

La dermatologa**Smog e pelle
Ti difendi
con cibo e oli**

di RICCARDA SERRI

La pelle dei milanesi soffre l'inquinamento di una delle città più «polluted» del mondo: Milano, infatti, dal punto di vista geografico, è affossata nella pianura padana, tra le Alpi, a Nord, e gli Appennini, a Sud, con poco verde e poco vento. Monossido di carbonio, ossidi di azoto, diossido di zolfo, composti organici volatili vari, polveri sottili e supersottili si accumulano in maniera eccessiva nell'aria, vengono respirati attraverso i polmoni, ma si depositano sulla pelle, sui capelli, sugli indumenti.

In tutto il mondo civilizzato stanno aumentando le allergie e le atopie. Un quinto delle dermatosi che arrivano alla visita del dermatologo sono di natura allergica. La dermatite atopica (eczema costituzionale) sta aumentando non solo nei bambini, ma anche in età adulta. E tutte le particelle inquinanti peggiorano la reattività dei soggetti allergici, e hanno il potere di «scatenare» e sensibilizzare anche chi è solo leggermente sensibile.

Le particelle inquinanti e le polveri sottili che si depositano su cute e capelli (non dimentichiamo che i fusti dei capelli agiscono come «spugne» che intrappolano le polveri sottili) non solo agiscono come irritanti primari, ma scatenano anche la produzione di radicali liberi, molecole reattive che causano prurito, secchezza, sensibilità, colorito spento, opaco, citrino.

Come comportarsi, premesso che non tutti possono permettersi di passare più tempo possibile in montagna o al mare?

Ogni giorno occorre fare una veloce doccia, utilizzando detergenti delicatissimi o olii per doccia (per evitare la secchezza della pelle, si può applicare dell'olio di mandorle dolci su gambe e braccia prima di fare la doccia). Anche i capelli vanno lavati almeno un paio di volte la settimana (i capelli di notte si appoggiano al cuscino, il cuscino ospita anche il viso...) eseguendo un unico lavaggio e usando shampoo delicato. Il viso va pulito a fondo sia la mattina sia la sera. Si può usare un detergente a risciacquo, un latte, un olio oppure un'acqua detergente (quest'ultima molto comoda, soprattutto per i teenager che la mattina si danno solo una sciacquata con acqua).

L'alimentazione è molto importante: i Milanesi dovrebbero mangiare molta frutta e verdura fresca di stagione, ricca di antiossidanti, centrifugati di frutta e verdura, olio di oliva, e sarebbe opportuno assumere integratori antiradicali-antiossidanti come vitamina C, vitamina E, resveratrolo, acido alfa lipoico, carotenoidi (beta carotene e licopeni).

Non dimentichiamo le case: anch'esse vanno pulite bene, meglio se utilizzando detergenti poco inquinanti (come quelli a marchio Ecolabel).

Presidente Skineco -
Associazione internazionale di
dermatologia ecologica

