



SOTTO LA MASCHERINA

PIÙ ATTENZIONE ALLA CURA DELLA PELLE

Indossare la mascherina è indispensabile per il contenimento della pandemia di Covid-19. Tuttavia, l'utilizzo quotidiano, specie per parecchie ore al giorno, potrebbe causare problemi alla pelle del viso o peggiorare disturbi preesistenti. Ma è un piccolo prezzo da pagare se si pensa che, indossandola, proteggiamo noi e i nostri cari dalla diffusione del nuovo coronavirus e che basta qualche attenzione in più per evitare che questi disturbi si manifestino o che peggiorino.

Sono diversi i fattori che, con un utilizzo prolungato della mascherina, possono compromettere l'integrità cutanea della pelle del viso, in primo luogo lo sfregamento costante e la scarsa ossigenazione dell'area che rimane coperta per gran

parte della giornata. Inoltre, l'umidità che si forma dalla condensa del respiro e l'accumulo di secreto oleoso possono portare all'aumento della proliferazione di batteri e funghi e, quindi, al peggioramento della salute della nostra pelle. Indossare la mascherina, inoltre, porta inevitabilmente a toccarsi più spesso il viso e questo costituisce un ulteriore fattore di rischio.

Le problematiche che possono insorgere dall'uso quotidiano della mascherina possono differire a seconda del tipo di mascherina e del tipo di pelle.

Come sappiamo, le mascherine non sono tutte uguali e alcuni effetti sulla pelle dipendono dalle loro caratteristiche. Ad esempio, le mascherine FFP2, avendo un'aderenza al viso maggiore rispetto alle chirurgiche, sono quelle che potenzialmente possono causare più problemi e aggravare una irritazione cutanea preesistente. Inoltre possono, se portate a lungo, lasciare profondi segni sul volto dovuti alla pressione. Le mascherine di tessuto, invece, risultano irritanti soprattutto se non vengono lavate quotidianamente, o se realizzate con materiali allergizzanti.

Non tutti i tipi di pelle, poi, reagiscono allo stesso modo. Chi ha una pelle grassa





può andare incontro ad esempio ad un fenomeno definito, con un neologismo, "Maskne" (termine formato dall'unione di Mask e Acne), caratterizzato da un aumento dell'ostruzione dei pori e dalla comparsa di punti neri e acne nelle zone coperte dalla mascherina.

In chi ha una pelle sensibile o reattiva invece compaiono con maggiore frequenza, nelle zone più stressate dalla mascherina, arrossamenti, eritemi o abrasioni mentre, in chi soffre di dermatite seborroica potrebbero presentarsi delle riacutizzazioni, con arrossamenti e desquamazioni soprattutto ai lati del naso e sulla fronte, se ad esempio si indossano anche le visiere protettive trasparenti con elastico.

Infine anche chi ha la pelle secca potrebbe

avvertire un aggravamento della propria condizione dal momento che la condensa che si viene a formare con il respiro porta ad un aumento della disidratazione cutanea.

Per evitare il peggioramento dello stato di salute della nostra pelle dobbiamo perciò aumentare le attenzioni che le dedichiamo, modificando e adattando la nostra routine di bellezza a questa nuova situazione.

CHE FARE?

Innanzitutto una corretta detersione: lavare il viso mattina e sera con movimenti delicati dovrebbe già essere un'abitudine consolidata, fondamentale per il benessere della nostra pelle, ma al giorno d'oggi deve essere un appuntamento ancora più inderogabile, sia al mattino, prima di

indossare la mascherina, sia a fine giornata. In commercio esistono diverse formulazioni (gel, latte, mousse o olio) adatte alle diverse esigenze dermatologiche.

Il secondo step, spesso tralasciato, è il tonico, meglio se non alcolico: la sua applicazione con un dischetto di cotone completa la detersione, riequilibrando il pH ed eliminando eventuali residui di impurità e di makeup.

Il passo successivo è l'applicazione della crema. Per chi ha una pelle mista sono consigliabili prodotti ad attività sebo-regolatoria, oltre ad una maschera purificante e uno scrub una o due volte a settimana. Chi ha problemi di pelle secca dovrebbe preferire prodotti a base di acido ialuronico o con una buona componente lipidica. Per chi ha la pelle molto sensibile, meglio optare per prodotti lenitivi e, se necessario, applicare durante l'arco della giornata acqua termale, dalle proprietà rinfrescanti e lenitive.

Infine il siero, applicato prima della crema, è un ottimo alleato per potenziarne gli effetti: la texture leggera, ma ricca di attivi, non appesantisce e ottimizza il trattamento.

E IL MAKEUP?

Sotto alle mascherine l'utilizzo di prodotti in crema, come ad esempio il fondotinta, potrebbe portare ad un aggravamento dell'occlusione dei pori e all'ulteriore diminuzione dell'ossigenazione cutanea. Pertanto, se proprio non si vuole rinunciare ad un minimo di colore, meglio utilizzare una BB cream e sbizzarrirsi con il makeup occhi, completandolo con la definizione delle sopracciglia.

Acne e Dermatite Seborroica

L'**acne** è uno fra i più diffusi problemi della pelle. È caratterizzata da vari gradi di infiammazione del bulbo pilo-sebaceo, cioè di quella piccola ma complessa struttura da cui nasce il pelo e dalla quale viene prodotto il sebo, un particolare tipo di grasso che ha il compito di mantenere morbida la pelle e lubrificare i peli. Ogni bulbo è collegato alla superficie della pelle tramite un canale (il "follicolo pilifero") e un piccolo orificio da cui fuoriescono sia il pelo che il grasso.

Esistono diverse tipologie di acne che possono manifestarsi, con caratteristiche differenti, a tutte le età. A seconda della gravità, può interessare solo lo strato superficiale della pelle, con formazione di comedoni (chiusi o aperti) e foruncoli, o anche quello più profondo con formazione di noduli e cisti.

Anche la **dermatite seborroica** ha natura infiammatoria; interessa principalmente il cuoio capelluto, ma si può manifestare anche in altre parti del corpo a maggior presenza di ghiandole sebacee e di peli come la fronte, le sopracciglia, le ciglia, i lati del naso e della bocca, tra le sopracciglia e dietro le orecchie.

Nonostante il suo nome, la composizione e la secrezione sebacea di solito sono normali. Si ritiene che un ruolo importante sia svolto invece da lieviti del genere *Malassezia* che prediligono aree cutanee ricche in lipidi. Ha un andamento intermittente in cui, a fasi di attività caratterizzate da prurito, sensazione di bruciore e desquamazione cutanea, si alternano periodi di quiescenza. Persiste per anni o decenni, con riacutizzazioni più frequenti nei mesi freddi.