solitamente, prodotti bagnanti o sospendenti.

 **VANTAGGI** - Il loro effetto, in genere, è immediato, proprio perché svolgono un'azione di superficie. Possono, quindi, essere utilizzati anche sporadicamente e non per tempi necessariamente prolungati.

 **APPLICAZIONE** - Dipende, anche in questo caso, dal tipo di prodotto. Per esempio, nel caso dello scrubbing il prodotto va massaggiato con cura, mentre i prodotti di make up vanno adeguatamente applicati e distribuiti con attenzione.


 **DA EVITARE** - Tali prodotti sono, come le emulsioni, sistemi bifasici, e possiedono, quindi, le stesse problematiche legate alla stabilità delle fasi.


5. PRODOTTI COSTITUITI DA UN SISTEMA LIPIDICO ANIDRO

Contengono lipidi, cere, oli, completamente anidri o a bassissimo contenuto di acqua. Si pre-

sentano con la consistenza di una massa semisolido, plastica, che si lascia facilmente plasmare, grazie al calore delle mani. Vengono utilizzati :

- nelle formulazioni di prodotti di trattamento sia per i capelli sia per la pelle; in questo caso si tratta di prodotti molto nutrienti e ricchi di oli, nella maggior parte dei casi vegetali, e di sostanze funzionali lipidiche e di cere o burri vegetali;
- nelle formulazioni di prodotti "resistenti all'acqua";
- nelle formulazioni protettive delle labbra, anche in forma di stick;
- nelle formulazioni di rossetti e stick per labbra.

 **VANTAGGI** - Sono prodotti molto ricchi e nutrienti, che permettono un massaggio anche prolungato.

 **SVANTAGGI** - Il veicolo lipidico può rendere difficile l'applicazione e la distribuzione sul substrato prescelto. Possono dare una sensazione residua di untuosità.





APPLICAZIONE – È necessario applicarne quantitativi non eccessivi, per i motivi suddetti, ed eventualmente scaldare il prodotto leggermente, con le mani, prima di procedere all'applicazione. Se invece si tratta di prodotti per massaggio se ne utilizza una quantità maggiore e poi si applica con movimenti lenti e profondi.



DA EVITARE - L'applicazione senza conoscere bene la formulazione. È, infatti, un tipo di prodotto con tempi di posa precisi e azione persistente su pelle e capelli.

6. PRODOTTI COSTITUITI DA UNA POLVERE TAL QUALE O COMPRESA

Sono polveri semplici o miscele, costituite da polveri minerali (talco, caolino, carbonato di magnesio, ecc.), organo-metalliche (stearati), vegetali (amido di riso), animali (albumina di latte). Pur essendo, apparentemente, forme cosmetiche semplici, posseggono anch'esse alcune caratteristiche di base che influenzano le peculiarità della formulazione:

- *peso specifico*: da cui dipende l'uniformità di distribuzione nelle miscele;
- *dimensione e struttura dei granuli*: che influenzano l'opacità del prodotto finale;
- *conduttività termica*: che può rendere laborioso, dopo l'applicazione, il meccanismo di termoregolazione della cute.

POLVERI TAL QUALI

Hanno solitamente una finalità igienica e sono indicate per assorbire l'umidità e il sudore della cute. Possono essere profumate, oppure neutre, e possedere un tipo di granulazione e una capacità sgrassante diverse, a seconda del tipo di substrato che si vuole trattare.



VANTAGGI - Forniscono immediatamente una sensazione di morbidezza e freschezza, e, inoltre, alcune formulazioni possono anche essere massaggiate, senza creare problemi di occlusione.



SVANTAGGI - Possono, soprattutto se non ben formulati, influire sulla traspirazione, essere eccessivamente occlusivi o volatili e quindi inalabili, problema, quest'ultimo, particolarmente importante nei bambini.



APPLICAZIONE - Vengono applicati in quantità più o meno consistente, mediante appositi dosatori, che è bene siano dotati di particolari erogatori, che ne limitano la volatilità.



DA EVITARE - L'applicazione su pelle non perfettamente detera.

POLVERI COMPRESSE

Comprendono un gran numero di prodotti di make up e, quindi, hanno finalità decorative e la funzione principale è svolta dai pigmenti colorati.

Devono avere i seguenti requisiti:


- permettere l'ottenimento dell'effetto desiderato con la minima dose;
- essere resistenti nei veicoli specifici;
- non avere proprietà irritanti o sensibilizzanti.


Le caratteristiche particolari verranno trattate nella sezione specifica.

7. SAPONI E SYNDET


Essi costituiscono una forma cosmetica a parte, anche se presentano alcune caratteristiche importanti di altre forme, come le soluzioni di tensioattivi, le emulsioni e i lipidi anidri. Avendo però peculiarità specifiche, è bene vengano considerati a parte.


I saponi sono forme cosmetiche ad azione detergente, che, semplificando, sono formate da un acido grasso e da una base "saponificante". Appartengono a questo gruppo tutti i saponi solidi propriamente detti, i saponi trasparenti, i saponi galleggianti e i saponi speciali, in cui i saponi fondamentali servono da veicoli per sostanze funzionali particolari. I saponi vengono solitamente addizionati di profumo, ed esso deve essere resistente al pH alcalino della formulazione, per non degradarsi olfattivamente. La stessa caratteristica deve essere posseduta da eventuali coloranti addizionati. Il meccanismo d'azione detergente è molto simile a quello già visto per i tensioattivi.

 **VANTAGGI** - Hanno un'azione detergente molto spiccata e possono essere utilizzati quando si desidera una detersione energica.

 **SVANTAGGI** - Possono essere eccessivamente sgrassanti e produrre irritazione cutanea, particolarmente sulle pelli sensibili. Dopo l'uso rimangono bagnati e creano inconvenienti di inquinamento.



 **APPLICAZIONE** - Comoda e rapida. Essi vengono strofinati uniformemente sulla zona da trattare, già inumidita, praticando possibilmente un piccolo massaggio. L'ultima fase è il risciacquo, che deve essere eseguito con abbondante acqua. Fase molto importante per l'uso corretto di questi prodotti.

 **DA EVITARE** - L'uso troppo frequente, soprattutto se la pelle è delicata o tende all'irritazione.

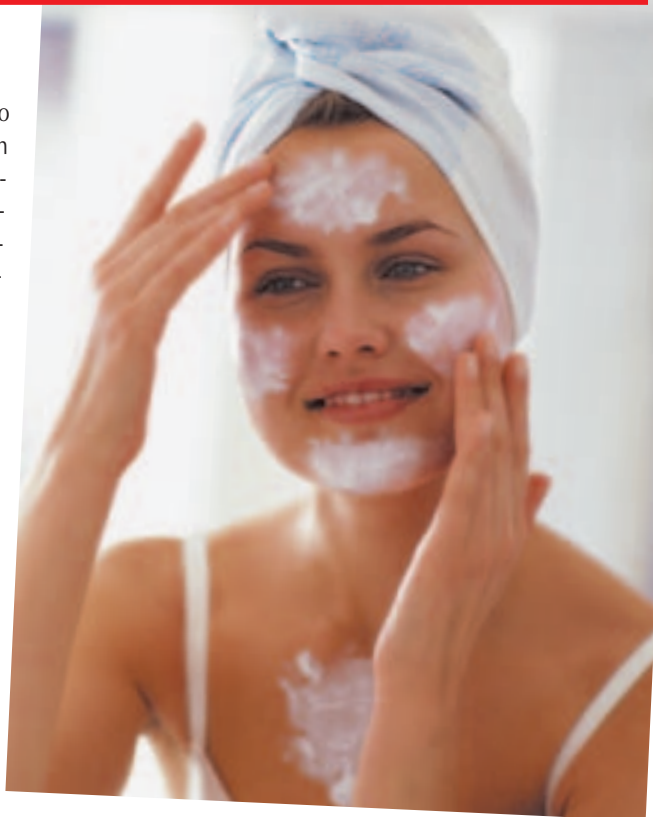
SYNDET SOLIDI

I syndet solidi sono le saponette sintetiche e quindi, nonostante il nome, la loro composizione non è come quella dei saponi appena considerati, ma è come quella delle soluzioni di tensioattivi. Le loro caratteristiche generali sono, quindi, uguali a quelle già viste, a eccezione del fatto che in questo caso si tratta di prodotti solidi.

 **VANTAGGI** - Permettono la praticità del sapone, senza averne gli svantaggi.

I prodotti cosmetici

I prodotti cosmetici non sono più formulati e fabbricati in modo empirico come un tempo. Oggi sono il frutto di ricerche e sperimentazioni molto accurate e sono sottoposti a una legislazione severa e puntuale, sia a livello nazionale, sia internazionale. È per questi motivi che chi consiglia o sceglie un prodotto cosmetico di qualsiasi tipo deve avere e poter ricevere quante più informazioni sia possibile circa i test eseguiti, sia di innocuità, sia di efficacia, la qualità delle materie prime utilizzate e la stabilità del prodotto e del contenitore. Questi elementi, uniti alle caratteristiche specifiche di ogni tipologia di prodotto, per le quali è fondamentale leggere con attenzione l'etichetta e tutto il materiale legato al marketing, aiutano a trattare con più consapevolezza qualsiasi cosmetico.



IGIENE E PULIZIA VISO

PRODOTTI PER LA DETERSIONE E IL DEMAQUILLAGE

Sono utilizzati per asportare untuosità, residui di sporco e trucco dalla pelle del viso. L'azione si svolge in prevalenza sul mantello idrolipidico e sullo strato corneo della cute con finalità eminentemente igieniche.

La formulazione di un efficace e adeguato

prodotto per la pulizia del viso deve essere modulata, poiché la cute è un substrato variabile. Ci sono, infatti, 4 tipi di pelle: normale, grassa, secca e sensibile. La maggior parte delle volte, poi, si riscontrano i rispettivi sottotipi, che risultano dall'incrocio dei tipi principali. Ogni tipo e sottotipo richiede uno specifico approccio formulativo e cosmetico per ottenere un risultato ottimale, che coniughi l'attività detergente con quella condizionante. È interessante, quindi, verificare visivamente e mediante semplici domande il tipo di pelle specifico e le abitudini cosmetiche, che molto spesso danno indicazioni interessanti sul prodotto più adatto.

Una griglia di domande da porre può essere la seguente:

- 1.** Com'è la sua pelle in questo periodo?
- 2.** Come esegue abitualmente la pulizia della pelle?
- 3.** Utilizza sapone qualche volta? Risciacqua la pelle con acqua di rubinetto?
- 4.** Qual è la sensazione della sua pelle dopo la pulizia?
- 5.** È allergica a qualche prodotto cosmetico o farmaceutico?
- 6.** Preferisce un prodotto con o senza risciacquo?
- 7.** Utilizza qualche volta la maschera o un esfoliante?

I cosiddetti detergenti multifunzione rappresentano una sorta di compromesso, da utilizzare soltanto nelle situazioni di emergenza, soprattutto perché la loro formulazione deve rispondere a svariate necessità e, quindi, è difficile che possa soddisfare esigenze ben precise. I saponi propriamente detti e i detergenti liquidi e solidi possono essere utilizzati efficacemente per pelli grasse e per pelli miste. La formulazione deve essere scelta accuratamente in quanto i detergenti rimuovono non soltanto il grasso e il trucco, ma anche una parte del naturale film idrolipidico che copre e protegge la superficie cutanea.

In ogni caso, e per qualsiasi tipo di pelle, le cose fondamentali da ricordare sono:

- Viso e collo devono essere puliti mattino e sera. I prodotti potranno essere tra loro diversi in quanto le impurità da eliminare sono di natura diversa e, quindi, anche le condizioni della pelle: al mattino si devono rimuovere sebo, sudore e tracce di crema da notte, mentre alla sera si lavano via polvere, smog, sudore e l'eventuale maquillage.
- I prodotti di pulizia devono essere abbondantemente risciacquati, a eccezione di quelli

senza risciacquo, perché è proprio con l'acqua che si eliminano residui di prodotto e impurità assieme.

Se l'acqua è troppo calcarea e se questo dovesse costituire un problema per la pelle o per il risciacquo non adeguato, al posto dell'acqua di rubinetto si può utilizzare acqua termale o anche un tonico leggero, soprattutto se la pelle è secca e disidratata.


Saponi e syndet


Sono i prodotti di detersione più conosciuti e popolari. Il loro meccanismo d'azione è quello di "estrarre" lo sporco o il grasso, sfruttando la particolare struttura chimica. Sono entrambi prodotti cosmetici solidi e le loro formulazioni possono essere le più varie. L'intento dei formulatori, soprattutto in questi ultimi anni, è stato quello di rendere le formulazioni più delicate e meno sgrassanti, allo scopo di allargarne l'utilizzo anche alle pelli delicate o molto secche. Sono di aspetto omogeneo e liscio, qualche volta vengono colorati o sbiancati e addizionati di profumi molto delicati.




VANTAGGI - La semplicità di utilizzo, che non richiede particolari accorgimenti o istruzioni complicate. Le formulazioni più recenti, pur presentando un'azione molto energica, in particolare per i saponi propriamente detti, sono ben tollerate, grazie anche al sistema tampone della nostra pelle. Essi possiedono, inoltre, un ottimo potere pulente e permettono, se miscelati con acqua termale o tonico, di svolgere un piacevole massaggio. I syndet non su-biscono il processo di saponificazione, e,

quindi, possono essere un veicolo ottimale per sostanze come la camomilla, il miele, lo zolfo, il catrame, e così via.

 **SVANTAGGI** - Possono essere troppo sgrassanti ed energici, soprattutto per pelli secche e sensibili. Una volta tolti dalla confezione e bagnati per l'utilizzo restano esposti all'aria in uno stato di umidità che conferisce loro un aspetto poco gradevole e poco igienico. I saponi, inoltre, sono molto sensibili al grado di durezza dell'acqua, con la quale possono formare composti insolubili e creare problemi di intolleranza cutanea. Saponi e syndet non sono consigliabili per lo strucco. Entrambi, ma soprattutto i saponi propriamente detti, non hanno un'azione "solvente" idonea e potrebbero essere irritanti per le mucose.

 **APPLICAZIONE** - È molto semplice e veloce. Alcuni saponi, grazie alla loro base grassa, diventano quasi cremosi a contatto con l'acqua. È assolutamente necessario un efficace risciacquo.


 **IMPORTANTE** - La questione del pH, di grande rilevanza in campo pubblicitario, deve essere riconsiderata con attenzione, perché in alcuni casi i tensioattivi dei detergenti sintetici sono molto più irritanti e sgrassanti dei saponi tradizionali, soprattutto dopo ripetute applicazioni.


Latti e creme detergenti


Dal punto di vista della forma cosmetica sono emulsioni e sono costituiti, quindi, da due fasi, una acquosa e una

oleosa, rese compatibili dalla presenza di una sostanza o da un gruppo di sostanze, il sistema emulsionante. Queste formulazioni hanno, generalmente, una fase oleosa più abbondante delle normali emulsioni, e ciò serve come solvente per sporco, grasso e prodotti di trucco. L'acqua e gli emulsionanti presenti nella formulazione coadiuvano l'azione detergente.

Esse si presentano come latti più o meno consistenti, bianchi o leggermente colorati. Solitamente sono profumati, ma con una nota molto delicata che viene inserita allo scopo di coprire l'eventuale nota sgradevole della fase oleosa o emulsionante. Latti e creme differiscono per la viscosità, più accentuata per le seconde. Solitamente l'efficacia è analoga, mentre l'applicazione e la quantità di prodotto sono leggermente differenti.

 **VANTAGGI** - La pulizia avviene in modo ottimale e il film idrolipidico cutaneo viene rispettato. Il massaggio iniziale può essere prolungato, perché le formulazioni sono, generalmente, molto compatibili e contengono spesso anche oli eudermici. Esiste una grande varietà di formulazioni, che possono essere adattate alle necessità più specifiche.

 **SVANTAGGI** - Il loro utilizzo richiede più tempo rispetto al sapone. Talvolta i latti possono essere troppo fluidi e difficili da applicare o, addirittura, con il tempo possono diventare instabili. Possono inoltre dare l'impressione falsa di non detergere a fondo.

 **APPLICAZIONE** - Si massaggia il prodotto con la punta delle dita, allo scopo di estrarre e far entrare in sospensione sporco e pigmenti, e l'eccesso si toglie con un batuffolo di cotone. Si risciacqua infine con acqua (anche termale) o tonico.


 **IMPORTANTE** - La fase della detersione è molto importante, soprattutto per le





pelli delicate e sensibili, e non deve essere sottovalutata. È opportuno selezionare formulazioni semplici, con componenti possibilmente conosciuti e affidabili. Per rendere il latte più soffice talvolta viene confezionato con particolari erogatori, ottenendo la forma mousse o schiuma. Le caratteristiche sono simili a quelle appena citate, ma l'applicazione è molto piacevole e facilitata dalla formazione di una nuvoletta di emulsione.

Prodotti senza risciacquo

A questo gruppo appartengono anche i cosiddetti prodotti no-risciacquo. Le caratteristiche sono simili a quelle appena viste, ma i componenti devono essere scelti tra quelli ottimamente tollerati dalla pelle del viso.


 **VANTAGGI** - Praticità nell'uso, anche in situazioni particolari. Sono indicati per le persone intolleranti all'acqua e ai tonici.

 **SVANTAGGI** - Una corretta detersione è sempre seguita dal risciacquo: questi prodotti non sono indicati per utilizzi prolungati e abituali.


 **IMPORTANTE** - Il controllo della formulazione, in questo caso, deve essere fatto in maniera molto puntuale.


Lozioni detergenti


Appartengono alla forma cosmetica *soluzioni di tensioattivi* e riassumono quindi le caratteristiche fondamentali di tali soluzioni. La base detergente, formata dai tensioattivi, deve avere un equilibrio formulativo tra la capacità pulente, l'effetto sgrassante e l'attività condizionante. Si presentano come soluzioni limpide o perlescenti, leggermente colorate e profumate in modo tenue.

 **VANTAGGI** - Sono praticamente in syndet in forma liquida e quindi pre-

sentano gli stessi vantaggi.

 **SVANTAGGI** - Hanno un'azione discretamente aggressiva e non sono consigliabili per pelli eccessivamente secche o disidratate.

 **APPLICAZIONE** - Si massaggia il prodotto con la punta delle dita, allo scopo di estrarre e far sospendere sporco e pigmenti; l'eccesso si toglie con acqua oppure con acqua termale o tonico.

 **IMPORTANTE** - È bene ricordare che i componenti principali sono i tensioattivi. Per la detersione del viso si devono scegliere quelli più delicati e compatibili. Un utilizzo per tempi molto prolungati deve essere valutato con attenzione nei singoli casi.

Prodotti esfolianti

Possono appartenere a varie forme cosmetiche: gel, emulsioni, schiume, sospensioni, e sono utilizzati per rimuovere le vecchie cellule cheratiniche superficiali e il grasso e lo sporco dalla pelle del viso. Gli effetti che si ottengono dall'applicazione di tali cosmetici sono:

- la rimozione delle cellule cheratiniche superficiali devitalizzate;
- il massaggio dovuto alla stimolazione fisica;
- una maggior brillantezza e trasparenza della pelle, che appare più liscia;
- la rimozione dello sporco anche dai pori della pelle, con prevenzione di brufoli e punti neri.

L'effetto fisico di pulizia è dovuto alla particolare formulazione, che prevede che il prodotto durante il massaggio formi tante finissime particelle (peeling), oppure che in esso vengano dispersi piccoli granuli di polvere di polietilene, ossido di zinco, caolino, olio di jojoba idrogenato, olio di cocco idrogenato, e così via.



VANTAGGI - Pulizia molto profonda, che rende la pelle liscia, luminosa e più disponibile per i successivi trattamenti. Permette un massaggio prolungato, che favorisce anche un ricambio cellulare.



SVANTAGGI - Se utilizzato troppo frequentemente può provocare irritazioni e arrossamenti.



APPLICAZIONE - Stendere uno strato abbastanza spesso sul viso perfettamente pulito, umido oppure asciutto, secondo le istruzioni d'uso, evitando la zona del contorno occhi, ma senza dimenticare il collo e il décolleté. Massaggiare con la punta delle dita per qualche minuto, con movimenti circolari molto leggeri e risciacquare accuratamente con acqua tiepida, tonico o acqua termale, eliminando bene anche i piccoli residui. Asciugare bene la pelle.

Il peeling, invece, si lascia in posa per qualche secondo e poi si massaggia delicatamente, in modo che si formino le microparticelle. Dopo un minuto si asportano i residui con acqua tiepida, tonico, o acqua termale.



IMPORTANTE - La scelta del tipo di scrubbing va fatta accuratamente, con un'analisi attenta del tipo di pelle e delle sue condizioni, in quanto l'azione esfoliante è molto energica e può provocare irritazioni e un'eccessiva sollecitazione.

Maschere

Possono appartenere a varie forme cosmetiche: gel, emulsioni, sospensioni. Sono i cosmetici atti a correggere le imperfezioni estetiche della pelle del viso, allo scopo di restituire un aspetto rilassato e luminoso. A esse viene richiesta una forte intensità d'azione in tempi brevi. La formulazione contiene sostanze (polimeri, gomme, polveri inerti) in grado di formare dopo l'applicazione uno strato che asciuga spontaneamente sulla pel-

le. Tale strato deve essere asportato, dopo 15-20 minuti, come pellicola, oppure con acqua, tonico o latte detergente.

Nella composizione delle maschere entrano vari ingredienti attivi tra cui:

- emollienti, solitamente oli particolarmente dermofili e nutrienti;
- astringenti o tonificanti, molte volte costituiti da estratti vegetali;
- idratanti, costituiti da sostanze che coadiuvano e ripristinano l'idratazione cutanea.

Si presentano come gel trasparenti o semitrasparenti, solitamente colorati, oppure come emulsioni più pastose e consistenti rispetto alle normali emulsioni di trattamento. A seconda delle sostanze funzionali contenute si otterrà l'effetto specifico. È indubbio, però, che, oltre a tali effetti, l'utilizzo della maschera completa e rinforza la pulizia della pelle.



VANTAGGI - L'effetto occlusivo potenzia l'azione dei principi attivi. Gli eccipienti utilizzati permettono al prodotto di asciugare sulla pelle o, comunque sia, di non colare, e la sua permanenza è, quindi, compatibile con altre attività domestiche o lavorative.



SVANTAGGI - Il potenziamento dell'attività dei principi attivi potrebbe essere dannoso, nel caso di ipersensibilità soggettive a particolari sostanze. È consigliabile non esagerare nella frequenza d'uso.



APPLICAZIONE - Stendere uno strato spesso di maschera sul viso perfettamente pulito, evitando la zona contorno occhi (a meno che non sia specificamente indicato), la-



sciar agire il prodotto per il tempo consigliato nelle indicazioni d'uso (anche 15-20 minuti), quindi asportare la maschera in maniera molto accurata con acqua, tonico o acqua termale, pulendo bene anche i piccoli residui. Asciugare bene la pelle.



IMPORTANTE - La scelta del tipo di maschera va fatta accuratamente, facendo un'analisi attenta del tipo di pelle e delle sue condizioni (per esempio, su una pelle infiammata o eccessivamente disidratata non deve essere utilizzata una maschera astringente).

Prodotti struccanti per occhi

Possono appartenere a varie forme cosmetiche: gel, emulsioni, soluzioni acquose e oleose. Le formulazioni sono studiate appositamente per tale specifica zona, per cui non contengono sostanze irritanti per gli occhi e, nello stesso tempo, sono in grado di detergere mascara, matite e altri prodotti di make up (solitamente con l'inserimento di sostanze emulsionanti eudermiche). Le composizioni possono essere varie, sono solitamente fluide per facilitare l'applicazione, possono essere colorate e profumate con note molto delicate.



VANTAGGI - Efficacia mirata alla zona specifica, compatibilità con la delicata zona oculare.



SVANTAGGI - A volte il prodotto può apparire un po' oleoso e dare la sensazione di non pulire bene, ma questo succede quando se ne utilizza una quantità eccessiva.



IMPORTANTE - È preferibile scegliere formulazioni semplici e non troppo ricche di principi attivi.

Salviettine struccanti

Le salviette impregnate di detergenti e struc-

canti sono diffuse da tempi piuttosto recenti. Gli elementi fondamentali che costituiscono una salvietta di questo tipo sono essenzialmente tre: il tessuto non tessuto (tnt) usato come supporto, la soluzione o leggera emulsione imbibente e la particolare confezione che salvaguarda l'umidità del prodotto. Sono un prodotto di pronto utilizzo per la detersione di viso e collo e per lo strucco.



VANTAGGI - Offrono un supporto semplice, pratico da trasportare, veloce da utilizzare e molto igienico.



SVANTAGGI - Se il tnt non è di buona qualità, può non essere molto morbido e quindi provocare irritazioni.



APPLICAZIONE - È molto semplice e consiste nel passare delicatamente una salviettina sulla pelle del viso e sul collo, ripetendo l'operazione con una salvietta nuova finché non si siano eliminate tutte le impurità.

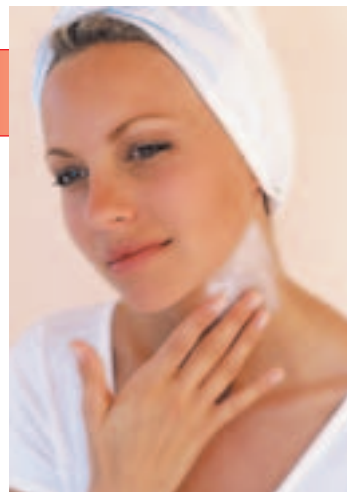


IMPORTANTE - Verificare bene la qualità del tnt e la sua capacità di adsorbire e non rilasciare impurità.

TRATTAMENTO VISO

PRODOTTI PER IL TRATTAMENTO DI VISO E COLLO

Sono i più utilizzati nell'ambito cosmetico, non devono avere finalità terapeutiche e quindi possono vantare



esclusivamente attività di abbellimento, mantenimento e perfezionamento dell'estetica di viso e collo. La formulazione di un efficace e adeguato trattamento deve essere modulata, poiché la pelle è un substrato variabile e si divide in vari sottotipi, per ognuno dei quali è necessario venga consigliato un prodotto o una linea di prodotti specifica. È interessante, quindi, verificare visivamente e mediante semplici domande il tipo di pelle specifico e le abitudini cosmetiche che molto spesso danno indicazioni interessanti sul prodotto più adatto:

Ecco alcune domande che si possono porre:

- 1.** Com'è la sua pelle in questo periodo?
- 2.** Quali prodotti di trattamento usa abitualmente?
- 3.** Qual è la sensazione della sua pelle dopo aver applicato l'abituale crema da giorno?
- 4.** Utilizza una specifica crema da notte? E un fluido?
- 5.** È allergica a qualche prodotto cosmetico o farmaceutico?
- 6.** Quali sono le sue abitudini e il suo stile di vita (alimentare, sportivo, lavorativo)?
- 7.** Come reagisce la sua pelle all'esposizione solare?

Creme

Costituiscono una delle forme cosmetiche più conosciute e rappresentate sul mercato e vengono utilizzate largamente anche in campo farmaceutico. Appartengono alla forma cosmetica emulsione e possiedono, perciò, tutte le caratteristiche legate a questa forma. Il tipo di prodotto da consigliare è legato a vari fattori molto importanti: l'azione che si vuol ottenere, l'applicabilità del prodotto, la stesura sulla zona di applicazione (tutto il viso, soltanto alcune parti specifiche), il tipo di contenitore indicato per l'uso e la corretta conservazione (a seconda del clima e delle abitudini).

Esistono molteplici tipi di creme per il viso e sarebbe impossibile prenderle in considerazione tutte. La suddivisione più semplice riguarda la ripartizione delle fasi: emulsioni acqua in olio (A/O) e quelle olio in acqua (O/A).

Le creme A/O sono da considerare le creme nutrienti per eccellenza, con un effetto di arricchimento della pelle dovuto anche al fatto che gli eccipienti usati in tali formulazioni sono, nella maggior parte dei casi, essi stessi dei principi attivi. Vengono utilizzate, di solito, come creme da notte.

Le creme O/A sono più leggere, hanno un effetto meno occlusivo, vengono assorbite con più facilità, ma non per questo sono da considerarsi inferiori rispetto alle prime, in quanto sono in grado di veicolare una quantità elevata di principi attivi.

A questi due fondamentali tipi se n'è aggiunto recentemente un terzo, quello acqua in silicone (A/S), base ideale per emulsioni molto nutrienti e ricche, che aggiunge, rispetto agli altri due tipi, il tocco vellutato del silicone.



VANTAGGI - Derivano dalla loro prerogativa di poter incorporare numerose e varie sostanze funzionali, grazie alla loro duplice natura idrofila e lipofila. Le creme, grazie a tale caratteristica, possono anche essere personalizzate, unendo a una noce di crema qualche goccia di un principio attivo acquoso o oleoso, con la sicurezza che esso venga incorporato bene.



SVANTAGGI - Proprio per la loro versatilità e varietà esiste, a volte, la difficoltà nella scelta del tipo di crema corretta per il tipo di pelle specifico.



APPLICAZIONE - Stendere uno strato sottile di crema sul viso perfettamente pulito e ben asciutto, interessando anche il collo e il décolleté, e massaggiare bene il prodotto con la punta delle dita per qualche minuto,

con movimenti circolari molto leggeri.



IMPORTANTE - La conservazione delle creme è fondamentale, anche perché i contenitori più comuni sono i vasetti, che offrono una larga superficie all'esterno e obbligano al prelievo di prodotto con le dita: si raccomanda pertanto di lavare bene le mani subito prima dell'applicazione.

Gel, sieri e fluidi

Appartengono alla forma gel e sono molto spesso idrogel. Si presentano come prodotti semifluidi, trasparenti o semitrasparenti, possono essere colorati e vengono profumati con note che richiamino l'effetto di trattamento intensivo. La loro prerogativa è quella di essere assorbiti dalla pelle con estrema facilità e, soprattutto, di contenere una concentrazione elevata di principi attivi, sì da renderli indicati per un effetto potente e quasi immediato.



VANTAGGI - Sono molto pratici nell'applicazione, vengono assorbiti molto velocemente. Devono essere utilizzati per periodi limitati, eventualmente collocati nei momenti dell'anno più delicati per la pelle.



SVANTAGGI - Non possono essere utilizzati da soli, ma richiedono sempre il completamento con l'abituale crema. Se utilizzati per tempi troppo lunghi, potrebbero dar luogo a intolleranze, soprattutto le formulazioni particolarmente cariche di principi attivi.



APPLICAZIONE - Si applicano a gocce e questo è facilitato dai particolari e studiatisimi flaconcini che li contengono, concepiti anch'essi per richiamare il concetto di prodotto concentrato e prezioso.

IGIENE E TRATTAMENTO CORPO

PRODOTTI PER LA DETERSIONE

Sono prodotti utilizzati per asportare untuosità, residui di sebo e sudore dalla pelle del corpo e annessi cutanei. L'azione si svolge in prevalenza sul mantello idrolipidico e sullo strato corneo della cute con finalità eminentemente igieniche e deve avvenire nel pieno rispetto della cute e dei suoi annessi. È interessante, quindi, verificare visivamente e mediante semplici domande il tipo di pelle specifico e le abitudini cosmetiche che molto spesso danno indicazioni interessanti sul prodotto più adatto. Questo viene fatto anche per educare l'interlocutore a *sentire* la pelle del corpo, che non sempre viene considerata con la giusta attenzione.

Una griglia di domande da porre può essere la seguente:

1. Come giudica la pelle del corpo in questo periodo?
2. Come esegue abitualmente la detersione della pelle del corpo?
3. Utilizza il sapone qualche volta?
4. Qual è la sensazione della sua pelle dopo la detersione?
5. È allergica a qualche prodotto cosmetico o farmaceutico?
6. Ha mai utilizzato un olio da bagno come detergente?
7. Utilizza un prodotto esfoliante corpo qualche volta?
8. Cosa applica dopo la doccia o il bagno?

In ogni caso e per qualsiasi tipo di pelle, le cose fondamentali da ricordare sono:

- I prodotti di pulizia devono essere abbondantemente risciacquati, perché è proprio con il risciacquo che si eliminano prodotto e impurità assieme. Sulla pelle non deve restare alcuna trac-

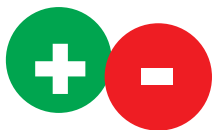
cia di tensioattivi, in quanto essi potrebbero creare intolleranza o irritazione: la durata del risciacquo deve essere almeno pari a quella della detergenza vera e propria.

- Dopo la doccia o il bagno la pelle deve essere meticolosamente asciugata, considerando anche le zone più difficili da raggiungere (schiena, spazi interdigitali, e così via).

- Dopo aver asciugato bene la pelle deve essere utilizzato dappertutto un prodotto di trattamento corpo idratante e nutriente.

- Se l'acqua è troppo calcarea e se questo dovesse costituire un problema per la pelle o per il risciacquo non sufficientemente adeguato, si può utilizzare nell'acqua del bagno un prodotto addolcente, soprattutto se la pelle è secca e disidratata.

Saponi e syndet



VANTAGGI E **SVANTAGGI** sono quelli già visti a proposito dell'igiene del viso.



APPLICAZIONE - Massaggiare con delicatezza su tutte le parti del corpo. Non si deve utilizzare una dose troppo abbondante, perché tali prodotti sono già di per sé molto attivi. Risciacquare bene, soprattutto se l'acqua locale è molto calcarea e infine asciugare con cura (anche la fase dell'asciugatura può fornire una buona possibilità di automassaggio).



IMPORTANTE - Esistono adesso in commercio saponi o syndet contenenti disinfettante: se non si hanno particolari problemi cutanei, è consigliabile per la pulizia quotidiana utilizzare i semplici prodotti cosmetici, con principi attivi emollienti e rilassanti.

Bagnoschiuma Soluzioni detergenti per il corpo

Essi rientrano nella forma cosmetica soluzioni



di tensioattivi. Come si diceva, sono definiti come le sostanze atte a migliorare le caratteristiche lavanti dell'acqua. Infatti, se vengono in contatto con grasso e/o sporco e/o sudore, "bagnano" il substrato e riescono, grazie alla frazione lipofila della loro molecola, a estrarre lo sporco. A questo punto il tutto viene lavato via con abbondante risciacquo. I tensioattivi possiedono, quindi, un'intrinseca capacità sgrassante più o meno pronunciata e la formulazione dovrà perciò essere bilanciata in modo tale da non creare squilibri cutanei o irritazioni.



VANTAGGI - Sono prodotti molto versatili e la grandissima varietà presente sul mercato permette un consiglio quasi personalizzato. I prodotti più recenti contengono tensioattivi non aggressivi e principi attivi molto nutrienti.



SVANTAGGI - Derivano da un eventuale abuso di tali prodotti, che con gli utilizzi troppo ripetuti e ravvicinati evidenziano la loro capacità sgrassante.



APPLICAZIONE - I detergenti possono essere utilizzati tal quali oppure diluiti con una piccola quantità d'acqua, soprattutto se la pelle è secca o disidratata. Vanno distri-

buiti uniformemente su tutto il corpo, praticando un piccolo massaggio, molto utile se la formulazione contiene sostanze funzionali con attività particolare. L'ultima fase è il risciacquo, che deve essere eseguito con abbondante acqua.



IMPORTANTE - I gel-doccia sono soluzioni di tensioattivi con una viscosità maggiore dei normali bagnoschiuma e le loro caratteristiche non devono essere confuse con quelle dei veri e propri gel, anche se a volte alcuni messaggi pubblicitari possono indurre in questo errore. Questo per sottolineare che i gel doccia devono essere consigliati e utilizzati secondo le caratteristiche della forma farmaceutica corretta.

Oli da bagno

Chiamati anche oli idrofili, perché si disperdono perfettamente nell'acqua, servono a detergere la cute e gli annessi cutanei senza sgrassarli. Sono costituiti da oli di vario tipo, molto spesso vegetali, e da uno o più tensioattivi. In alcune di queste formulazioni può essere inserito anche un 30% di acqua, che ha il vantaggio di alleggerire il prodotto finale, oppure si può aggiungere di una concentrazione elevata di un profumo rigorosamente testato (10-15%), e si può ottenere un olio che a contatto con l'acqua calda diffonde una piacevole sensazione. Gli oli da bagno possono essere utilizzati per pelli molto secche e delicate, come quelle di bambini e anziani, oppure per lavaggi frequenti. Non è necessario che contengano sostanze funzionali particolari, perché già gli eccipienti fungono da principi attivi, con il loro effetto ammorbidente e non sgrassante.



VANTAGGI - Sono indicati per tutti i tipi di pelle, anche quelle particolarmente irritabili e sensibili. Le particolari formulazioni possono essere arricchite con oli nutrienti oppure oli essenziali.



SVANTAGGI - Potrebbero lasciare un'untuosità residua, soprattutto se non contengono alcun tensioattivo, non soltanto sulla pelle, ma anche nella vasca da bagno.



APPLICAZIONE - Si massaggiano delicatamente con le mani o con un panno spugna o si versano direttamente nell'acqua del bagno. La pelle deve poi essere risciacquata con cura.



IMPORTANTE - Questi prodotti non sono oli da massaggio e quindi non devono essere massaggiati in modo troppo energico e devono essere accuratamente risciacquati. Infatti, sono concepiti per essere lavati via dalla pelle, in particolare quando si applicano su pelli molto sensibili o disidratate.

Prodotti multifunzione

Sono utilizzati per la detersione di tutto il corpo, degli annessi cutanei e anche dei capelli. La formula è, quindi, un compromesso tra quella di un bagnoschiuma e quella di uno shampoo, e cercherà di conciliare le esigenze delle aree interessate.



VANTAGGI - Sono prodotti molto pratici, soprattutto per le situazioni d'emergenza o in viaggio.



SVANTAGGI - Essendo una formula di compromesso, essa non potrà essere pienamente efficace sia per la pelle sia per i capelli: rischia di essere poco detergente per la pelle, oppure troppo aggressiva per i capelli e il cuoio capelluto.



APPLICAZIONE - Si utilizza con le stesse modalità di un bagnoschiuma e di uno shampoo.



IMPORTANTE - È consigliabile non utilizzare tali prodotti di routine, ma riservarli soltanto per situazioni sporadiche.



IMPORTANTE - Se contengono sostanze oleose, possono rendere scivolosa la vasca da bagno.

Perle per il bagno

Sono costituite di tensioattivi solidi contenenti tensioattivi liquidi, che hanno la peculiarità di poter essere disperse agevolmente nell'acqua calda del bagno, emanando un profumo molto piacevole e spesso molto intenso.



VANTAGGI - Sono molto accattivanti quanto a immagine e si sciolgono nell'acqua con relativa rapidità. Possono essere considerate prodotti monodose.



SVANTAGGI - Non sono molto pratiche per l'utilizzo quotidiano e deve essere controllata attentamente la composizione, perché spesso ne viene curata più l'immagine che il contenuto.



VANTAGGI - I cristalli sono molto piacevoli, sia esteticamente, sia come emissione di profumo. Le polveri si sciolgono molto velocemente nell'acqua del bagno.



SVANTAGGI - I cristalli non si sciolgono velocemente nell'acqua. La particolarità della formulazione pone un limite alla varietà della profumazione.



IMPORTANTE - Sia i cristalli sia le polveri devono essere conservati con cura, perché se tenuti in ambiente troppo secco possono formare una pellicola bianca in superficie e in ambiente troppo umido possono assorbire l'umidità.



Prodotti esfolianti

Come per gli esfolianti viso possono appartenere a varie forme cosmetiche: gel, emulsioni, schiume, sospensioni. Sono efficaci per rimuovere le vecchie cellule cheratiniche superficiali e il grasso e lo sporco dalla pelle del corpo. Gli effetti che si ottengono da tali cosmetici sono:

- la rimozione delle cellule cheratiniche superficiali devitalizzate;

- il massaggio dovuto alla stimolazione fisica;
- una maggior tonificazione e compattezza della pelle, che appare più liscia.

L'effetto fisico di pulizia è dovuto alla particolare formulazione, che prevede che nel prodotto vengano dispersi piccoli granuli di polvere di polietilene, ossido di zinco, caolino, olio di jojoba idrogenato, olio di cocco idrogenato, e così via. Svolgono l'azione esfoliante.



VANTAGGI E SVANTAGGI - Sono simili a quelli degli esfolianti viso.



APPLICAZIONE - Stendere uno strato abbastanza spesso sul corpo perfettamente pulito, umido oppure asciutto secondo le indicazioni d'uso, evitando le zone più delicate, e senza dimenticare i piedi. Massaggiare con la punta delle dita per qualche minuto, con movimenti circolari continui, quindi asportare il prodotto accuratamente con acqua tiepida, pulendo bene anche i piccoli residui. Asciugare bene.



IMPORTANTE - La scelta del tipo di scrubbing va fatta con cura, facendo un'analisi attenta del tipo di pelle e delle sue condizioni, in quanto l'azione esfoliante è molto energica e può provocare irritazioni e un'eccessiva sollecitazione.

Creme

Sono emulsioni di trattamento, che devono essere applicate dopo il bagno o la doccia e possono avere differenti azioni: idratante, nutriente, anticellulite, antimaglierie e così via. Le formulazioni sono sempre arricchite di oli nutrienti e le emulsioni sono semifluide, per permettere un'applicazione agevole su tutto il corpo, ma non devono essere troppo leggere, perché devono permettere un massaggio di qualche minuto.



VANTAGGI - Lasciano sulla pelle del corpo una piacevole sensazione di morbidezza e anche un profumo di fondo che, solitamente, è delicato.



SVANTAGGI - Se non si sceglie la formulazione adeguata per il proprio tipo di pelle, possono lasciare un residuo oleoso, oppure essere assorbite troppo velocemente.



IMPORTANTE - Come per tutte le creme è preferibile scegliere i contenitori che garantiscano la massima igiene, considerando l'uso quotidiano e il continuo contatto con le mani. Per tali motivi è consigliabile lavare bene le mani prima di ogni applicazione.



IGIENE E TRATTAMENTO CAPELLI

PRODOTTI PER LA DETERSIONE

Sono prodotti utilizzati per asportare untuosità, residui di sebo e sudore da capelli e cuoio capelluto. L'attività principale è quella di detergere e tale azione e le sue conseguenze dipendono dalla qualità dei tensioattivi contenuti nella formula. Gli shampoo, i prodotti di deterzione

per capelli maggiormente utilizzati, sono formulati per dare anche benefici cosmetici oltre alla pulizia, e possono essere, quindi, consigliati secondo le possibili variazioni legate:

- al tipo di capello (normale, secco, grasso, con permanente, colorato, sottile);
- all'età (bambino, adulto, anziano);
- alle abitudini (frequenza di lavaggio, pratica di sport, alimentazione);
- a specifici problemi correlati alle condizioni superficiali del cuoio capelluto (forfora, seborrea).

È interessante, quindi, verificare visivamente e mediante semplici domande, il tipo di capello e le abitudini cosmetiche che possono dare indicazioni interessanti sul prodotto più adatto.

Una griglia di domande da porre può essere la seguente:

- 1.** Come considera i suoi capelli?
- 2.** Come esegue abitualmente la detersione di capelli e cuoio capelluto?
- 3.** Qual è la sensazione dopo la detersione di capelli e cuoio capelluto?
- 4.** Quali sono le sue abitudini di vita (lavoro, sport, alimentazione)?
- 5.** È allergica a qualche prodotto cosmetico o farmaceutico?
- 6.** Utilizza un prodotto post shampoo?

In ogni caso e per qualsiasi tipo di capello, le cose fondamentali da ricordare sono:

- I prodotti di pulizia devono essere abbondantemente risciacquati, perché è proprio con il risciacquo che si eliminano sia il prodotto, sia le impurità. Su capelli e cuoio capelluto non deve restare alcuna traccia di tensioattivo, che potrebbe creare intolleranza o irritazione: la durata del risciacquo deve essere almeno pari a quella della detersione vera e propria.

- È necessario, dopo aver lavato bene i capelli, applicare un prodotto di trattamento ed è im-

portante che esso venga distribuito bene su capelli e cuoio capelluto. Questo risulta fondamentale se l'acqua è troppo calcarea e lascia sui capelli residui o depositi.


Shampoo liquidi e olio-shampoo


Sono soluzioni di tensioattivi e hanno caratteristiche sono molto simili a quelle dei bagnoschiuma, ma i tensioattivi sono presenti in concentrazioni adeguate a trattare la struttura tricologica e i principi attivi contribuiscono a trattare i vari problemi cosmetici legati a capelli e cuoio capelluto.




VANTAGGI - Sono formulazioni molto versatili e la gamma dei prodotti a disposizione è veramente cospicua. Tale caratteristica è resa ancor più favorevole, considerando che in questi ultimi anni le formulazioni sono state bilanciate per non aggredire il capello.



 **SVANTAGGI** - Esistono ancora in commercio formulazioni troppo aggressive, che tendono a sgrassare eccessivamente la struttura del capello e il cuoio capelluto.

 **APPLICAZIONE** - Massaggiare una piccola quantità di prodotto su capelli e cuoio capelluto umidi, in modo tale da interessare bene tutte le parti, e risciacquare con grande cura.

 **IMPORTANTE** - Qualsiasi aggiunta eseguita agli shampoo deve essere valutata attentamente, in quanto potrebbero dare origine a incompatibilità negative per i capelli.


Gli olio-shampoo hanno le stesse caratteristiche degli oli per il bagno.


Shampoo in polvere

Sono costituiti da polveri inerti come carbonati, borace e solfati, uniti talvolta a tensioattivi in polvere, che hanno lo scopo di assorbire residui di sebo e grasso da capelli e cuoio capelluto. Tale azione avviene a secco.

 **VANTAGGI** - Sono pratici e permettono una detersione molto veloce.



 **SVANTAGGI** - Possono dar luogo ad accumulo e non eseguono una pulizia accurata.


 **APPLICAZIONE** - Si distribuisce una quantità di prodotto proporzionale alla massa dei capelli e si massaggia brevemente. Si spazzola poi con discreto vigore, in modo da eliminare tutto il prodotto dai capelli.


 **IMPORTANTE** - Sono prodotti da utilizzare soltanto nelle emergenze.


PRODOTTI PER IL TRATTAMENTO

Possono appartenere alla forma cosmetica emulsione, gel, emulsione in schiuma, soluzione. Sono i cosiddetti prodotti condizionanti, utilizzati per:

- aumentare la pettinabilità dei capelli
- conferire una sorta di effetto lubrificante, soprattutto ai capelli trattati
- dare corpo al capello senza appesantirlo.

 **VANTAGGI** - Permettono di nutrire capelli e cuoio capelluto, molto più dei prodotti detergenti, rispetto ai quali rimangono in posa per un tempo molto più lungo.

 **SVANTAGGI** - Non sono velocissimi nell'applicazione perché la loro efficacia è legata al contatto con la struttura cheratinica dei capelli.

 **IMPORTANTE** - È necessario analizzare bene la composizione, per individuare la formula adatta al proprio tipo di capelli, altrimenti si rischia di usare un prodotto troppo generico e non mirato alle proprie specifiche esigenze.

PRODOTTI DI MAQUILLAGE

I prodotti di maquillage che rientrano nella cosiddetta cosmesi decorativa hanno lo scopo di applicare uno strato sottile di pigmenti colorati sul viso e i suoi annessi e su unghie di mani e piedi. L'azione colorante dei pigmenti è dovuta a un effetto di copertura, in quanto i pigmenti sono insolubili nel veicolo specifico.

Il prodotto di make up deve possedere alcune proprietà fisiche conferite dal veicolo non colorato. Per i fluidi e semifluidi le caratteristiche più importanti sono:

- viscosità appropriata al tipo di applicazione;
- viscosità sufficiente a tenere in sospensione i pigmenti e le perle;
- consistenza adeguata per permettere una buona applicazione in strato sottile, ma tale da evitare le sbavature;
- eliminazione semplice con prodotti detergenti, ma resistenza sulla zona di applicazione.

Per i prodotti in polvere o compatti le proprie-



tà più importanti sono:

- untuosità e aderenza;
- potere assorbente dei lipidi cutanei;
- uniformità di distribuzione;
- inerzia e stabilità chimica.

Come si diceva, l'azione principale del make up è svolta dai colori. Essi dovranno rispondere ai seguenti requisiti:

- permettere l'ottenimento dell'effetto desiderato con la minima dose;
- essere resistenti nei veicoli specifici;
- non avere proprietà irritanti o sensibilizzanti sulla pelle.

PRINCIPALI PRODOTTI DI MAKE UP

Prodotto	Forma cosmetica	Zona applicazione
Cipria	polvere, polvere compatta	viso, collo, decollété
Fard	polvere, polvere compatta, sistema lipidico anidro, emulsione	guance
Ombretto	polvere, polvere compatta, sistema lipidico anidro, emulsione	palpebre
Fondotinta	polvere, polvere compatta, emulsione	viso
Rossetto	sistema lipidico anidro	labbra
Mascara	emulsione	ciglia
Smalto	sospensione	unghie
Matita	sistema lipidico anidro (mina)	occhi, labbra, sopracciglia, unghie



IMPORTANTE - Per i prodotti di make up, in considerazione del largo uso e della delicatezza delle zone di applicazione, è importante suggerire le seguenti raccomandazioni:

- richiudere accuratamente gli astucci del trucco dopo l'uso;
- non esporre i prodotti a fonti di luce o calore;
- non utilizzare cosmetici per gli occhi se si ha un'infezione o un'infiammazione oculare;
- non mescolare nel loro contenitore prodotti di make up differenti;
- gettare i prodotti da trucco se cambiano colore o emanano un odore strano o sgradevole. □

INDICE

<i>Prefazione</i>	2
-------------------	---

Tipi di pelle

Pelle normale	5
Pelle mista	6
Pelle grassa	8
Pelle a tendenza acneica	11
Pelle secca	13
Pelle disidratata	16
Pelle sensibile e iper-reattiva	18
Pelle con couperose	20
Pelle che invecchia	23
Pelle maschile	25
Bambini e neonati	27

Trattamenti specifici

Contorno occhi	30
Labbra e contorno labbra	32
Collo e décolleté	34
Seno	36
Mani	38
Unghie	39
Gambe e piedi	41

Cellulite	44
Smagliature	46
Deodorazione	48
Igiene intima	51
Depilazione	53
Gravidanza	56

Fotoprotezione 59

La protezione dei bambini	61
La fotoprotezione dei capelli	62
<i>Le radiazioni pericolose</i>	62
Il dopo sole	63
I senza sole	63
<i>Sostanze fototossiche</i>	64

Il maquillage 65

Il trucco viso	66
Il trucco occhi	68
<i>Il maquillage sotto il sole</i>	71
Il trucco labbra	72
Il trucco unghie	73
<i>Gli strumenti utili</i>	74
Il trucco della pelle matura	74

Trattamenti tricologici

Capelli normali	76
Capelli secchi	78

Capelli grassi	81
Capelli fragili	83
Cuoio capelluto sensibile	85
Forfora	88
Caduta dei capelli	90

La pelle: struttura e fisiologia

Struttura	95
L'epidermide	96
Il derma	98
L'ipoderma	99
Vascolarizzazione	99
Innervazione	100
La produzione ghiandolare	100

Fisiologia 101

La cheratinizzazione	101
Il film idrolipidico	102
Il pH cutaneo	103
L'idratazione cutanea	103
La flora cutanea	104
Le funzioni della pelle	105
<i>Il colorito della pelle</i>	<i>107</i>

L'invecchiamento cutaneo 108

Il cronoinvecchiamento	109
<i>L'invecchiamento intrinseco ed estrinseco</i>	<i>110</i>
Il photoaging	111

L'invecchiamento ormono-dipendente	111
<i>Le rughe</i>	112

La pelle al sole **114**

Il capitale sole	115
Lo spettro solare	116
Il fattore di protezione	117
I filtri solari	117
Consigliare i solari	118
<i>Il decalogo per godersi il sole</i>	119
Qualche raccomandazione pratica	120
<i>L'invecchiamento "fumo-indotto"</i>	121

Fisiologia dei capelli **122**

Il cuoio capelluto	123
Il follicolo	123
Il pelo	123
Il ciclo del pelo	124
Regolazione del ciclo del capello	125
Dermatite seborroica	126
<i>Qualche numero</i>	127
<i>Neri o biondi, lisci o ricci</i>	128
La caduta dei capelli	129
Telogen effluvium	129
<i>Cause più frequenti di telogen effluvium</i>	129
Alopecia androgenetica	130

Come riconoscere le esigenze del tipo di pelle

Esame visivo	133
Esame tattile	134
Il colloquio	135

Le forme cosmetiche **136**

Prodotti costituiti da una soluzione	137
Prodotti costituiti da un gel	142
Prodotti costituiti da un'emulsione	144
Prodotti costituiti da una sospensione	145
Prodotti costituiti da un sistema lipidico anidro	146
Prodotti costituiti da una polvere tal quale o compressa	147
Saponi e syndet	148

I prodotti cosmetici

Igiene e pulizia viso	149
Trattamento viso	154
Igiene e trattamento corpo	156
Igiene e trattamento capelli	160
Prodotti di maquillage	163
