



Milano, 17 dicembre 2021 - Durante l'inverno, il freddo, il vento e gli sbalzi termici dovuti ai ripetuti passaggi dagli ambienti interni riscaldati all'esterno, possono provocare fastidi e dolori alla parte del nostro corpo più esposta: la pelle, soprattutto quella del volto ma non solo.

Per affrontare al meglio la stagione invernale prevenendo e contrastando eventuali piccoli disturbi cutanei provocati dal freddo, Assosalute, Associazione di settore di Federchimica, che rappresenta i produttori dei farmaci di automedicazione, ha messo a punto una serie di consigli da seguire, a casa o in vacanza, dalle buone abitudini all'uso responsabile dei farmaci di automedicazione, cioè i farmaci senza obbligo di ricetta riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride presente sulla confezione.

### **Conoscere i nemici della pelle**

Durante le ormai prossime Festività natalizie, sia che si rimanga in città, sia che ci si rechi in montagna per passeggiare o per divertirsi sulle piste, sono tanti i fattori che possono portare a secchezza, ruvidezza e screpolatura della pelle, provocando arrossamenti e prurito. Attenzione, dunque, sempre a freddo e sbalzi di temperatura. Soprattutto in montagna, le temperature sottozero in alta quota unite al vento e all'esposizione prolungata al sole, nel caso in cui si pratichino sport sulla neve, possono rappresentare insidie, oltre che per gli occhi, per la pelle del viso, soggetta anche a vere e proprie scottature.

Non dimentichiamoci, poi, che, anche quest'inverno, la mascherina verrà indossata sul viso per molte ore della nostra quotidianità. Se, da una parte, come raccomandano gli esperti, la mascherina rappresenta uno degli strumenti principali di difesa e prevenzione contro il SARS-CoV-2, essa è anche una sorta di utile barriera per difenderci dalle basse temperature e dallo smog. Tuttavia, la mascherina non lascia respirare al meglio la pelle e questo può avere conseguenze negative per chi ha un derma del viso particolarmente

sensibile, provocando secchezza cutanea ma anche dermatite o acne.

È bene ricordare che oltre al viso e alle labbra, sono le mani le parti più esposte del corpo in questa stagione e sono spesso trascurate: oltre alle screpolature e a piccoli tagli derivanti dalla secchezza eccessiva della pelle, il freddo può anche avere delle ripercussioni sulla circolazione sanguigna, portando le mani a cambiare totalità, dal bianco a nuances più bluastre. Proprio il clima molto rigido, soprattutto in montagna, può favorire la comparsa sulle estremità - le mani ma anche i piedi, a volte le orecchie o il naso - dei cosiddetti geloni, arrossamenti pruriginosi che tendono a generarsi proprio in seguito a un repentino riscaldamento dopo l'esposizione a temperature molto basse.

### **Gli alleati della pelle contro il freddo: dai consigli pratici al kit di automedicazione**

Per alleviare le irritazioni cutanee i farmaci da banco, contenenti sostanze emollienti, possono essere di grande aiuto sia che ci si trovi a casa, sia in vacanza sulle piste da sci o al mare in una giornata invernale e ventosa. Sì, dunque, a pomate ad azione idratante e antisettica e, in caso di prurito e arrossamento, a creme lenitive ad azione antipruriginosa e antinfiammatoria in grado di ristabilire un adeguato apporto idrico e di mantenere un buon livello d'idratazione anche dall'interno.

In caso di piccoli tagli della pelle dovuti al freddo e conseguenti alle screpolature, o per trattare la pelle secca e arrossata, si può ricorrere a creme protettive e ad azione antisettica, antinfiammatoria e anestetica, così come a farmaci a base di principi attivi che aiutano il rinnovamento dell'epidermide. In caso di scottature, creme ad azione nutritiva, antinfiammatoria e antisettica, da scegliere anche con il consiglio del farmacista o del medico di famiglia, a seconda del livello di gravità del danno termico.

Oltre ai farmaci da banco, è bene anche proteggersi dagli agenti esterni e dal freddo con l'abbigliamento adeguato, scegliendo scarpe e indumenti caldi e soprattutto coprendo il capo e le mani con guanti, meglio se di tessuto morbido e naturale.

Se le vacanze saranno all'insegna delle sciare e delle passeggiate in montagna, si raccomanda di indossare gli occhiali da sole e di portare sempre con sé la protezione solare, e di applicarla sul viso e sulle parti esposte, sia con il sole che con il tempo più nuvoloso, poiché anche se coperto, i raggi ultravioletti, sono comunque presenti e la neve accresce il rischio di scottature poiché riflette i raggi solari aumentando, quindi, le radiazioni UVB assorbite dall'epidermide.

Nella quotidianità e in un'ottica preventiva, ricordarsi sempre di rimanere idratati, bevendo acqua ma

anche infusi e tisane, soprattutto in questo periodo di festa e di vacanza in cui anche la routine e alcune buone abitudini, come quella di assumere almeno 2 litri di acqua al giorno e di mangiare adeguate quantità di frutta e verdura, rischiano di essere messe in pausa.

La salute della pelle, anche di inverno, passa attraverso quello che mangiamo: prediligere, ad esempio, frutti e ortaggi di colore giallo, arancio e rosso, come limoni, mele, arance, mandarini, carote, patate, aiuta l'idratazione e fornisce alla pelle e all'intero organismo vitamina A.

Le basse temperature possono, dunque, rappresentare un nemico per la nostra cute, ma con le giuste accortezze e misure preventive si può porre subito rimedio a secchezza e ai piccoli disturbi che possono danneggiarla.

Nel caso in cui i fastidi non migliorassero o tendessero a peggiorare, è bene rivolgersi al proprio medico di fiducia per un parere.