

Meno docce dopo i 65 anni, la raccomandazione del dermatologo: ecco il numero perfetto

Descrizione

(Adnkronos) â?? Semplice come fare una doccia? Non proprio. Anche l'igiene puÃ² avere controindicazioni soprattutto quando la pelle diventa matura e subisce di piÃ¹ l'aggressione dei detergenti. E persino della stessa acqua, "perchÃ© anche questa Ã¨ un potenziale irritante se troppo frequente, se troppo calda o se troppo fredda". Lo spiega all'Adnkronos Salute Alessandro Borghi, docente di Dermatologia all'universitÃ di Ferrara e componente del consiglio direttivo della SocietÃ italiana di dermatologia e malattie sessualmente trasmesse (Sidemast), evidenziando che se lavarsi poco irrita la pelle, "anche farlo troppo non Ã¨ salutare in particolare dopo una certa etÃ". Sconsigliabile, quindi, per gli over 65 "farla tutti i giorni: 2 volte a settimana Ã¨ sufficiente", suggerisce. Insomma nemmeno la doccia Ã¨ un 'affare semplice' per la salute come potrebbe sembrare, "specialmente nelle persone mature, caratterizzate da una cute che cambia. PiÃ¹ si va avanti con il tempo, infatti â?? illustra lo specialista â?? piÃ¹ la pelle va incontro a modifiche, in particolare alla perdita graduale della funzionalitÃ delle ghiandole sebacee. La pelle dell'anziano perde la sua morbidezza perchÃ© meno 'aiutata' da quell'emolliente naturale, il sebo, che insieme alla componente idrica delle ghiandole sudoripare eccrine crea una pellicola, un film idrolipidico, che Ã¨ un emolliente naturale. La pelle diventa piÃ¹ vulnerabile anche dal punto di vista biochimico nei confronti di potenziali irritanti eterni. E paradossalmente la doccia, la temperatura dell'acqua, l'acqua stessa, i detergenti possono irritarla, perchÃ© il soggetto anziano Ã¨ mediamente meno attrezzato anatomicamente, biologicamente, biochimicamente per contrastare l'effetto irritante". In questo quadro anche la scelta del detergente conta, in particolare "per chi ha la pelle piÃ¹ matura o ha patologie dermatologiche. Bisogna preferire dei detergenti delicati â?? consiglia l'esperto â?? L'olio Ã¨ la formulazione ideale nel soggetto anziano, anche se spesso non Ã¨ un prodotto gradito perchÃ©, non essendo schiumogeno, dÃ la sensazione di non lavarsi abbastanza. Ma dobbiamo ricordare che la schiuma Ã¨ data da tensioattivi che sono un po' aggressivi". L'olio puÃ² avere anche il vantaggio di "un costo minore, se si scelgono ad esempio quelli comunemente usati per i bambini. Anche l'olio usato da chi ha la dermatite atopica va bene perchÃ© il problema Ã¨ il medesimo: una pelle piÃ¹ vulnerabile verso stimoli esterni potenzialmente irritanti". Non sono solo i prodotti detergenti il problema, perchÃ© la pelle matura puÃ² avere nemici insospettabili. "In genere â?? continua Borghi â?? pensiamo che gli irritanti siano per forza sostanze che hanno caratteristiche di pH particolare: acidi, alcali, ma in realtÃ l'acqua stessa Ã¨ un potenziale irritante. Basti pensare che chi lava spesso le mani, o chi per motivi professionali ha un contatto frequente, ha anche piÃ¹ spesso problemi di dermatite delle mani. E questo non dipende solo dall'esposizione, ma anche da quanto la pelle sia strutturata e resistente verso l'acqua. E quindi si torna allo stesso concetto: per la pelle piÃ¹ vulnerabile degli anziani la frequenza Ã¨ maggiormente irritante". E contano anche la 'durezza' e la qualitÃ dell'acqua, "non c'Ã¨ dubbio", sottolinea Borghi. "Due docce a settimana, insomma, sono piÃ¹ che sufficienti. Questo magari d'estate diventa un po' piÃ¹ problematico, perchÃ© si suda e la doccia diventa un'esigenza piÃ¹ impellente. Si puÃ² aumentare la frequenza, ma con una doccia molto rapida, tiepida. Vanno evitate le temperature estreme in un senso o nell'altro. E sempre utilizzando una minima quantitÃ di detergente molto delicato", raccomanda il dermatologo. In generale, d'estate come d'inverno, "suggerisco a tutti, e agli anziani a maggior ragione in virtÃ della maggior secchezza cutanea che puÃ² essere ulteriormente

compromessa dalla doccia, di idratare la pelle dopo essersi lavati, usando prodotti che siano sia idratanti sia emollienti". D'inverno "sono da prediligere prodotti un po' piÃ¹ grassi, un po' piÃ¹ emollienti e nutrienti: la pelle ha piÃ¹ bisogno di ammorbidirsi, oltre che di idratazione. D'estate viceversa si possono preferire idratanti piÃ¹ evanescenti, come i latti o i doposole, piÃ¹ funzionali con il caldo". L'utilizzo di un idratante con emolliente dopo le docce Ã¨ un'abitudine utile che va a bilanciare quei difetti strutturali, biochimici della pelle dell'anziano e va a prevenire il rischio, per esempio, di quella sensazione di fastidio, secchezza, irritazione. Dovrebbe diventare una prassi per tutti", conclude Borghi.

â??salute/benesserewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. salute

Data di creazione

Dicembre 2, 2025

Autore

admin

default watermark