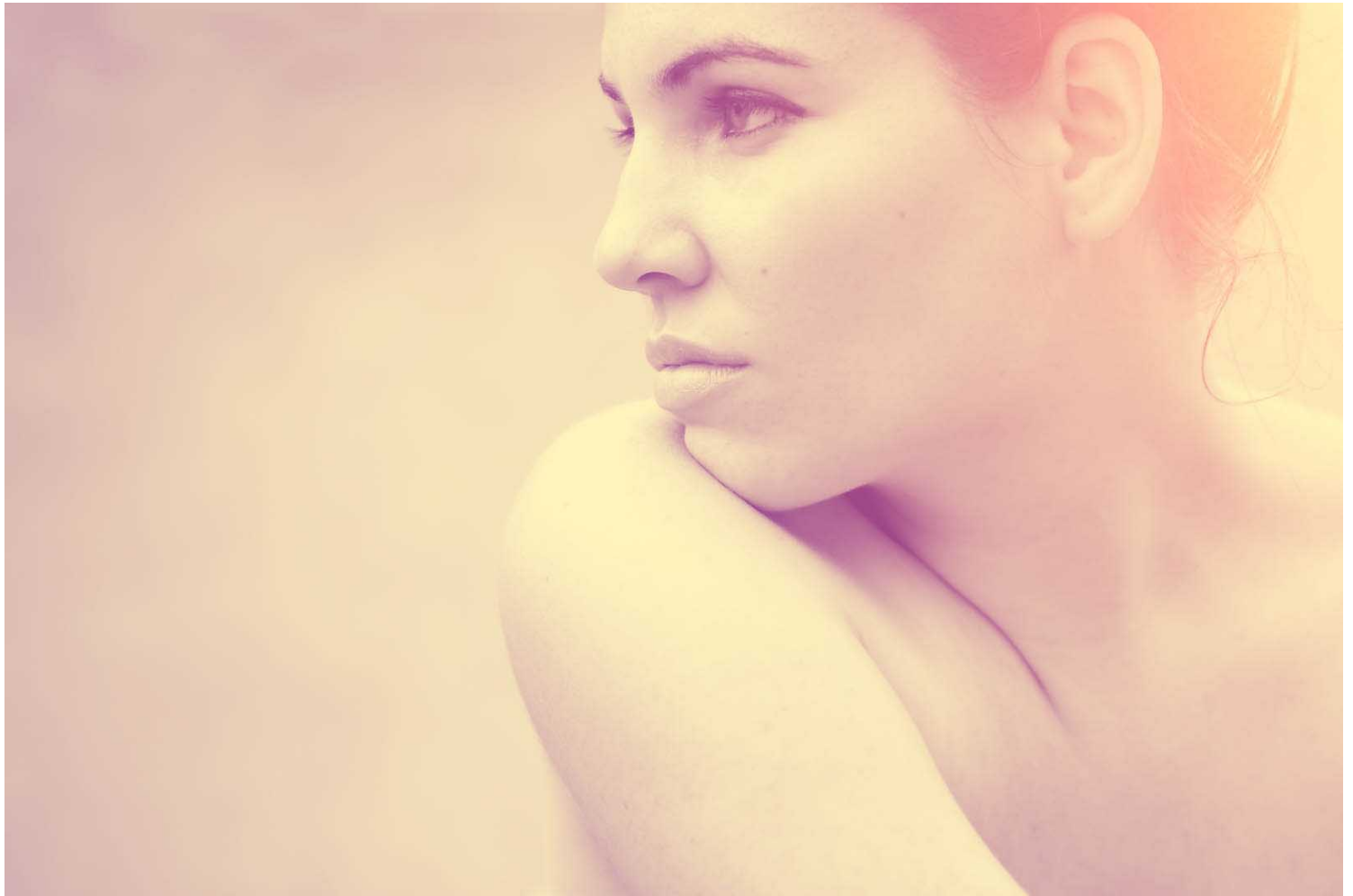


PELLE SENSIBILE | CAUSE, RIMEDI | COME PRENDERSENE CURA



Category: [X115](#)

Tags: [Malattie e disturbi della pelle](#), [Pelle sensibile](#)

Cos'è la Pelle Sensibile?

La **pelle sensibile** è un tipo di cute particolarmente **reattiva** nei confronti di stimoli potenzialmente irritanti.

Mentre la pelle normale sopporta senza troppi problemi questi stimoli, la pelle sensibile ne subisce gli effetti sviluppando **arrossamenti e irritazioni**, con sensazione di **bruciore e prurito**.

La pelle sensibile non dev'essere confusa con la dermatite atopica o con forme di dermatite da contatto:

- La pelle sensibile si distingue da quella atopica o allergica per la differente reattività a vari stimoli irritativi, che rimangono generalizzati nella cute sensibile mentre sono specifici in quella atopica.
- Un'ulteriore distinzione va fatta tra cute sensibile e dermatite irritativa da contatto, vista la presenza in quest'ultima di una violenta risposta soltanto nei confronti di agenti irritanti forti e "universali".

Chiarite queste differenze, non è raro che la pelle sensibile si sovrapponga a dermatiti, come l'acne, la rosacea, la dermatite seborroica, la dermatite da contatto, la psoriasi e l'orticaria dermografica.

In questi casi, l'alterata barriera cutanea causata dall'affezione di base tende a favorire un aumento generalizzato della sensibilità cutanea.

Caratteristiche e Sintomi

A causa dell'elevata eterogeneità tra i soggetti e della scarsa riproducibilità dei sintomi, è al quanto complesso effettuare una descrizione clinicamente dettagliata della pelle sensibile.

In generale, comunque, il quadro caratteristico della cute sensibile evidenzia:

- una **particolare reattività cutanea nei confronti di diversi cosmetici**, tanto da renderne impossibile l'utilizzo; la presenza di sostanze potenzialmente irritanti nella composizione (alfa-idrossiacidi, glicole propilenico, alcool, profumi, urea ecc.) aumenta la possibilità di sintomi;
- **un'elevata suscettibilità agli stimoli ambientali**, come radiazioni ultraviolette, umidità, vento, inquinamento e sbalzi termici.

Dal punto di vista dermatologico, la cute sensibile esposta allo stimolo irritativo tende a presentare segni e sintomi come:

- desquamazione cutanea;
- disidratazione cutanea;
- screpolature;

- leggera seborrea;
- prurito o formicolio;
- eritema diffuso soprattutto nell'area periorale e perioculare;
- raramente lesioni papulose;
- raramente couperose e discromatismi cutanei.

Questi sintomi possono manifestarsi da minuti a ore dopo il contatto con l'agente irritante o anche dopo diversi episodi di utilizzo di un determinato prodotto, innescando la conduzione per effetto cumulativo.

Le sensazioni descritte dai pazienti tendono comunque a variare ampiamente e in alcuni soggetti possono mancare segni di dermatite visibile (aspetto che ha portato alcuni Autori a considerare anche un'eziologia psicologica).

A sottolineare l'eterogeneità di questa condizione, delle sue cause e delle sue manifestazioni, è stato introdotto il concetto di **Sindrome della pelle sensibile** (SSS).

In un sondaggio condotto nel Regno Unito, **il 51,4% delle donne e il 38,2% degli uomini si sono considerati portatori di pelle sensibile**. Altri studi europei e nordamericani hanno mostrato tassi simili ^{1,2}.

Cause

Pur non essendo ancora del tutto caratterizzata, differenti Autori hanno ipotizzato un'origine multifattoriale della pelle sensibile, sostenuta sia da fattori genetici che ambientali.

Al momento, le ipotesi più accreditate sembrano interessare:

- **il sistema immunitario, che risulterebbe iperattivo**. Di conseguenza, si assisterebbe alla presenza di una bassa e cronica condizione infiammatoria, pronta ad essere esacerbata dal minimo stimolo.
- **La compromissione del film idrolipidico e dello strato corneo**. La perdita dell'integrità della barriera superficiale cutanea favorirebbe la penetrazione di sostanze potenzialmente irritanti, in grado di elicitare una risposta immunitaria locale.
- **La presenza di un ambiente ossidativo**, sostenuto sia dal rapporto con fattori ossidanti esogeni sia con una continua perossidazione del sebo prodotto.
- **La presenza di un'ipersensibilità neurosensoriale**, causata dalla disfunzione di nervi e recettori cutanei.

Oltre ai meccanismi patogenici, è opportuno conoscere i **potenziali fattori scatenanti**. In tal senso, la cute sensibile può essere ulteriormente suddivisa in:

- pelle sensibile verso sostanze chimiche presenti in cosmetici, trucchi e saponi;
- pelle sensibile a fattori ambientali, come variazioni termiche, tasso di umidità, radiazioni ultraviolette e inquinanti atmosferici;
- pelle sensibile a fattori dietetici, alcol e nicotina;
- pelle sensibile a quadri ormonali disreattivi.

Forme di pelle sensibile clinicamente più gravi possono prevedere una sovrapposizione di stimoli incidenti.

Inoltre, talvolta la pelle sensibile può essere la manifestazione di patologie sistemiche più gravi come quelle autoimmunitarie e autoinfiammatorie.

Rimedi

L'azione preventiva dovrebbe basarsi su alcune fondamenta importanti, quali:

- una dieta povera di fattori pro-ossidanti e ricca invece di vitamine, minerali, antiossidanti naturali e acqua ([leggi l'approfondimento sulla dieta antiossidante](#));
- uno stile di vita adeguato che limiti la persistenza di fattori ossidanti come il fumo di sigaretta.

A questi accorgimenti dovrebbero aggiungersene altri più specifici, come:

- proteggere la cute dagli eventi atmosferici (freddo, raggi UV ecc.);
- detergere la pelle con detergenti non aggressivi;
- evitare l'utilizzo di trucchi;
- utilizzare cosmetici per pelli sensibili, quindi privi di allergeni, conservanti ed eccipienti irritanti;
- fare brevi docce da 5 a 10 minuti con acqua tiepida, non calda;
- tamponare la pelle per asciugarla, senza strofinarla con l'asciugamano;
- usare lozioni idratanti non profumate ed emollienti dopo il bagno o la doccia;
- ricorrere al consulto medico in caso di persistenza di lesioni o manifestazioni irritative.

Nei casi in cui vi sia una dermatite o un'altra condizione dermatologica predisponente alla pelle sensibile, il controllo della malattia di base contribuisce al miglioramento della condizione.



X115[®]+PLUS² - Integratore Antiage | Doppia Formula Day & Night | Con Collagene (5g), Acido Ialuronico, **Coenzima Q10**, **Acido Lipoico**, **Astaxantina**, **Resveratrolo**, ed Estratti Vegetali Biostimolanti e Antiossidanti (Melograno, Cacao, Olivo, Centella, Echinacea).

Sospensione dei Cosmetici

Nella fase acuta, l'uso di tutti i cosmetici dev'essere sospeso per un periodo di due settimane.

Dopo questo periodo, i prodotti verranno reintrodotti uno alla volta, valutando di volta in volta le reazioni della pelle.

Se i sintomi della pelle sensibile ricompaiono, è probabile che vi sia una sensibilità eccessiva nei confronti di quel cosmetico, che andrebbe quindi escluso.

Testare un nuovo cosmetico in una piccola area è la prima regola, spesso sottovalutata, per chi ha problemi di pelle sensibile. La risposta e le reazioni, infatti, variano da persona a persona, per cui un prodotto che non provoca reazione su una pelle sensibile, può provocarla su un'altra.

Meglio dare la preferenza a prodotti specifici per pelli sensibili, con pochi ingredienti e pochi principi attivi, senza profumo e privi di ingredienti che aumentano la penetrazione di altre sostanze nella pelle, come etanolo o glicole propilenico.

Potrebbe anche essere utile preferire i cosmetici in polvere a quelli in crema o lozione, e utilizzare cosmetici facilmente rimovibili con acqua.

Detersione Adeguata

La detersione rappresenta una fase fondamentale per la salvaguardia dell'integrità strutturale e funzionale della pelle. Inoltre, favorisce l'allontanamento di agenti potenzialmente irritanti.

L'uso di **detergenti troppo aggressivi**, tuttavia, potrebbe indurre un'alterazione eccessiva del film idrolipidico cutaneo, aumentando così il rischio legato all'esposizione a fattori irritativi.

Una detersione eccessiva è quindi sempre sconsigliata e lo è ancora di più in caso di pelle sensibile.

Sarebbe opportuno, soprattutto per l'igiene quotidiana, utilizzare prodotti delicati che rispettino il pH cutaneo e che salvaguardino l'ecologia cutanea.

La **pelle sensibile** richiede l'uso di detergenti non schiumogeni, caratterizzati da pochi ingredienti, possibilmente privi di profumo e con azione emolliente.

Ad esempio si possono utilizzare i latti detergenti, formulati con un discreto contenuto di fase grassa.

La detersione tende a rimuovere parte della barriera lipidica protettiva, che se non ripristinata può innalzare il rischio di irritazioni e reattività. Anche un prodotto che non irrita potrebbe quindi essere troppo aggressivo se usato in eccesso.

Idratazione della pelle

Soprattutto se coesistono condizioni di secchezza cutanea e pelle sensibile, si consiglia di mantenere la pelle idratata applicando **emollienti occlusivi** inerti, come la **paraffina** o la **vaselina**³.

D'altronde, è stato osservato che gli individui con una TEWL aumentata (quindi con una maggiore perdita di acqua transepidermica) sono predisposti alla pelle sensibile.

Studi condotti su donne in menopausa hanno mostrato un miglioramento della pelle sensibile con l'uso di creme idratanti ed emollienti⁴.

Nonostante molti consumatori siano stati indottrinati a evitare i derivati del petrolio, a causa di una presunta pericolosità, ricordiamo che paraffina, vaselina e derivati vengono raccomandati dai dermatologi per le pelli sensibili come quelle dei bambini⁵.

L'olio minerale, si legge in uno studio⁵, è un ingrediente semiocclusivo che penetra negli strati superiori dello strato corneo. **Non è comedogeno, ha una lunga storia di utilizzo sicuro** ed è improbabile che diventi rancido anche in climi caldi e umidi.

Dunque, proprio perché la paraffina liquida è un grasso **inerte (non interagisce con il metabolismo e la biochimica cutanea)**, rappresenta (se altamente raffinata) una delle scelte migliori per le pelli sensibili.

Una corretta idratazione aiuta a recuperare e mantenere la barriera di protezione della pelle. Sono indicati idratanti con pochi componenti, senza profumo e senza sostanze che possono irritare la pelle.

Alternative

In alternativa ai derivati del petrolio, altri emollienti efficaci includono lanolina, ceramidi, spermaceti, dimeticone e siliconi ad alto peso molecolare, burro di karité, cera d'api, cera candelilla, cera carnauba, alcuni acidi grassi ed esteri degli acidi grassi (acido stearico, acido palmitico,

isopropil miristato, isopropil palmitato, cetil miristato, cetil palmitato ecc).

I Siliconi sono adatti alla Pelle Sensibile?

Gli emollienti siliconici ad alto peso molecolare, pur non essendo affini ai lipidi cutanei, con la loro idrorepellenza partecipano al mantenimento e alla protezione della barriera cutanea.

Sono inoltre inerti, quindi **particolarmente adatti per la pelle sensibile**.

Sebbene in molti siti web si sostenga che i siliconi facciano male alla pelle sensibile, è vero il contrario. **Le allergie ai siliconi sono estremamente rare**¹⁰. Al contrario, diverse sostanze vegetali sono tra gli ingredienti più allergizzanti che possiamo trovare nei cosmetici¹¹.

Non a caso, i siliconi vengono utilizzati in molti prodotti **per pelli sensibili** e dove esistono richieste di trattamenti come rosacea, eczema, psoriasi, post-intervento chirurgico, post-trattamenti di medicina estetica (laser, microdermoabrasione, radiofrequenza, microneedling ecc.), dermatite da pannolino e ulcere cutanee¹².

Il dimeticone è persino elencato come protettore della pelle approvato dalla FDA e viene usato efficacemente nei prodotti per ridurre l'irritazione della pelle^{13,14}.

Oli Vegetali

Alcuni oli vegetali possono fornire un basso grado di emollienza; è il caso dell'olio di cocco, dell'olio di oliva, dell'olio di semi di soia, dell'olio di mandorle, dell'olio di girasole e dell'olio di avocado.

Tuttavia, gli oli vegetali **possono essere "pericolosi" per la pelle sensibile**, soprattutto se di scarsa qualità.

In effetti, gli acidi grassi liberi (FFA), in particolare gli acidi grassi monoinsaturi, possono perturbare la barriera cutanea e aumentarne la permeabilità¹⁵.

L'acido oleico, ad esempio, provoca la distruzione della barriera cutanea e in caso di applicazione topica continua tende a indurre dermatite e desquamazione¹⁶.

La letteratura segnala che il rapporto tra acido oleico e acido linoleico determina l'efficacia di un olio naturale nell'idratazione e nella protezione della pelle. Gli oli con basso contenuto di acido oleico e alto contenuto di acido linoleico (come l'olio di girasole e quello di vinaccioli) sarebbero quindi più efficaci nel migliorare la barriera cutanea¹⁷.

Bagni di Avena

I **bagni con farina di avena** hanno da sempre rappresentato un utile rimedio contro le patologie dermatologiche caratterizzate da manifestazioni infiammatorie e pruriginose.

Si effettuano aggiungendo farina d'avena finemente macinata (colloidale) in quantità di 300-400 grammi alla vasca da bagno riempita di acqua tiepida, immergendosi per 10-15 minuti.

Uno studio ha dimostrato che questo trattamento è sicuro e aiuta a trattare il prurito causato da una varietà di cause diverse ¹⁸.

L'avena ha una lunga storia di utilizzo nel trattamento del prurito e dell'irritazione in varie condizioni della pelle, tanto che **la farina d'avena colloidale è stata approvata dalla FDA come sostanza protettiva per la pelle** ^{19, 20, 21}.

Anche gli estratti di frumento sembrano utili per lenire prurito e infiammazioni cutanee ²².

Aloe Gel

L'aloè vera gel può risultare efficace non solo in caso di infiammazioni o lesioni cutanee, ma anche in caso di prurito, soprattutto se sostenuto da mediatori della flogosi ^{23, 24, 25}.

In uno studio su 30 lavoratrici con mani secche e irritate per cause professionali, il gel di aloè vera (applicato indossando per 8 ore al giorno un guanto che lo rilasciava gradualmente) ha **migliorato la pelle secca** dopo circa 4 giorni ²⁶. Dopo 10 giorni, c'è stato anche un miglioramento significativo della resistenza della pelle, delle rughe e degli arrossamenti.

Farmaci

Nella fase acuta, alcuni ingredienti attivi possono essere utilizzati per alleviare i sintomi della pelle sensibile.

Su consiglio medico si possono ad esempio usare corticosteroidi topici a bassa e media potenza (da applicare per un breve periodo di 3-4 giorni) e immunomodulatori topici come pimecrolimus o tacrolimus (possono essere indicati per un periodo più lungo).

Bibliografia

- [Cosmetologia: guida visuale Mauro Prevedello](#)
- [Dermocosmetologia. Dall'ineestetismo al trattamento cosmetico](#) Andrea Bovero
- [Dermatologia cosmetologica](#) Leonardo Celleno