

DALLA BEAUTY-ROUTINE ALLA HEALTHY-ROUTINE NON È MAI TROPPO PRESTO PER ... PREVENIRE



di Roberto Cavagna

Di tutti gli organi la pelle merita certo il titolo di **Cenerentola** sia per la scarsa conoscenza degli “addetti ai lavori” (medici, infermieri, estetiste, massaggiatori, tatuatori, ecc.) sia per la scarsa considerazione di cui gode nella priorità della fisiologia corporea. Mi spiego.

Quando il nostro corpo soffre una carenza (acqua, sali, vitamine, ferro, proteine, ecc...) la regola biologica è che gli organi essenziali alla sopravvivenza (cuore, cervello, polmoni, ecc...) abbiano la priorità di rifornimento; poi, quel che rimane, verrà distribuito tra tutti gli altri apparati, fino alla pelle, l'ultima della fila.

Per questo motivo, quindi, la pelle (e con essa unghie e capelli) sono i primi a soffrire le carenze organiche e quindi sono degli ottimi “segnalatori” di queste ultime.

A lcuni esempi

La pelle pallida, fredda e atrofica degli anemici è così proprio perché i capillari del derma si chiudono per spostare il sangue dal distretto cutaneo a quelli più importanti. Col tempo, questa sofferenza causa atrofia sia all'epidermide sia alle unghie e annessi, spiegando la sottigliezza di questi ultimi tipica di questa carenza.

Vi ricordate la manovra del medico che abbassa la palpebra del paziente per vedere se la mucosa è pallida e quindi anemico?

Altri esempi li troviamo sia per la disidratazione, sia per la carenza proteica, tutti molto evidenti e visibili “a pelle”, come ci insegna la semeiotica medica con manovre e segni ormai noti a tutti (trazione della pelle e tempo di ritorno).

Che dire poi dell'edema che viso e occhi evidenziano per primi o il colorito giallastro dell'ittero o grigiastro della “pelle del fumatore”?

Tutti segnali anticipatori di patologie che i medici ben conoscono e ricercano il prima possibile, per indirizzare le analisi nelle direzioni che la pelle spesso ci indica quale mentore divino.

C enerentola al ballo

Immaginate quindi quanto questo importantissimo organo soffra durante la vita, le peggiori peripezie che nemmeno i nostri abiti, scarpe e guanti potrebbero sopportare, senza però perdere la fiducia e l'ottimismo di rinnovarsi sempre ogni mese, anzi 28 giorni come i cicli lunari, e presentarsi sempre fresca e nuova, ogni giorno, al nostro cospetto.

Una cenerentola sempre ligia e volenterosa, che però, col tempo perde le forze.

Già, perché la vita media si allunga e mentre ai tempi di Napoleone era difficile raggiungere la cinquantina, oggi il mondo brulica di centenari.



Un lavoro non solo raddoppiato, per la nostra pelle, ma anche sempre più pericoloso perché minacciato da sempre nuovi pericoli e stressori, ormai ampiamente descritti come “**esposoma**”.

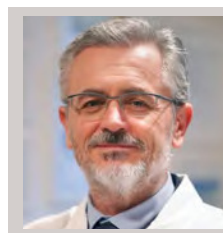
È quindi comprensibile che la dermatologia, grazie alla ricerca cosmetica, stia vivendo un periodo di fulgido splendore, come Cenerentola al ballo, un magico momento che rischia di interrompersi bruscamente a mezzanotte, se non saremo tanto bravi da mantenerci focalizzati su di lei e sui di lei bisogni.

Sebbene sia sotto gli occhi di tutti noi, infatti, quasi nessuno si cura di vedere ciò che si guarda, anche se preposto alla sua cura.

Massaggiatori, estetiste, medici, infermieri, tatuatori, e chi vede quasi tutti i giorni le persone spogliate, si dimentica spesso di notare anche i minimi cambiamenti che la pelle ci segnala, nel bene e nel male.

Quanti medici hanno ormai dimenticato le lezioni universitarie di dermatologia, quanti infermieri ed estetiste le lezioni della scuola, mentre alcune categorie confessano di non aver mai nemmeno letto un articolo di dermatologia.

Si lavora quindi “alla cieca” sull'organo più trasparente del nostro corpo, il nostro touch-screen (o touch-skin, come amo chiamarlo), pigiando tasti alla rinfusa, ignari delle conseguenze di questa nostra leggerezza.



L'AUTORE

Il dottor Roberto Cavagna, Medico Chirurgo Specialista in Dermatologia e Venereologia, è l'ideatore di OncoDermica. Docente e autore del libro “Dermatologia Pratica” è anche direttore scientifico di Spa Emotions.



Ed è così che in questi ultimi anni sono proliferati i problemi dermatologici di noi tutti: dalle allergie alle dermatosi, dalle infezioni ai tumori, dagli inestetismi all'invecchiamento precoce.

Ma se questo quadro apocalittico può essere rischiarato dalla prevenzione, quando cominciare?

Il cammino della prevenzione

Non è mai troppo presto per prevenire. Ashley Montagu, antropologo australiano, scrisse "Il linguaggio del corpo" descrivendo il contatto epidermico dalla vita intrauterina alla pubertà, come la prima forma di affetto e amore tra gli umani.

E proprio qui comincia il cammino della prevenzione, dalla nascita, o anche prima, se volete, perché il massaggio perinatale della mamma gravida (e del bambino subito dopo) sono nutrimento fondamentale alla salute della stessa.

Nelle scuole si insegna ai bambini come comportarsi in situazioni di emergenza come terremoti o alluvioni, ma nessuno di loro viene educato all'esposizione solare o al riconoscimento di nei pericolosi che anche in tenera età mietono giovani vittime.

Solo in Australia, il paese più colpito dal melanoma perché abitato da coloni nordici (con fototipo basso) in zone tropicali con strato di ozono rarefatto (quindi bombardate da raggi solari cancerogeni perché non filtrati) i bambini cantano, fin da piccoli, canzoncine tipo "Slip slap slop", che li invitano a coprirsi occhi, testa e corpo con occhiali, cappelli e filtri solari. Una campagna di sensibilizzazione che unitamente allo spostamento degli orari scolastici al di fuori delle ore di punta sta cercando di compensare l'insana "distrazione" che invece da noi ancora continua a nutrire il mostro della pelle.

Ancora troppi giovani (e non) si "friggono" al sole per intere giornate, ignari del prezzo che pagheranno inevitabilmente nel corso della loro, si spera, lunga vita. E ancora troppe persone non conoscono l'ABCDEF del Melanoma (vedi il mio articolo "I have a dream", pubblicato su Beauty

Plan n.5/2019), soprattutto chi la pelle la vede ogni giorno, a tante persone, per tanti anni. **Sono loro le vedette silenziose a cui mi rivolgo, i guardiani della pelle che come bay-watch possono e devono vigilare sulla comparsa di nemici della vita e della salute.**

Come tanti sensori, tutti voi, tutti noi, possiamo accendere la luce sulla pelle e, come tante stelle, illuminare le notti buie che la pelle-Cenerentola sta vivendo in questa mezzanotte.

Da qui l'idea di lasciare il testimone a chi con me, e dopo di me, vorrà e potrà proclamarsi paladino di Cenerentola.

Guardiani della pelle

Da qui nasce il **MELAnoMAS Project**, un corso di addestramento per **Skin Guardians** in grado di analizzare e segnalare ai clienti la presenza di lesioni a rischio, prima che questo possa diventare per loro un problema. Le prime giornate hanno già formato un centinaio di occhi vigili che scansioneranno, da qui in poi tutte le persone che tratteranno, memori delle casistiche riportate nel seminario. Tanti piccoli riflettori che, se mai diventassero migliaia, aiuterebbero noi tutti a prepararci per un futuro migliore. Basta poco per imparare a vedere ciò che si guarda, e sospettare è il primum movens di azioni che possono spingere chiunque a farsi controllare dal dermatologo, al pari di tutte le altre campagne di prevenzione a cui ci sottoponiamo sempre più spesso.

Facciamo analisi del sangue periodiche e non ci lamentiamo se sono normali, anzi!

Allora perché non adottare lo stesso spirito per la nostra cara e unica pelle?

Sarò di parte, sarò monotono, ma io la amo e spero che da oggi anche voi cominciate ad amarla un po' di più, dato che ci accompagnerà fino all'ultimo giorno, senza tradirci, come una inseparabile compagna.

Fino ad allora, però, ricordiamoci di lei, non lasciamola in cucina a lavare i piatti, ma ricordiamoci che il modo migliore per nutrirla è darle direttamente ciò che le serve (acqua, vitamine e minerali) nel modo più diretto possibile che sono i cosmetici. Sempre più ricchi e performanti, infatti, ormai pronti per ogni età e tipo di pelle, i cosmetici sono ormai parte della nostra vita, la **beauty routine**.

Bene, il mio invito è quello di passare dalla beauty-routine alla **healthy routine**, perché prendersi cura della pelle è renderla più forte e sana, resistente e giovane, adatta ad affrontare, ogni giorno, quello che ai miei tempi si chiamava "il logorio della vita moderna" e che oggi conosciamo come "esposoma".

Mi aiutate ad aiutarvi?

www.skinguardian.it

