

Pelle: l'unico vestito che dura tutta la vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Non mi riconosco più. Ho 55 anni, in menopausa da 7. Ogni mattina mi sembra di avere una ruga in più. La pelle è secca, avvizzita, piena di solchi profondi. E' vero che mi piace tanto il sole, e forse da giovane ho esagerato con l'abbronzatura, ma adesso, dopo la menopausa, la mia pelle è invecchiata malissimo. Questa pellaccia mi fa sentire vecchia e indesiderabile...".

Pinuccia F. (Sanremo)

Quante donne, guardandosi allo specchio, sentono questo struggimento per il tempo che passa e incide sul loro volto tracce profonde? Perché questa sensazione negativa scatta rapida dopo la menopausa (non curata), ferendo al cuore la donna nella sua autostima, nella sua femminilità, nella sua fiducia di poter piacere ancora (Box 1)? Le ragioni stanno nella natura e nella vulnerabilità della pelle: l'unico vestito che dura tutta la vita. Ecco perché dovremmo averne più cura, fin dall'infanzia, con genitori attenti all'eccesso di sole. E perché fin dall'adolescenza dovremmo rispettarla molto di più: dall'esterno, evitando le abbronzature rapide, intense e prolungate, che la infiammano e ne danneggiano tutta la raffinata architettura cellulare (Box 2); dall'interno, evitando il fumo, super tossico anche per la bellezza e la salute della pelle. Privilegiando un'alimentazione sana, che dia alla cute tutti i "mattoncini" necessari (aminoacidi, sali minerali e vitamine) per costruire questo tessuto così dinamico nel modo migliore e per proteggerlo dagli insulti del tempo.

Box 1 - Le ragioni del cuore: la pelle parla di noi e per noi

La pelle è l'organo con la più vasta rappresentazione cerebrale. E' ricchissima di terminazioni nervose che in ogni istante informano il cervello di quanto succede in questa vigile frontiera del corpo. Per questo una carezza sulla pelle è una carezza per l'anima. Per questo l'assenza di carezze, di tenerezza fisica, priva il nostro mondo emotivo, il nostro cuore, la nostra vita, della sua linfa più preziosa. Per questo una percossa, una violenza fisica, costituiscono un trauma emotivamente profondo. La pelle è la nostra carta di identità, visiva, olfattiva e tattile. E' lo strumento principe della comunicazione affettiva e sessuale. Non ultimo, ha un'importanza strategica nella nostra salute perché mantiene la distinzione tra interno ed esterno, confine ma anche punto di contatto con l'ambiente che ci circonda e con gli altri. Ecco perché dovremmo averne cura con amore, per tutta la vita.

Le ragioni del corpo

La pelle è un organo straordinario per la salute fisica e psichica di ciascuno di noi, E' un pilastro cardinale della nostra stessa identità: rivela chi siamo, come ci sentiamo, come ci abitano le

emozioni. Basti pensare al pallore da vasocostrizione cutanea; o al rossore, per vasodilatazione da emozione, ma anche da infiammazione, per esempio per eccesso di sole su cute non ben protetta. E' essenziale nella comunicazione sociale non verbale, anche grazie ai feromoni: desiderio, paura, panico, odio sono comunicati anche per via chimica, proprio dai feromoni, prodotti con composizione differente da ghiandole sudoripare e sebacee, in risposta ai diversi stimoli emozionali trasmessi sia attraverso le fibre nervose, sia attraverso sostanze come l'adrenalina e il cortisolo. Non ultimo, la pelle ha una notevolissima sensibilità agli ormoni sessuali prodotti dalle ovaie: gli estrogeni, il progesterone e gli androgeni. Ecco perché diventa radiosa e sensuale alla pubertà (se non c'è un eccesso di androgeni, altrimenti compaiono acne e irsutismo) e si avvizzisce, dopo la menopausa, se non viene effettuata una adeguata terapia ormonale sostitutiva (TOS), in assenza di controindicazioni. Potrebbe farla circa l'87-88% delle donne (escludendo quindi le signore che sono state colpite da carcinoma al seno, da adenocarcinoma a utero e/o ovaie, o da trombosi).

Pelle e ormoni

La pelle contiene un elevato numero di recettori per gli estrogeni e gli androgeni: per questo si assottiglia e diventa sempre più rugosa, quando questi ormoni mancano. La carenza di ormoni sessuali menopausale danneggia tutte le componenti della pelle. Colpisce l'epidermide, perché si riduce l'attività moltiplicativa dei cheratinociti, che sono le sue cellule base. Si riduce la capacità dello strato corneo di mantenere l'idratazione, con conseguente sensazione di secchezza cutanea e mucosa. Diminuisce lo spessore della cute, con una riduzione di circa l'1.1% l'anno, che dura per ben 15-18 anni oltre la menopausa.

Anche il derma è colpito: con una riduzione del 2% del collagene l'anno nei primi 10-15 anni dopo la menopausa. Subisce inoltre la diminuzione dello spessore, del contenuto delle fibre elastiche, del contenuto d'acido ialuronico e acqua, nonché della vascolarizzazione. La carenza di ormoni sessuali colpisce il fibroblasta, l'operaio costruttore di tutte le componenti della cute: elastina, che dà l'elasticità; collagene che dà compattezza e tenuta biomeccanica; e mucopolisaccaridi, da cui dipendono idratazione e turgore della pelle. Senza estrogeni e senza androgeni, l'officina biologica del fibroblasta lavora molto meno, con una perdita secca di produzione, per dirla in termini economici, del 30%: ecco perché le rughe peggiorano e i solchi si affondano.

Le unghie diventano più fragili e si spezzano, la peluria si riduce, perché anche i follicoli piliferi soffrono della carenza estrogenica. Perfino i capelli sono più sottili e meno folti.

Più sottili variazioni colpiscono anche i cosiddetti "annessi cutanei". Si riduce del 35% la secrezione sebacea, con ulteriore peggioramento della secchezza e perdita della setosità della pelle. Soprattutto, come anticipavo sopra, si riduce la produzione dei feromoni: quelle deliziose sostanze, invisibili e potentissime, capaci di sedurci profondamente perché vanno a colpire la parte più arcaica del cervello, il rinencefalo. E' lui che regola i nostri comportamenti più antichi e istintivi, fra cui l'attrazione sessuale. Molte donne in menopausa risultano meno attraenti - anche per il proprio compagno - proprio perché perdono questa attrazione seduttiva e silenziosamente potente. E serve poco caricare i segnali di seduzione visiva, con labbroni e seni siliconati, se si è smarrito il più affascinante "profumo di donna".

Catastrofe della seduzione fisica? No, non necessariamente. Purché, accanto ai giusti stili di vita e a una saggia cura, di sé, anche cosmetica, e con molta attività fisica, la donna faccia le appropriate terapie ormonali sostitutive, quando non controindicate, affidandosi a un ginecologo competente. Se iniziata subito dopo la menopausa, la terapia ormonale sostitutiva può aumentare del 7-15% lo spessore cutaneo, del 35% la secrezione sebacea, del 20-25% la capacità di ritenzione idrica dello strato corneo, mentre riduce l'estensibilità e il rilassamento cutaneo. E può trattenere sulla pelle quel profumo di donna, antico e sottile, discreto e potente, che può regalare a lei e al suo compagno un autunno dei sensi più morbido e lieve.

Box 2 - "Fotoaging": perché l'eccesso di sole fa invecchiare la pelle

I raggi ultravioletti determinano uno stato infiammatorio di tutte le componenti cutanee, di cui l'eritema cutaneo dopo sole è il primo segno lampante. L'infiammazione eccessiva, ripetuta e prolungata, danneggia la raffinata architettura cellulare della cute, fino a trasformarla in un antiestetico reticolo di collagene di scarsa qualità. Il fotoaging può essere suddiviso in tre tipi/fasi, che possono anticipare di età se l'eccesso di sole è stato precoce, come è di moda negli ultimi decenni:

- tipo 1: **fotoaging lieve-moderato**, dai 25 ai 45 anni: con cute opaca e ruvida al tatto, prime macchie da sole ("discromie"), iniziali rughe intorno agli occhi, sulla fronte e ai lati della bocca;
- tipo 2: **fotoaging avanzato**, dai 45 ai 60 anni: le discromie cutanee diventano più diffuse, aumentano i capillari superficiali ("teleangectasie"), la cute è più opaca e le rughe diventano profonde, di più se l'eccesso di sole è potenziato dal danno tossico del fumo;
- tipo 3: **fotoaging severo**, interessa le donne di età superiore ai 60 anni: aumentano le macchie da sole, la cheratosi, le teleangectasie, la perdita di tono, mentre il colore diventa giallo-grigiastro, la cute e la muscolatura sottocutanea cedono e si accentuano le rughe muscolo-mimiche del volto e del collo.

Queste alterazioni così gravi possono essere solo in parte attenuate. Ecco perché la prevenzione è essenziale! La cura del nostro vestito di pelle dovrebbe far parte dei fondamentali dello stile di vita.
