

La nostra pelle.

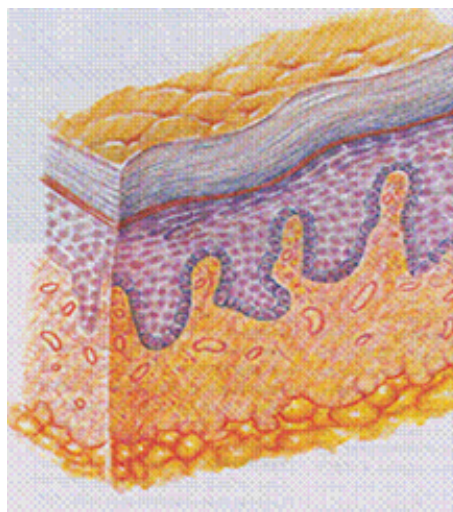
La pelle è un organo dalla struttura molto complessa e la sua funzione principale è proteggere l'organismo dall'ambiente esterno.

Nella pelle si identificano tre strati, dall'esterno verso l'interno troviamo:

-epidermide: è costituita a sua volta da cinque strati. Le cellule che la formano, si generano nel più profondo e arrivano alla superficie esterna (strato corneo) dove diventano depositi di cheratina. E' quest'ultima la sostanza che rende la nostra cute impermeabile e resistente alle aggressioni esterne.

-derma: caratterizzato da fibre di collagene che intrecciandosi formano una sorta di rete tridimensionale che conferisce al derma elasticità e compattezza.

-ipoderma: è lo stato più profondo costituito da tessuto elastico e



tessuto grasso.

Le cellule dell'epidermide si rigenerano costantemente ogni 27 giorni in un processo di trasformazione noto come "turnover".

Sopra lo strato corneo si forma il film idro-lipidico: un "mantello invisibile" di acqua e di lipidi che copre tutta la superficie cutanea, ne mantiene l'idratazione ed ha un pH lievemente acido.

Lo strato corneo assieme al film idrolipidico svolge un importante ruolo protettivo noto come funzione barriera nei confronti dei delicati organi che la pelle riveste.

Sommario:

La nostra pelle	Pag. 1
L'invecchiamento della pelle	Pag. 2
Le rughe: quali tipi?	Pag. 2
I cosmetici e...	Pag. 3
... lo stile di vita.	Pag. 3
La nostra preparazione galenica	Pag. 4

Richiedi al tuo farmacista i numeri arretrati di Punto Salute:

N. 1	Dolori mestruali
N. 2	Cellulite
N. 3	Abbronzatura e solari
N. 4	Depilazione e peli superflui
N. 5	I capelli
N. 6	I denti

L'invecchiamento cutaneo



Un trattamento cosmetico, di documentata efficacia, è in grado di prevenire e ridurre con risultati ottimi le rughe di tramatura e le rughe d'espressione, mentre le pieghe di lassità possono essere corrette solo chirurgicamente.

L'invecchiamento riguarda tutti gli organi del nostro corpo, e particolarmente la pelle, dove questo processo fisiologico si rende progressivamente evidente: dapprima a livello delle zone scoperte (viso, collo, mani) e successivamente in tutte le altre sedi. La pelle diviene arida, sottile, rugosa, priva di elasticità e cosparsa di macchie scure. L'invecchiamento comincia presto: lo splendore, il turgore e la levigatezza dell'epidermide che raggiungono il massimo intorno ai 20 anni, hanno vita breve. L'inizio è di solito intorno ai 25-30

anni ed è più evidente nelle persone di pelle chiare o in chi si espone ai raggi solari con eccessiva frequenza. E' opportuno ricordare sempre le creme protettive solari, i raggi ultravioletti danneggiano le fibre di collagene (il tessuto di sostegno che conferisce alla pelle resistenza alla trazione ed estensibilità), e le fibre di elastina (tessuto di sostegno del derma causando perdita di elasticità).

E' possibile prevenire l'invecchiamento cutaneo attraverso la progressiva eliminazione di quei fattori (turbe ormonali, die-

te squilibrate, stress, eccessive esposizioni al sole, vento e freddo) il cui ruolo precipitante è ormai ampiamente dimostrato.

Di valida utilità è l'abitudine di usare prodotti anti-tempo in alternanza a quelli abituali già in giovane età. Di solito si consigliano almeno due cicli annuali, in primavera ed in autunno. A tutte le età, poi, questi prodotti possono costituire l'ausilio prezioso in momenti particolarmente difficili, al termine di una convalescenza, ad esempio o dopo un intervallo di personale trascuratezza.

Le rughe: quali tipi?

Le rughe sono il segno visibile dell'invecchiamento cutaneo ed hanno forti implicazioni psicologiche.

Esistono tre tipi di rughe:

1) *Rughe della tramatura cutanea:*

la tramatura cutanea è costituita da un intreccio di sottilissime linee che si inter-

secano tra loro. Nel soggetto giovane questa tramatura è poco incisa, mentre nel soggetto anziano è formata da linee profonde e ben visibili.

2) *Rughe d'espressione:*

si formano nelle zone in cui la pelle è sottoposta a frequenti movimenti, sono ben disegnate già dai

30 anni ma diventano sempre più visibili nel tempo. Sono ad esempio le rughe che si formano intorno agli occhi dette "zampe di gallina".

3) *Pieghe di lassità:*

si evidenziano con l'età più avanzata quando il tessuto cutaneo cede perché perde tono ed elasticità.

I cosmetici e...

La pelle del viso è esposta quotidianamente a numerose insidie dannose per la sua bellezza: sostanze inquinanti, microrganismi, polveri e tante impurità che fanno parte dell'ambiente in cui viviamo. E' possibile rendere meno vistoso e ritardare la comparsa dell'invecchiamento cutaneo mediante un costante e razionale impiego di prodotti cosmetici adeguati. E' importante conoscere le principali caratteristiche strutturali della pelle affinché l'applicazione cosmetica sia vantaggiosa, cor-

retta e priva di effetti indesiderati.

Lo scopo essenziale del cosmetico è quello di proteggere l'integrità dello strato corneo e del film idrolipidico ed aiutare così a prevenire e contrastare il deterioramento cellulare. Dall'integrità di queste strutture infatti dipende la bellezza della pelle.

La vitamina A è una sostanza di documentata efficacia anti-rughe poiché stimola la sintesi di proteine fondamentali per la rigenerazione del tessuto cutaneo senza

provocare fenomeni di irritazione.

La vitamina E, presente in natura soprattutto nell'olio di germe di grano, svolge attività antinfiammatoria ed idratante, migliora il microcircolo e protegge dai danni provocati dai raggi solari.

La vitamina C ha un'azione antiossidante contro i radicali liberi ed esfoliante per rinnovare la superficie cutanea.



... lo stile di vita.

Per allontanare il più possibile nel tempo la comparsa delle rughe, bisognerà cominciare a pensarci con molto anticipo, ancora nel pieno della giovinezza. Prima di tutto per prevenirle si deve seguire una dieta equilibrata perché gli sbalzi di peso non fanno bene alla pelle.

Si possono diminuire il fumo e il caffè, rinunciare ogni tanto alla macchina e fare lunghe camminate a piedi. Nonostante non esistano elisir magici, si può evitare l'invecchiamento precoce e rallentare la comparsa dei segni visibili di questa condizione scegliendo un'alimentazione ricca di nutrienti adeguati. Seguire una dieta ricca di frutta e verdure crude, ridurre il consumo di caffeina ed evitare il più possibile tutti i cibi lavorati.

Una causa delle rughe sono i cosiddetti legami crociati, causati dai radicali liberi, in tali strutture, le proteine si legano e non svolgono la loro corretta funzione; gli antiossidanti,

combattendo i radicali liberi, aiutano a rallentare il processo di invecchiamento cutaneo.

Gli antiossidanti più comuni sono:

Vitamina A (spinaci, carote, cavolo a foglia e prezzemolo) e il beta carotene che stimolano la sintesi di proteine fondamentali per la rigenerazione del tessuto cutaneo.

Vitamina B₁ (riso non brillato, frutti di mare, fagioli), vitamina E (spinaci, asparagi e carote) ed i minerali selenio (barbabietole rosse, rape, arance, aglio) che secondo alcune ipotesi è in grado di aumentare l'elasticità della pelle mantenendola giovane, lo zinco (zenzero, prezzemolo e carote) e il rame (carote, aglio e zenzero).

La preparazione galenica consigliata

Vitamina C	mg 90
Centella E.S	mg 300
Vitamina A palmitato	mg 0.4
Zinco gluconato	mg 15
Vitamina E acetato	mg 30
Ginkgo biloba E.S.	mg 120
Selenio chelato	mg 50
Ubidecarenone	mg 10
Picnogenolo	mg 30
Uva rossa semi E.S.	mg 20
Beta carotene 10%	mg 15

Assumere le capsule al mattino a digiuno per tre mesi. Interrompere un mese e ripetere il ciclo.

Le capsule contengono principi attivi ad azione antiossidante utili nel contrastare l'azione dei radicali liberi principali agenti responsabili dell'invecchiamento cutaneo.

Maschere all'argilla verde sono indicate nel trattamento locale preventivo delle rughe: applicazioni una volta alla settimana per pelli normali e una volta al mese per pelli secche.



www.farmaciadimuria.it!



Punto salute nasce dall'esigenza fondamentale del cliente di essere seguito, rassicurato e consigliato rispetto ai piccoli problemi relativi al suo stato di salute. Dal farmacista non ci si aspetta soltanto un prodotto, ma un servizio, un valore aggiunto informativo di qualità sanitaria che sia chiaramente percepibile. Punto salute è il nostro progetto informativo sul quale si affrontano piccole patologie con una particolare attenzione alle possibili terapie naturali e alla loro prevenzione con l'alimentazione. Il nostro obiettivo è di sintonizzarci sulle tue necessità, di capirti e di rassicurare i tuoi timori inespressi.

Centro salute Farmacia Dr. Di Muria
Via Nazionale, 199 Padula Scalo SA Tel 097574587 Fax 097574760

Lo staff:

Dr. Di Muria Alberto
Dr.ssa Russo Lucia
Ricciardone Maria

Dr.ssa Magliano Giovanna
Di Muria Giuseppe

Dr.ssa Iannibelli Colomba
De Luca Giovanna