

LA PELLE & gli sport invernali



COME AIUTARLA DURANTE GLI SPORT INVERNALI ALL'ARIA APERTA

Gli sport che si fanno all'aria aperta d'inverno sono svariati, sicuramente predominano lo sci e tutte le altre attività che si possono fare in montagna, per non parlare di quelle che si praticano in pianura e in collina, dalle semplici passeggiate, al jogging, alla bicicletta solo per citarne alcuni tra i più comuni, e solo per parlare di sport amatoriali e non agonistici.

La nostra superficie cutanea che un tempo era considerata un'involucro, una sorta di barriera tra il mondo interno e l'ambiente esterno, oggi si rivela un vero e proprio organo che modula le relazioni tra interno ed esterno dell'organismo ed è perciò sensibile alle condizioni dell'ambiente circostante.

Per tornare alle attività sportive sicuramente la parte del corpo più sofferente è il viso, dal momento che è sempre la più esposta.

Essenzialmente è postata da cui ci si deve difendere sono l'umidità, la temperatura cui è legata la vasocostrizione da freddo, l'inquinamento atmosferico, visto che è presente anche alle alte quote, e sempre molto importante il danno da

fotodanneggiamento.

Un ruolo significativo nel creare reazioni fotobiologiche viene attribuito alle radiazioni UV, in grado di provocare nella cute, sia la formazione precoce di eritemi fino all'ustione, sia gli esiti più tardivi come macchie e rughe, o l'eventuale comparsa di cheratosi o piccoli tumori della pelle. Tali radiazioni, componenti essenziali della luce solare, hanno una diversa profondità di azione: gli UVA sono onde lunghe in grado di penetrare fino al derma profondo e ai vasi capillari, gli UVB onde medie che si confinano in gran parte all'epidermide. Per una corretta prevenzione occorre non solo stabilire il tipo di cute se secca, grassa, mista o sensibile, ma anche il fototipo sulla base della classificazione di Fitzpatrick nei quattro gruppi fototipo I, II, III, IV da quelli che più facilmente si scottano al sole, a quelli che non si ustionano mai.

Da qui l'esigenza di stabilire con esattezza il fototipo del paziente e il tipo di cute, ma non solo anche lo sport e l'altitudine dove viene praticato, per consigliare la protezione più adatta al soggetto.

Nei fattori ambientali bisogna infatti tenere conto della riflessione e della diffrazione; ad esempio l'ombra elimina solo il 50% dei raggi UV, la neve li

riflette fino all'80% e ogni 300 metri di altitudine vi è un aumento del 4% dell'energia dei raggi solari.

E che dire delle giornate nuvolose, le nuvole lasciano passare più del 90% delle radiazioni UV e filtrano solo i raggi infrarossi responsabili della sensazione di calore, unico segnale in grado di avvertirci della futura scottatura, in mancanza del quale, quindi, è molto più facile bruciarsi senza accorgersene.

Inoltre se vogliamo mantenere la pelle sana, dobbiamo preoccuparci della sua idratazione, il miglior indicatore del benessere della cute. Il contenuto idrico costituisce un parametro importante per il mantenimento di proprietà fisiche, quali la funzione barriera, le capacità meccaniche e la penetrazione dei prodotti topici da applicare su di essa.

Le variazioni ambientali e quelle stagionali possono influenzare molto l'idratazione cutanea e sono da attribuire alle modificazioni di parametri come la temperatura e l'umidità. Non è possibile distinguere nettamente l'importanza dell'acqua puramente nella cute, da quella dei lipidi o di altre caratteristiche cutanee presenti nel "sistema pelle", che come tutti i tessuti ne abbisogna anche per svolgere un compito indispensabile alla sopravvivenza, e cioè il mantenimento

costante della temperatura corporea, mediante la termoregolazione. I prodotti che hanno un'attività idratante sono per lo più emulsioni che ben si prestano alla cessione dell'acqua allo strato corneo superficiale, anche in associazione alla loro componente lipidica a base di acidi grassi, ceramidi, squalene che contribuiscono in maniera determinante a rafforzare la capacità del corneo di trattenere l'acqua.

Lipidi ed acqua, agiscono in sinergia ed in unione per fissare le molecole di acqua e con essa il benessere del nostro organismo e della nostra pelle.

Consiglio quindi dopo l'attività fisica, durante la doccia, l'applicazione di una maschera crema sul viso per le pelli secche, disidratate e sensibili, emulsioni ricche di principi con effetti rigeneranti, energizzanti, antiarrossamento o reidratanti all'acido ialuronico o alla vitamina C antiossidante per le pelli grasse o miste.

Altro punto importante per il mantenimento di una valida idratazione è la permanenza sulla cute del film idrolipidico di superficie.

Tale pellicola spesso aggredita da atti igienici quotidiani e non solo, contribuisce in maniera rilevante all'idratazione e quindi alla plasticità e sensibilità della cute.

La detersione della cute è fondamentale per l'eliminazione del cosiddetto sporco causato da residui di cosmetici, sudore, sebo, smog, cellule che desquamano dalla superficie.

Allo stesso tempo riducendo la carica microbica, essa previene l'instaurarsi di alcune infezioni batteriche o micotiche. Tuttavia, se la detersione viene effettuata in modo inappropriato, per esempio mediante l'utilizzo di prodotti particolarmente aggressivi, può

causare la rimozione del film idrolipidico e, in tal modo, provocare effetti negativi connessi all'insufficiente idratazione e all'instaurarsi di alcuni processi patologici.

Occorre quindi utilizzare prodotti privi di azione delipidizzante, che mantengano la flora cutanea saprofitica e non alterino lo strato corneo superficiale, lo stato di idratazione e il grado di acidità della cute, ma comunque capaci di garantire l'asportazione delle particelle solide di sporco emulsionate.

L'applicazione successiva di un cosmetico adeguato ripristina la funzione barriera del corneo e contemporaneamente riduce la reattività cutanea agli agenti esterni.

Ultimamente la dermocosmesi ha individuato alcuni principi funzionali, capaci di contrastare gli effetti irritanti dei fattori ambientali.

Gli integratori alimentari sono utili per

grossa danno ossidativo alle membrane cellulari, in particolare a quelle cutanee con conseguente compromissione dello stato di salute della pelle.

Però il fatto è che non abbiamo sempre tutti gli alimenti a disposizione, che spesso sono depauperati per i lunghi tempi di trasporto e conservazione, che non possiamo nemmeno sovraccaricarci di cibo, poi viviamo in un contesto inquinato che aumenta il fabbisogno di fattori protettivi.

Il mercato offre sottoforma di capsule o polveri idrosolubili, un panorama di sostanze attive molto ampio: integratori antiossidanti come vitamina E, C, BETA CAROTENI, coenzima Q10, bioflavonoidi, polifenoli, aloe vera e altri che è meglio assumere per aiutare tutti gli organi, ma abbiamo visto in particolare la cute ...e buona attività!

il miglioramento e la protezione cellulare. Mantenere una buona alimentazione ricca di antiossidanti è una base importante, dal momento che durante l'attività sportiva si creano un numero molto alto di radicali liberi, che possono causare un

