



10

REGOLE D'ORO

PER LA CURA DELLA TUA PELLE
INDICATE DA SIDeMaST



Società Italiana di Dermatologia
(SIDeMaST)

Acqua della Salute
ROCCHETTA
Naturale
Puliti dentro, belli fuori

ROCCHETTA, LA TUA AMICA PER LA PELLE

SIDeMaST

La Società Italiana di Dermatologia medica, chirurgica, estetica e delle Malattie Sessualmente Trasmesse (con sigla SIDeMaST) è stata fondata nel 1885 con il nome di Società Italiana di Dermatologia. La società scientifica ha lo scopo di promuovere lo studio ed il progresso della disciplina dermatologica nel suo complesso attraverso l'aggiornamento professionale e la formazione permanente degli associati, l'elaborazione di linee guida e la promozione di studi e ricerche scientifiche.

È seria convinzione della SIDeMaST che le malattie della pelle sono problemi rilevanti per la salute del singolo individuo e per l'intera Società; che ogni Cittadino merita qualità ed attenzione nella cura di queste malattie e, in particolare, la miglior diagnosi ed il più adeguato trattamento.

Ciò sviluppando la professionalità, le conoscenze scientifiche nonché la diffusione delle informazioni tra i propri Soci.

TRA GLI OBIETTIVI DELLA SIDEMAST:

- Rispondere alle necessità di aggiornamento professionale degli Specialisti in Dermatologia e Venereologia;
- Promuovere l'educazione scientifica sulle malattie della pelle e delle malattie a trasmissione sessuale degli Specialisti e degli Specializzandi in Dermatologia e Venereologia;
- Promuovere il ruolo specifico della Disciplina presso le altre Specialità Mediche e Chirurgiche;
- Promuovere l'importanza delle malattie dermatologiche e adeguati standard di qualità per la diagnosi e la cura delle malattie della pelle nell'ambito privato e del Servizio Sanitario Nazionale;
- Migliorare la comunicazione sulla rilevanza delle malattie cutanee entro la Società e altri ambiti specialistici nei settori privati e pubblici;
- Ottimizzare la collaborazione con altre Società Scientifiche, Organizzazioni e Industrie che si occupano di Salute, soprattutto nell'ambito delle malattie della pelle;
- Espandere l'influenza internazionale attraverso una migliore sinergia con società scientifiche Internazionali;
- Sviluppare collaborazioni con le associazioni dei pazienti con malattie.



Società Italiana di Dermatologia
(SIDeMaST)

10

REGOLE D'ORO

PER LA CURA DELLA TUA PELLE
INDICATE DA SIDeMaST



- 1** BERE MOLTA ACQUA È IMPORTANTE SIA PER I NOSTRI ORGANI INTERNI CHE PER IL BENESSERE DELLA PELLE
- 2** UNA PELLE SANA PUÒ RIDURRE LA PERDITA D'ACQUA E CONTRIBUIRE ALLA TERMOREGOLAZIONE CORPOREA
- 3** BERE ACQUA È FONDAMENTALE PER CHI SUDA, SOPRATTUTTO PER GLI SPORTIVI CHE CON IL SUDORE PERDONO MOLTI LIQUIDI ATTRAVERSO LA PELLE
- 4** UNA PELLE SANA E IDRATATA È ESPRESSIONE DI UN BUONO STATO DI SALUTE E FAVORISCE UNA MAGGIORE RESISTENZA A TRAUMI E INFEZIONI
- 5** ADULTI E ANZIANI, OGNI GIORNO, DEVONO BERE ACQUA E MANTENERE LA PELLE IDRATATA PER EVITARE CHE DIVENTI SECCA E SI ASSOTTIGLI CON GLI ANNI
- 6** LA SCELTA DI INDUMENTI APPROPRIATI E UN'ESPOSIZIONE SOLARE RESPONSABILE FAVORISCONO L'IDRATAZIONE DELLA PELLE
- 7** UNA CORRETTA IGIENE CON DETERGENTI NON AGGRESSIVI ED EMOLLIENTI PUÒ PREVENIRE LA DISIDRATAZIONE DELLA PELLE
- 8** L'ACQUA È L'INGREDIENTE PRESENTE IN MAGGIOR PERCENTUALE IN TUTTE LE CREME IDRATANTI ED EMOLLIENTI DA SCEGLIERE IN BASE AL TIPO DI PELLE
- 9** BERE MOLTA ACQUA AIUTA A RAGGIUNGERE UNA MIGLIORE CONCENTRAZIONE DEI FARMACI USATI E NE PERMETTE LA MASSIMA EFFICACIA
- 10** LA PELLE DEL VISO, BEN IDRATATA, APPARE LISCIA E LUMINOSA: L'IDRATAZIONE RENDE GIOVANI!

1

BERE MOLTA ACQUA, GRAZIE ALLE SUE PROPRIETÀ DEPURATIVE, È IMPORTANTE SIA PER I NOSTRI ORGANI INTERNI CHE PER IL BENESSERE DELLA PELLE

L'acqua gioca un ruolo indispensabile nella vita. Tutti i processi biologici quali ad esempio la crescita, il metabolismo e il movimento richiedono un ambiente umido per funzionare correttamente. L'acqua è essenziale per mantenere tutte le funzioni dell'organismo in equilibrio tra di loro: svolge un importante ruolo fisiologico nella regolazione della temperatura corporea, nella funzione cardiovascolare, nel trasporto di ossigeno e nutrienti alle cellule e nell'eliminazione delle tossine. **La sua azione depurativa è fondamentale in campo dermatologico** in quanto è in grado di determinare, se assunta in giuste quantità, un miglioramento della qualità della pelle riducendo la comparsa di inestetismi. Per una corretta idratazione è consigliato bere da sei a otto bicchieri d'acqua al giorno (circa 2 litri). Il legame tra acqua e acne è spesso sottovalutato ma rappresenta una delle premesse fondamentali per prevenire questo tipo di inestetismo. L'acqua nutre la pelle e la rende luminosa, elastica e liscia, grazie alle sue caratteristiche organolettiche e ai sali minerali. Rimanere idratati è quindi importantissimo per una corretta "skin care". **Poiché la cute si disidrata con l'invecchiamento, bere acqua, non solo mantiene la pelle sana e dall'aspetto più giovane, ma aiuta anche a disintossicarsi**, riducendo gli effetti della luce solare e delle sostanze inquinanti dovute al fumo e allo smog.

2

UNA PELLE SANA HA LA CAPACITÀ DI RIDURRE LA PERDITA D'ACQUA E CONTRIBUIRE ALLA TERMOREGOLAZIONE CORPOREA

Una delle funzioni più importanti della cute è quella di prevenire la "disidratazione" corporea e di contribuire alla termoregolazione. Lo strato più esterno dell'epidermide, lo strato corneo, fornendo una stretta barriera tra l'ambiente interno umido e l'ambiente esterno secco, è fondamentale per il corretto mantenimento di queste funzioni. Il livello di idratazione dello strato corneo dipende dagli agenti igroscopici naturali presenti all'interno dei cheratinociti e dai lipidi intercellulari. Inoltre una piccola percentuale di molecole d'acqua si diffonde costantemente attraverso lo strato corneo dall'interno verso l'esterno (cosiddetta perdita transepidermica dell'acqua o TEWL). Quindi un'adeguata assunzione di liquidi è fondamentale per mantenere una corretta idratazione della pelle e una corretta funzione dello strato corneo. **Una cute secca e disidratata presenta una ridotta capacità di immagazzinare e trasportare l'acqua.** Nella pelle invecchiata è stata dimostrata, infatti, una minore diffusione delle molecole d'acqua e una diminuzione della perdita di acqua transepidermica.

3

BERE ACQUA È FONDAMENTALE PER CHI SUDA MOLTO, IN PARTICOLARE PER GLI SPORTIVI, PERCHÉ CON IL SUDORE L'ORGANISMO PERDE UNA GRANDE QUANTITÀ DI LIQUIDI ATTRAVERSO LA PELLE

Nel corso di un'intensa attività fisica o di una pratica sportiva regolare, la quota di acqua che viene persa può raggiungere valori rilevanti, tali da compromettere sia il risultato sportivo, che lo stato di salute dell'atleta. Perciò quando l'organismo umano è sottoposto a un tale sforzo fisico, soprattutto in condizioni meteorologiche estreme, deve attivare i meccanismi di termoregolazione in grado di indurre un'adeguata riduzione della temperatura corporea o viceversa. Il meccanismo più efficace è certamente la sudorazione che, durante il lavoro muscolare, diventa più efficiente per salvaguardare l'integrità dell'organismo e garantire una migliore capacità di prestazione atletica. **La carenza di acqua è mal tollerata dall'organismo: una perdita del 2% del volume dell'acqua totale corporea altera la termoregolazione e influisce negativamente sull'efficienza e sulle capacità fisiche del soggetto;** mentre una perdita del 5% comporta il rischio di crampi muscolari ed è in grado di determinare una riduzione del 30% della prestazione sportiva. Pertanto è fondamentale valutare prima lo stato di idratazione dell'atleta e, in seguito, prevedere un "piano di idratazione" che tenga conto sia del tipo di allenamento che dei fattori climatici ed ambientali, per preservare la salute dell'atleta e garantire una buona prestazione sportiva.

4

UNA PELLE SANA E IDRATATA È ESPRESSIONE DI UN BUONO STATO DI SALUTE E FAVORISCE UNA MAGGIORE RESISTENZA A TRAUMI E INFEZIONI

Uno dei parametri utilizzati per valutare la bellezza del viso è lo stato di idratazione. Una pelle ben idratata si presenta tonica, elastica e con una superficie liscia, non solcata da rughe. **L'acqua è fondamentale per conferire alla pelle un aspetto sano, che riflette il normale funzionamento di tutti i suoi componenti, in particolare dello strato corneo, la parte più esterna della pelle.** Il contenuto d'acqua dello strato corneo è necessario per la corretta maturazione delle cellule dell'epitelio e per la loro "desquamazione", un'importante funzione che previene la comparsa di pelle secca, opaca e screpolata. Se il contenuto di acqua è scarso, il tessuto connettivo del derma cioè l'impalcatura della pelle, si assottiglia, perdendo volume ed elasticità, causando così la comparsa di rughe. Una pelle poco idratata è anche più fragile e vulnerabile ai traumi. La facilità di sviluppo di ferite è conseguente alla mancata integrità dello strato corneo e della scarsa elasticità del derma. **Anche la cura delle ferite è difficile se la pelle è disidratata: un'adeguata idratazione tissutale è infatti fondamentale per i processi che portano alla guarigione delle ferite.** Se la pelle è correttamente idratata, la sua superficie è ricoperta da un "film idrolipidico" che, schermando contro l'invasione di microrganismi patogeni, fornisce un'adeguata funzione di barriera dalle infezioni.

5

ADULTI E ANZIANI, OGNI GIORNO, DEVONO BERE ACQUA E MANTENERE LA PELLE IDRATATA, PER EVITARE CHE DIVENTI SECCA E SI ASSOTTIGLI CON GLI ANNI

Studi recenti hanno mostrato che la pelle tende ad essere disidratata già dopo l'età di 16 anni, suggerendo che è importante raggiungere un'idratazione cutanea adeguata mediante applicazione di prodotti idratanti. **La secchezza cutanea si osserva addirittura nella totalità dei pazienti sopra gli 80 anni.** La pelle e il corpo degli anziani hanno infatti un contenuto di acqua inferiore a quello che si misura nelle persone più giovani, sia perché nell'anziano sono ridotte le molecole che trattengono l'acqua nei tessuti, sia perché è ridotto il rifornimento di acqua dall'esterno: le persone anziane generalmente bevono poca acqua. I motivi dello scarso apporto idrico nell'anziano sono di fatto due: la ridotta sensazione di sete e la scarsa percezione dei sintomi di disidratazione. Col passare degli anni, infatti, si riduce la sensazione di avere sete: l'anziano percepisce la sete solo quando il corpo è già molto disidratato. Inoltre, molti dei segni cronici di disidratazione: stanchezza, secchezza della lingua, dolore muscolare e vertigini, sono spesso interpretati come segni di vecchiaia o come effetto dei farmaci assunti, venendo spesso ignorati. **Gli "8 bicchieri" di acqua al giorno suggeriti da medici geriatri dovrebbero diventare una azione di routine per gli anziani, da assumere nella giornata a cadenza fissa per non essere dimenticati.**

6

LA SCELTA DI INDUMENTI APPROPRIATI (FIBRE NATURALI) E UN'ESPOSIZIONE SOLARE RESPONSABILE, FAVORISCONO L'IDRATAZIONE DELLA PELLE

La pelle rappresenta l'organo più vasto del nostro organismo e costituisce un involucro di protezione da agenti esterni di natura fisica e chimica, svolge diverse funzioni: di termoregolazione, di percezione di stimoli (caldo, freddo, dolore, prurito), di mantenimento dell'equilibrio dei liquidi corporei e di eliminazione delle tossine. Proteggere la nostra pelle costituisce quindi un fattore fondamentale, perciò anche la scelta di indumenti adeguati deve essere ragionata e consapevole. Le fibre sintetiche, prodotte da composti chimici, sono scarsamente traspiranti e favoriscono la creazione di un microambiente umido che, a sua volta, crea condizioni favorevoli per la crescita di batteri e funghi. Al contrario, **le fibre naturali come il cotone, la canapa, il lino, la seta e la lana si caratterizzano per un miglior adattamento alle caratteristiche fisiche e chimiche della nostra pelle assorbendo il sudore e mantenendo costante la temperatura corporea.** Prediligere capi in fibre naturali di tonalità bianca o comunque chiara significa rispettare la propria pelle e la nostra salute. **La difesa del benessere della nostra pelle avviene anche attraverso un'esposizione solare responsabile ed intelligente.** Le radiazioni solari, infatti, sono causa, oltre del danno acuto delle "ustioni solari", anche di un danneggiamento più "subdolo" e cronico. Questo provoca un ispessimento cutaneo, una precoce formazione di rughe, comparsa di "macchie" e l'insorgenza di tumori cutanei. È fondamentale, pertanto, esporsi al sole applicando sempre creme protettive di alta potenza, rinnovando frequentemente la loro applicazione (ogni 2 ore circa) ed evitando di esporsi nelle ore centrali della giornata. Anche l'uso di maglietta, cappello a falde larghe e occhiali da sole, rappresenta un importante mezzo di foto-protezione.

7

UNA CORRETTA IGIENE CON DETERGENTI NON AGGRESSIVI ED EMOLLIENTI PUÒ CONTRASTARE LA DISIDRATAZIONE DELLA PELLE

La pelle è composta di 3 strati: epidermide, derma e sottocute. Sebbene ognuno di questi contribuisca all'integrità strutturale della pelle e al mantenimento di una corretta idratazione, l'epidermide è lo strato maggiormente coinvolto in tali processi. L'epidermide, infatti, coopera con la miscela di rivestimento di grassi e acqua, "film idrolipidico", per garantire l'integrità della funzione di barriera della cute. Tale funzione contrasta la penetrazione di agenti esterni, mantiene un pH costante e impedisce un'eccessiva perdita di acqua, garantendo un'adeguata idratazione. Perciò, **l'utilizzo regolare e costante di prodotti idonei per l'idratazione e la detersione rappresenta un fondamento essenziale per la salvaguardia delle fisiologiche funzioni della pelle.** La quotidiana cura di igiene e di idratazione deve avvenire attraverso l'utilizzo di appropriati detergenti ed emollienti. La scelta deve ricadere su prodotti non aggressivi, che rispettino la flora presente sulla pelle e il suo film idrolipidico, mantenendo inalterato il pH. Questi fattori sono fondamentali nel garantire il giusto stato di idratazione e di luminosità della pelle, rallentandone il processo di invecchiamento. Inoltre, **è preferibile utilizzare prodotti privi o a basso contenuto di sostanze irritanti e allergizzanti soprattutto per coloro che presentano malattie dermatologiche** caratterizzate da cute molto secca o infiammata, come la dermatite atopica e la psoriasi. Infine, è importante ricordare di non eccedere con la frequenza delle detersioni utilizzando una giusta quantità di detergente da risciacquare con efficacia.

8

L'ACQUA È L'INGREDIENTE PRESENTE IN MAGGIOR PERCENTUALE IN TUTTE LE CREME IDRATANTI ED EMOLLIENTI, DA SCEGLIERE IN BASE AL TIPO DI PELLE

Un'adeguata idratazione è un parametro essenziale per il mantenimento di una cute sana. La capacità della pelle di trattenere acqua dipende principalmente dall'integrità dello strato corneo e del film idrolipidico cutaneo che limitano la perdita d'acqua e forniscono alla cute sostanze capaci di assorbire e legare le molecole d'acqua presenti nell'ambiente. Pertanto, **l'applicazione di prodotti emollienti è essenziale per la cura quotidiana della pelle. Tali prodotti, di cui l'acqua rappresenta l'ingrediente principale, hanno l'obiettivo di ristabilire la complessa barriera chimico-fisica della cute.** Essi agiscono principalmente fornendo alla nostra pelle sostanze dall'azione umettante e filmogena. Le sostanze umettanti aumentano il trattenimento di acqua dall'ambiente esterno; appartengono a questa classe: glicerina, glicoli, zuccheri, polisaccaridi, urea, amminoacidi e costituenti del natural moisturizing factor (NMF). Le molecole filmogene agiscono invece riducendo la perdita di acqua transepidermica, garantendo quindi un'idratazione "endogena" cioè dall'interno. La formulazione dei prodotti emollienti è variabile in base al tipo di pelle verso cui sono diretti. La maggior parte dei prodotti in commercio è presente in forma di emulsione, ossia una miscela eterogenea costituita da una componente acquosa ed una oleosa. Le emulsioni olio in acqua (O/A), in cui la fase acquosa è maggiormente rappresentata, si utilizzano per pelli grasse, invecchiate e disidratate; al contrario, le emulsioni acqua in olio (A/O), in cui la fase oleosa è in percentuale più elevata, si utilizzano per pelli secche.

9

BERE MOLTA ACQUA AIUTA A RAGGIUNGERE UNA MIGLIORE CONCENTRAZIONE DEI FARMACI USATI E NE PERMETTE LA MASSIMA EFFICACIA

Il 60% del peso corporeo totale è costituito da acqua. In particolare, l'acqua corporea si distribuisce in due principali compartimenti: due terzi in ambiente intracellulare ed un terzo in ambiente extracellulare. L'ambiente extracellulare è a sua volta suddiviso in due spazi: interstiziale (distribuisce il 75% dell'acqua extracellulare) ed il plasma (il restante 25%). Si comprende quindi come **tutte le sostanze assunte per via esterna, come i farmaci, devono muoversi attraverso i diversi compartimenti acquosi che ne garantiscono la corretta distribuzione all'interno del nostro organismo.** In particolare, è il compartimento plasmatico a svolgere il ruolo principale. La concentrazione di un farmaco in un determinato tessuto dipenderà quindi dal grado di perfusione del tessuto stesso e dalle caratteristiche fisico-chimiche del composto farmacologico. Pertanto, affinché il farmaco possa svolgere la sua azione e raggiungere delle concentrazioni efficaci nei tessuti, è necessario garantire il mantenimento dell'equilibrio tra i diversi compartimenti idrici del nostro organismo con un giusto apporto di acqua giornaliero. **Anche in ambito dermatologico, la capacità dei farmaci di raggiungere il loro "organo bersaglio" dipende dallo stato d'idratazione del nostro organismo;** la cute, infatti, contiene una percentuale di acqua pari al 64% dei suoi costituenti.

10

LA PELLE DEL VISO, BEN IDRATATA, APPARE LISCIA E LUMINOSA: L'IDRATAZIONE RENDE GIOVANI!

L'invecchiamento della pelle è un complesso processo che deriva dall'influenza reciproca tra fattori intrinseci ed esterni. I fattori intrinseci sono principalmente legati a "fattori genetici" dell'individuo e al trascorrere del tempo. I fattori esterni, al contrario, comprendono l'inquinamento ambientale, il fumo e soprattutto, l'esposizione solare, responsabile del "foto-invecchiamento". L'espressione massima di questo processo è evidente soprattutto in quelle zone più esposte al sole, in particolare quella del viso. **L'aspetto più caratteristico dell'invecchiamento è rappresentato da un graduale e progressivo assottigliamento epidermico, perdita di elasticità e idratazione**, con un conseguente aumento dei solchi e delle rughe della pelle. Una buona idratazione è quindi responsabile della plasticità, integrità e morbidezza della cute. **La perdita di queste caratteristiche, spiega come il principale modo per contrastare l'invecchiamento cutaneo deve essere quello di ristabilire una corretta assunzione di liquidi in tutti gli strati della nostra pelle.** Questo obiettivo è garantito sia con l'applicazione quotidiana e costante di creme idratanti ed emollienti, sia attraverso un'appropriate idratazione dell'organismo. Numerosi studi scientifici hanno infatti dimostrato l'esistenza di una correlazione tra un adeguato apporto di acqua giornaliero (circa 2 litri di acqua al giorno) ed il mantenimento di una corretta fisiologia cutanea che ritarda e contrasta l'invecchiamento della pelle.

BIBLIOGRAFIA

Akdeniz M, Tomova-Simitchieva T, Dobos G, Blume-Peytavi U, Kottner J. Does dietary fluid intake affect skin hydration in healthy humans? A systematic literature review. *Skin Res Technol.* 2018;24(3):459–465.

Williams S, Krueger N, Davids M, Kraus D, Kerscher M. Effect of fluid intake on skin physiology: distinct differences between drinking mineral water and tap water. *Int J Cosmet Sci.* 2007;29(2):131–138.

Verdier-Sévrain S, Bonté F. Skin hydration: a review on its molecular mechanisms. *J Cosmet Dermatol.* 2007;6(2):75–82.

Belval LN, Hosokawa Y, Casa DJ, Adams WM, Armstrong LE, Baker LB, et al. Practical Hydration Solutions for Sports. *Nutrients.* 2019 Jul 9;11(7).

Augustin M, Kirsten N, Körber A, Wilsmann-Theis D, Itschert G, Staubach-Renz P, Maul JT, Zander N. Prevalence, predictors and comorbidity of dry skin in the general population. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2019 Jan;33(1):147–150.

Dąbrowska AK, Spano F, Derler S, Adlhart C, Spencer ND, Rossi RM. The relationship between skin function, barrier properties, and body-dependent factors. *Skin Res Technol.* 2018 May;24(2):165–174.

Rippon MG, Ousey K, Cutting KF. Wound healing and hyper-hydration: a counterintuitive model. *J Wound Care.* 2016 Feb;25(2):68, 70–5.

Zeeuwen PL, Boekhorst J, van den Bogaard EH, de Koning HD, van de Kerkhof PM, Saulnier DM, van Swam II, van Hijum SA, Kleerebezem M, Schalkwijk J, Timmerman HM. Microbiome dynamics of human epidermis following skin barrier disruption. *Genome Biol.* 2012 Nov 15;13(11):R101.

Draelos ZD. The science behind skin care: Moisturizers. *J Cosmet Dermatol.* 2018 Apr;17(2):138–144.

Lodén M. Effect of moisturizers on epidermal barrier function. *Clin Dermatol.* 2012 May-Jun;30(3):286–96.

Doogue MP, Polasek TM. The ABCD of clinical pharmacokinetics. *Ther Adv Drug Saf.* 2013 Feb; 4(1): 5–7.

Palma L, Tavares Marques L, Bujan J, Monteiro Rodrigues L. Dietary water affects human skin hydration and biomechanics. *Clin Cosmet Investig Dermatol.* 2015; 8: 413–421.

Zhang S, Duan E. Fighting against Skin Aging. *Cell Transplant.* 2018 May; 27(5): 729–738.

ROCCHETTA E SIDeMaST PER LA SALUTE DELLA PELLE



Società Italiana di Dermatologia
(SIDeMaST)