

## **Depilazione: quale metodo scegliere?**

I peli superflui rappresentano per la maggior parte delle donne una fastidiosa presenza: la loro rimozione, sia per ragioni strettamente estetiche che per altri motivi (es. attività sportiva), è una pratica largamente diffusa.

In realtà i peli, che ricoprono la superficie del corpo tranne in alcune zone circoscritte (punta dei piedi, palmo delle mani, labbra), hanno la funzione primitiva di proteggerlo dalle aggressioni esterne, funzione che si è tuttavia persa nel tempo.

Com'è noto, il pelo è costituito da una radice, inserita nel follicolo pilo-sebaceo, e da un fusto, che rappresenta la parte visibile, che cresce con una velocità di circa un centimetro al mese. La velocità di ricrescita del pelo è strettamente legata alla tecnica di depilazione impiegata.

## **Depilazione o epilazione?**

La *depilazione* consiste nell'eliminare il fusto del pelo senza intervenire sulla radice. Può essere attuata con il rasoio (a lama o elettrico) o attraverso creme o saponi depilatori. Questo tipo di depilazione, lasciando in sede la radice, comporta una ricrescita piuttosto rapida e, nel contempo, un visibile ispessimento del pelo. L'*epilazione*, invece, consiste nell'estirpare il pelo dalla radice attraverso uno strappo meccanico. Sia che venga utilizzata la cera a caldo o a freddo, sia un epilatore elettrico, il pelo deve avere una lunghezza minima di 4 millimetri per poter essere agevolmente e completamente estirpato. E' il metodo più efficace per mantenere la pelle depilata a lungo (fino a due-tre settimane), anche se poco pratico e piuttosto doloroso.

## **Rasoio**

A lama o elettrico, il rasoio è il metodo più rapido e senza dubbio indolore, ma provoca una ricrescita molto rapida (in genere 2 giorni). Il rasoio non è idoneo per radere zone particolarmente sensibili (inguine, viso, braccia e cosce) dove è più facile che si formino peli incarniti. I rasoi a lama devono essere sempre utilizzati con l'ausilio di prodotti (schiume, creme, oppure un detergente se ci si rade sotto la doccia) che agevolino lo scorrimento della lama sulla pelle, in modo da minimizzare la possibilità di tagli e irritazioni cutanee; se invece si utilizza il rasoio elettrico è utile cospargere la pelle, prima della rasatura, di talco o polveri specifiche.

## **Creme e saponi depilatori**

I cosmetici depilatori sono un metodo indolore e piuttosto rapido, anche se meno pratico rispetto al rasoio. Sia le creme che i saponi sono a base di una particolare sostanza, l'acido tioglicolico, che agisce indebolendo la struttura della cheratina, il principale componente del pelo, senza danneggiare o intaccare la radice. L'acido tioglicolico è una sostanza particolarmente aggressiva, non solo per il pelo, ma anche per pelle e unghie; per questo motivo è opportuno rispettare i tempi di applicazione del prodotto, in quanto la permanenza sulla pelle per tempi superiori può provocare fastidiose irritazioni. Durante l'applicazione si consiglia di indossare guanti protettivi e, ad operazione terminata, risciacquare abbondantemente, meglio se con un detergente a pH acido (es. Saugella), per ripristinare il naturale pH della pelle. Subito dopo si può applicare una lozione a pH neutro o leggermente acido e dall'azione lenitiva ed emolliente. La ricrescita del pelo sarà, anche in questo caso, visibile nel giro di pochi giorni (4 o 5). Quando si utilizza il prodotto per la prima volta è opportuno procedere ad una prova di tollerabilità su una piccola porzione di pelle, onde evitare l'insorgenza di fenomeni allergici. E' meglio rispettare un intervallo di almeno una settimana tra una depilazione e l'altra per evitare spiacevoli fenomeni irritativi. Questi prodotti non vanno applicati su cute lesa e sul viso.

## **Ceretta a caldo**

E' il rimedio ideale per una peluria folta e spessa. Le cerette a caldo sono costituite da un mix di sostanze (soprattutto resine e cere) che vengono riscaldate e spalmate sulla pelle, allo stato fuso, nella direzione del pelo. Nel solidificare, inglobano il pelo che così può essere estirpato con uno strappo energico; il calore della cera consente al follicolo pilifero di aprirsi, facilitando l'operazione. Per contro, il calore, provocando un vasodilatazione, rende questo metodo controindicato per chi soffre di vene varicose o di fragilità capillare.

### **Ceretta a freddo**

Più semplice e più pratica rispetto alla cera a caldo, la cera a freddo deve essere preferita da chi soffre di fragilità capillare e ipersensibilità della cute al calore. La cera a freddo è costituita da vari componenti: il principale, il glucosio, conferisce una consistenza semisolida al preparato. Può essere utilizzata tale e quale oppure sottoposta ad un breve riscaldamento (a bagnomaria o a microonde) per facilitarne l'applicazione sulla pelle. La cera va spalmata nella direzione del pelo e successivamente vi va fatta aderire una striscia di tessuto compatto; con uno strappo energico contropelo è possibile asportare contemporaneamente la cera e i peli che vi sono rimasti intrappolati. Sono anche disponibili in commercio particolari strisce con un sottile strato di cera incorporata; la striscia, dopo un breve riscaldamento fra le mani, va applicata sulla zona da depilare e strappata energicamente.

### **Epilatore elettrico**

E' un'apparecchiatura elettrica nella cui testina sono presenti dischetti o molle rotanti, che, con il loro movimento, imbrigliano i peli e li strappano dal follicolo. L'epilatore va utilizzato più o meno come un normale rasoio, facendolo scorrere sulle zone da depilare. Ideale per depilare le gambe, è meno indicato per zone ricche di ghiandole, come inguine e ascelle. Prima di usare l'epilatore può essere utile fare un bagno caldo, per dilatare il bulbo pilifero e facilitare lo strappo del pelo alla radice. E' consigliabile non applicare nessun prodotto sulla parte prima dell'epilazione poiché potrebbe ostacolare lo scorrimento dell'apparecchio sulla pelle.

### **Pinzetta**

Con la pinzetta si strappano i peli ad uno ad uno, bulbo compreso. E' perciò indicata solo per depilare zone limitate come sopracciglia, baffetti, intorno ai capezzoli, ombelico ed eventualmente inguine. Utile anche per i ritocchi, specie dopo la ceretta, oppure per liberare peli incarniti. Il pelo deve essere afferrato il più vicino possibile alla pelle ed estirpato con un colpo secco, tirando nella direzione del pelo. E' consigliabile disinfettare la zona trattata prima e dopo la depilazione.

### **Decolorazione**

Quando la peluria è sottile e rada è preferibile sostituire la depilazione con una semplice decolorazione. Si applica una crema schiarente a base di acqua ossigenata e ammoniaca che in pochi minuti (mediamente 10) decolora il pelo. Questo metodo è idoneo sia per zone circoscritte (es. baffetti), sia per zone più estese, come braccia e addome. Per scongiurare allergie o fenomeni irritativi è consigliabile fare una prova preventiva in una piccola area.

### **E dopo?**

Dopo l'epilazione o la depilazione, per ridurre al minimo i "danni" provocati, è d'obbligo idratare la pelle, che può essere "addolcita" con un olio o un latte per il corpo, meglio se ricco di sostanze ad azione lenitiva.

E' inoltre importante evitare di applicare sulle parti trattate saponi, deodoranti e spray profumati per le successive 24 ore.

#### **Alcuni consigli pratici**

§ Per ovviare la comparsa di peli incarniti può essere utile esfoliare regolarmente la pelle da depilare con uno scrub o con un guanto di crine.

§ La crema depilatoria può essere rimossa, per risultati migliori, con un guanto ruvido, praticando leggeri massaggi.

§ Prima della ceretta è bene trattare la parte da depilare con un esfoliante: se la pelle è perfettamente pulita e liscia, infatti, il prodotto aderisce meglio. Inoltre la zona da depilare deve essere asciutta; in caso contrario la si può cospargere con un po' di talco.

§ Per uno strappo meno doloroso può essere utile applicare una crema pre-depilatoria: grazie alle proprietà emollienti ed idratanti prepara la pelle al trattamento successivo.