

## Cura e protezione delle mani

*La cura delle proprie mani non solo ne garantisce la bellezza, ma contribuisce anche a ritardare i danni dell'invecchiamento cutaneo.*

Normalmente i saponi, i detersivi e l'acqua ricca di calcare provocano un impoverimento del film idrolipidico (pellicola sottilissima di acqua, sali, proteine e grasso) che viene prodotto naturalmente dalla pelle e ne assicura la protezione. D'inverno a questo si aggiungono altri fattori di stress per la pelle delle mani: anche il freddo, il vento, gli sbalzi di temperatura e la scarsa umidità degli ambienti domestici e degli uffici tendono a rendere la pelle delle mani più secca e irritabile. Risultato: mani ruvide, screpolate, arrossate!

Per aiutare le nostre mani a contrastare gli insulti a cui sono esposte e godere di buona salute possiamo, però, fare molto.

Due aspetti sono importanti:

- utilizzare anche per le mani detersivi delicati
- applicare creme emollienti ed idratanti

### La detergenza

L'acidità della pelle è una premessa indispensabile per la sua integrità; per questo motivo è molto importante utilizzare anche per le mani detersivi delicati. E' bene inoltre sciacquare accuratamente le mani dopo ogni lavaggio, magari con acqua tiepida, asciugandole con cura senza sfregare ed evitando, quando possibile, i getti di aria calda.

### L' idratazione

L'uso costante di creme idratanti aiuta a mantenere ed a ripristinare il mantello idrolipidico dell'epidermide, proteggendola nel contempo nei confronti delle aggressioni esterne.

E' consigliabile indirizzarsi verso creme idratanti specifiche per le mani, che sono generalmente emulsioni non grasse di sostanze (es. gli acidi grassi, l'urea, il pantenolo, l'allantoina, la glicerina, la vitamina E) che hanno funzioni emollienti, idratanti e lenitive sugli arrossamenti.

L'uso di prodotti troppo "grassi", anche se possono dare l'impressione di essere più "nutrienti" per la pelle può essere in realtà controproducente perché la sensazione di untuosità che rimane sulle mani risulta fastidiosa e ne scoraggia l'applicazione.

### **Qualche altro consiglio pratico**

- Soprattutto quando la temperatura esterna è particolarmente rigida, indossare i guanti garantisce un buon afflusso di sangue fino alla punta delle dita, cosa che permette alla pelle di reagire attivamente alle sollecitazioni degli agenti esterni. Questo consiglio può essere particolarmente utile per le persone in cura con farmaci beta-bloccanti (es. atenololo), i quali possono aumentare la sensazione di freddo alle estremità.
- Durante i lavori domestici, in particolare quando le mani vengono a contatto con sostanze irritanti, indossare guanti protettivi, tenendo tuttavia presente che essendo la gomma stessa spesso causa di allergia, non dovrebbe venire a diretto contatto con la pelle. Meglio perciò indossare guanti in filo di cotone sotto quelli di gomma.
- La mani invecchiano molto più rapidamente delle altre parti del corpo proprio per la continua esposizione agli stress quotidiani (agenti atmosferici, inquinamento, lavori manuali,...). Oltre alla corretta detergenza e all'idratazione, semplici esercizi di ginnastica manuale, come la flessione, l'estensione e la trazione delle dita e la rotazione dei polsi, rappresentano un buon metodo per mantenere la pelle delle mani giovane ed elastica