

## COMUNICATO STAMPA

### **QUANDO L'INVERNO SI VEDE A FIOR DI PELLE**

#### **I CONSIGLI DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA SU COME AFFRONTARE I PICCOLI DISTURBI CUTANEI DELLA STAGIONE INVERNALE**

**Milano, 16 dicembre 2021** – Durante l'inverno, il freddo, il vento e gli sbalzi termici dovuti ai ripetuti passaggi dagli ambienti interni riscaldati all'esterno, possono provocare fastidi e dolori alla parte del nostro corpo più esposta: la **pelle**, soprattutto quella del volto ma non solo.

Per affrontare al meglio la stagione invernale prevenendo e contrastando eventuali piccoli disturbi cutanei provocati dal freddo, **ASSOSALUTE, Associazione di settore di FEDERCHIMICA che rappresenta i produttori dei farmaci di automedicazione**, ha messo a punto una serie di consigli da seguire, a casa o in vacanza, dalle buone abitudini all'uso responsabile dei farmaci di automedicazione, cioè i farmaci senza obbligo di ricetta riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride presente sulla confezione.

#### **CONOSCERE I NEMICI DELLA PELLE**

Durante le ormai prossime Festività natalizie, sia che si rimanga in città, sia che ci si rechi in montagna per passeggiare o per divertirsi sulle piste, sono tanti i fattori che possono portare a **secchezza, ruvidezza e screpolatura della pelle**, provocando **arrossamenti e prurito**. Attenzione, dunque, sempre a freddo e sbalzi di temperatura. Soprattutto in montagna, le temperature sottozero in alta quota unite al vento e all'esposizione prolungata al sole, nel caso in cui si pratichino sport sulla neve, possono rappresentare insidie, oltre che per gli occhi, per la pelle del viso, soggetta anche a vere e proprie **scottature**.

Non dimentichiamoci, poi, che, anche quest'inverno, la **mascherina** verrà indossata sul viso per molte ore della nostra quotidianità. Se, da una parte, come raccomandano gli esperti, la mascherina rappresenta uno degli strumenti principali di difesa e prevenzione contro il SARS-CoV-2, essa è anche una sorta di utile barriera per difenderci dalle basse temperature e dallo smog. Tuttavia, la mascherina non lascia respirare al meglio la pelle e questo può avere

conseguenze negative per chi ha un derma del viso particolarmente sensibile, provocando **secchezza cutanea** ma anche **dermatite** o **acne**.

È bene ricordare che oltre al viso e alle labbra, sono le mani le parti più esposte del corpo in questa stagione e sono spesso trascurate: oltre alle screpolature e a piccoli tagli derivanti dalla secchezza eccessiva della pelle, il freddo può anche avere delle ripercussioni sulla **circolazione sanguigna**, portando le mani a cambiare totalità, dal bianco a nuances più bluastre. Proprio il clima molto rigido, soprattutto in montagna, può favorire la comparsa sulle estremità – le mani ma anche i piedi, a volte le orecchie o il naso – dei cosiddetti geloni, arrossamenti pruriginosi che tendono a generarsi proprio in seguito a un repentino riscaldamento dopo l'esposizione a temperature molto basse.

## **GLI ALLEATI DELLA PELLE CONTRO IL FREDDO: DAI CONSIGLI PRATICI AL KIT DI AUTOMEDICAZIONE**

Per alleviare le irritazioni cutanee i farmaci da banco, contenenti **sostanze emollienti**, possono essere di grande aiuto sia che ci si trovi a casa, sia in vacanza sulle piste da sci o al mare in una giornata invernale e ventosa. Sì, dunque, a **pomate ad azione idratante e antisettica e, in caso di prurito e arrossamento, a creme lenitive ad azione antipruriginosa e antinfiammatoria** in grado di ristabilire un adeguato **apporto idrico** e di mantenere un buon livello d'idratazione anche dall'interno.

In caso di piccoli tagli della pelle dovuti al freddo e conseguenti alle screpolature, o per trattare la pelle secca e arrossata, si può ricorrere a **creme protettive e ad azione antisettica, antinfiammatoria e anestetica**, così come a farmaci a base di **principi attivi** che aiutano il **rinnovamento dell'epidermide**. In caso di **scottature**, creme ad azione nutritiva, antinfiammatoria e antisettica, da scegliere anche con il consiglio del farmacista o del medico di famiglia, a seconda del livello di gravità del danno termico.

Oltre ai farmaci da banco, è bene anche proteggersi dagli agenti esterni e dal freddo con l'abbigliamento adeguato, scegliendo **scarpe e indumenti caldi** e soprattutto coprendo il capo e le mani con guanti, meglio se di tessuto morbido e naturale. Se le vacanze saranno all'insegna delle sciate e delle passeggiate in montagna, si raccomanda di indossare **gli occhiali da sole** e di portare sempre con sé la **protezione solare**, e di applicarla sul viso e sulle parti esposte, sia con il sole che con il tempo più nuvoloso, poiché anche se coperto, i raggi ultravioletti, sono comunque presenti e la neve accresce il rischio di scottature poiché riflette i raggi solari aumentando, quindi, le radiazioni UVB assorbite dall'epidermide.

Nella quotidianità e in un'ottica preventiva, ricordarsi sempre di **rimanere idratati**, bevendo acqua ma anche infusi e tisane, soprattutto in questo periodo di festa e di vacanza in cui anche la routine e alcune buone abitudini, come quella di assumere almeno **2 litri di acqua al giorno e di mangiare adeguate quantità di frutta e verdura**, rischiano di essere messe in pausa. La salute della pelle, anche di inverno, passa attraverso quello che mangiamo: prediligere, ad esempio, **frutti e ortaggi di colore giallo, arancio e rosso**, come limoni, mele, arance, mandarini, carote, patate, aiuta l'idratazione e fornisce alla pelle e all'intero organismo **vitamina A**.

Le basse temperature possono, dunque, rappresentare un nemico per la nostra cute, ma con le giuste accortezze e misure preventive si può porre subito rimedio a secchezza e ai piccoli disturbi che possono danneggiarla.

Nel caso in cui i fastidi non migliorassero o tendessero a peggiorare, è bene rivolgersi al proprio medico di fiducia per un parere.

Per maggiori informazioni visita il sito: [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it).