

TIPOLOGIE DI PELLE E FOTOTIPO



TIPOLOGIE DI PELLE

La **pele** è l'organo più esteso del corpo umano e reagisce a stimoli di origine diversa.

All'esterno è aggredita dagli agenti atmosferici (freddo, vento, sole, ecc ecc), dall'inquinamento, da batteri, funghi, virus o da insetti.

All'interno c'è connessione con i tessuti sottostanti, con i quali ha continui scambi per mezzo della circolazione sanguigna e linfatica, del sistema nervoso endocrino.

Ci accorgiamo solo visivamente quando sia facile vedere i segni sul viso di un'intossicazione epatica, di un'alimentazione squilibrata, di un eccesso di fumo o semplicemente di una nottata insonne.

Vediamo insieme i vari tipi di pelle, le alterazioni cutanee e le cause che le producono, inoltre vedremo quale tipo di trattamento cosmetico è ideale per ogni tipo di pelle.

PELLE NORMALE

Pelle luminosa, elastica, morbida e il colore è omogeneo, con pori appena visibili. Il PH è equilibrato, leggermente acido.

Le caratteristiche della pelle normale includono:

1. **Equilibrio dell'idratazione:** La pelle normale presenta un adeguato equilibrio di idratazione, né troppo secca né troppo grassa.
2. **Texture uniforme:** La pelle normale ha una texture uniforme, liscia al tatto e senza imperfezioni evidenti.
3. **Porosità bilanciata:** I pori della pelle normale sono di dimensioni moderate e non sono né eccessivamente dilatati né troppo piccoli.
4. **Colore uniforme:** La pelle normale ha un colorito uniforme senza macchie evidenti, rossori o discromie significative.
5. **Assenza di sensazioni di disagio:** La pelle normale non presenta sensazioni di prurito, bruciore o irritazione costanti.

Le cause della pelle normale possono variare da persona a persona, ma sono generalmente associate a una buona genetica, a uno stile di vita sano e a una corretta cura della pelle. Alcuni fattori che possono contribuire a mantenere una pelle normale includono:

1. **Idratazione adeguata:** Bere a sufficienza acqua e utilizzare creme idratanti adeguate può contribuire a mantenere l'equilibrio dell'idratazione nella pelle.
2. **Alimentazione equilibrata:** Una dieta sana e bilanciata che includa frutta, verdura e nutrienti essenziali può promuovere la salute della pelle.
3. **Protezione solare:** L'esposizione eccessiva ai raggi UV può danneggiare la pelle. L'utilizzo di creme solari e la protezione dai raggi solari può aiutare a mantenere la pelle normale.
4. **Cura quotidiana della pelle:** Una routine di cura della pelle adeguata, che includa la pulizia quotidiana, l'idratazione e l'utilizzo di prodotti adatti al tipo di pelle, può favorire il mantenimento di una pelle normale.

I trattamenti per la pelle normale si concentrano principalmente sulla manutenzione e sulla prevenzione di eventuali problemi futuri. Alcuni suggerimenti per prendersi cura della pelle normale includono:

1. **Pulizia regolare:** Pulire il viso due volte al giorno con un detergente delicato per rimuovere impurità, eccesso di sebo e residui di trucco.
2. **Idratazione quotidiana:** Utilizzare una crema idratante leggera e priva di oli per mantenere l'equilibrio dell'idratazione della pelle.
3. **Protezione solare:** Applicare un'adeguata protezione solare con un fattore di protezione adatto per evitare danni causati dai raggi UV.
4. **Alimentazione sana:** Seguire una dieta equilibrata, ricca di antiossidanti, vitamine e minerali essenziali per promuovere la salute generale della pelle.

5. **Evitare l'uso eccessivo di prodotti cosmetici:** L'uso eccessivo di trucco e prodotti cosmetici può ostruire i pori e compromettere l'equilibrio della pelle. È importante utilizzare prodotti adatti e evitare l'eccesso di strati di trucco.

6. **Evitare l'esposizione prolungata al sole:** Ridurre l'esposizione ai raggi solari e utilizzare protezione solare adeguata quando si è all'aperto.

È importante notare che anche la pelle normale può richiedere cure e attenzioni per mantenerla sana nel lungo termine. Seguire una routine di cura della pelle adeguata e adottare uno stile di vita sano possono contribuire a mantenere la pelle in condizioni ottimali.

PELLE DISIDRATA

La pelle si presenta sottile, avvizzita con colorito non omogeneo, tende a formare rughe e ad arrossarsi facilmente, si desquama facilmente dando un aspetto ruvido al tatto.

Alcune caratteristiche comuni della pelle disidratata includono:

1. **Secchezza e ruvidezza:** La pelle disidratata può apparire secca, ruvida al tatto e priva di morbidezza.
2. **Sensazione di tensione:** Si può avvertire una sensazione di pelle tesa o pizzicante, specialmente dopo il lavaggio del viso o l'esposizione a fattori ambientali sfavorevoli.
3. **Prurito e desquamazione:** La pelle disidratata può diventare pruriginosa e tendere a desquamarsi, con la comparsa di piccole squame o aree di desquamazione.
4. **Linee sottili e rughe accentuate:** La mancanza di idratazione può accentuare la comparsa di linee sottili e rughe sulla pelle.

Le cause della pelle disidratata possono essere diverse e includono:

- **Fattori ambientali:** L'esposizione prolungata a condizioni climatiche estreme, come freddo intenso o aria secca, può contribuire alla disidratazione della pelle.

- **Mancanza di idratazione:** Non bere a sufficienza acqua o assumere una quantità insufficiente di liquidi può influire negativamente sull'idratazione della pelle.
- **Prodotti per la cura della pelle inappropriati:** L'uso di prodotti aggressivi, come detergenti troppo forti o prodotti contenenti alcol, può alterare l'equilibrio naturale dell'idratazione della pelle.
- **Eccessiva esposizione ai raggi UV:** L'esposizione eccessiva ai raggi solari può disidratare la pelle e compromettere la sua barriera protettiva.
- **Invecchiamento:** Con l'avanzare dell'età, la pelle tende a perdere gradualmente la sua capacità di trattenere l'umidità, contribuendo alla disidratazione.

Per trattare la pelle disidratata, è importante adottare un'adeguata routine di cura della pelle e apportare modifiche nello stile di vita.

1. Utilizzare prodotti a **PH acido** che non aggrediscano la pelle, sciacquare con abbondante acqua e quindi tamponare delicatamente la pelle.
2. Sia di giorno che di notte, applicare **cosmetici idratanti e nutrienti**.
3. **Evitare prodotti aggressivi:** Utilizzare detergenti delicati e privi di alcol per la pulizia della pelle e evitare l'uso eccessivo di prodotti esfolianti.
4. **Protezione solare:** Utilizzare una crema solare adatta al proprio tipo di pelle per proteggere la pelle dagli effetti dannosi dei raggi UV.
5. **Evitare ambienti sfavorevoli:** Proteggersi da temperature estreme, aria secca o vento forte può aiutare a prevenire la disidratazione della pelle.
6. **Integratori alimentari:** Alcuni integratori, come gli omega-3 e gli antiossidanti, possono contribuire a mantenere la pelle idratata dall'interno.

PELLE SECCA

La pelle secca è caratterizzata da una mancanza di idratazione e lipidi nella pelle, il che porta a una sensazione di secchezza, prurito e squamosità. Alcune caratteristiche comuni della pelle secca includono:

1. **Secchezza e desquamazione:** La pelle secca appare spesso opaca, ruvida e può sviluppare squame o aree di desquamazione.
2. **Prurito e irritazione:** La mancanza di idratazione può causare prurito persistente e sensazioni di irritazione sulla pelle.
3. **Sensazione di tensione:** La pelle secca può provocare una sensazione di pelle tesa e pizzicante, specialmente dopo il lavaggio del viso o l'esposizione a fattori ambientali sfavorevoli.
4. **Linee sottili e rughe accentuate:** La pelle secca può evidenziare linee sottili e rughe, conferendo un aspetto più invecchiato.

Le cause della pelle secca possono essere diverse e includono:

1. **Fattori ambientali:** L'esposizione a climi freddi, vento secco, aria condizionata o riscaldamento può ridurre l'umidità nell'ambiente e causare disidratazione della pelle.
2. **Genetica:** Alcune persone possono avere una predisposizione genetica alla pelle secca, con una produzione insufficiente di oli naturali che mantengono la pelle idratata.
3. **Invecchiamento:** Con l'avanzare dell'età, la pelle tende a produrre meno olio naturale, rendendo la pelle più soggetta alla secchezza.
4. **Prodotti per la cura della pelle inappropriati:** L'uso di detergenti aggressivi, prodotti a base di alcol o prodotti contenenti ingredienti irritanti può compromettere l'equilibrio idrolipidico della pelle.

5. **Condizioni mediche:** Alcune condizioni mediche, come dermatite atopica o psoriasi, possono causare pelle secca come sintomo.

Per trattare la pelle secca, è importante adottare una corretta routine di cura della pelle e apportare modifiche nello stile di vita.

1. **Idratazione regolare:** Bere a sufficienza acqua e utilizzare creme idratanti ricche di ingredienti umettanti, come l'acido ialuronico, per trattenere l'umidità nella pelle.
2. **Detergenti delicati:** Utilizzare detergenti delicati e privi di sostanze irritanti che non rimuovano gli oli naturali della pelle.
3. **Evitare l'acqua calda:** Lavarsi con acqua calda può contribuire a seccare ulteriormente la pelle. Si consiglia di utilizzare acqua tiepida durante il lavaggio del viso o del corpo.
4. **Utilizzo di oli o burri naturali:** Applicare oli naturali come l'olio di cocco, l'olio di mandorle o il burro di karité sulla pelle umida dopo la doccia o il bagno per aiutare a trattenere l'umidità.
5. **Evitare l'eccessiva esposizione a fattori ambientali sfavorevoli:** Proteggersi dalle temperature estreme, dal vento secco e dall'esposizione prolungata al sole può aiutare a prevenire la secchezza della pelle.
6. **Evitare l'uso eccessivo di prodotti esfolianti:** L'uso eccessivo di prodotti esfolianti può rimuovere gli oli naturali della pelle e accentuare la secchezza.

PELLE SENSIBILE

La pelle sensibile è caratterizzata da una reattività e una sensibilità eccessive agli stimoli esterni, come prodotti per la cura della pelle, agenti atmosferici o fattori ambientali. Alcune caratteristiche comuni della pelle sensibile includono:

1. **Iper-reattività:** La pelle sensibile può reagire in modo eccessivo a sostanze o fattori che normalmente non causerebbero reazioni negli altri tipi di pelle. Queste reazioni possono manifestarsi come rossore, irritazione, prurito o bruciore.
2. **Arrossamento:** La pelle sensibile può essere soggetta a episodi di arrossamento, specialmente in risposta a fattori come il freddo, il calore o lo stress.
3. **Secchezza o desquamazione:** La pelle sensibile può tendere a essere secca e soggetta a desquamazione, con una barriera cutanea compromessa.
4. **Sensazioni di disagio:** La pelle sensibile può presentare sensazioni di tensione, pizzicore o dolore, anche senza esposizione a stimoli esterni.

Le cause della pelle sensibile possono essere diverse e includono:

1. **Genetica:** La predisposizione alla pelle sensibile può essere ereditaria, con una maggiore reattività e sensibilità cutanea.
2. **Barriera cutanea compromessa:** Una barriera cutanea danneggiata può rendere la pelle più vulnerabile e suscettibile alle irritazioni.
3. **Reazioni allergiche:** La pelle sensibile può essere soggetta a reazioni allergiche a determinati ingredienti presenti in prodotti per la cura della pelle o cosmetici.
4. **Fattori ambientali:** L'esposizione a condizioni ambientali sfavorevoli come vento, sole, freddo intenso o aria secca può causare irritazione e sensibilità cutanea.

Per trattare la pelle sensibile, è importante adottare una routine di cura della pelle delicata e utilizzare prodotti adatti. Ecco alcuni suggerimenti:

- **Utilizzo di prodotti delicati:** Scegliere detergenti, creme idratanti e prodotti per la cura della pelle specificamente

formulati per la pelle sensibile, evitando ingredienti irritanti o aggressivi come profumi, alcol o conservanti forti.

- **Patch test:** Prima di utilizzare un nuovo prodotto, è consigliabile effettuare un test su una piccola area della pelle per valutare eventuali reazioni allergiche o irritazioni.
- **Protezione solare:** L'utilizzo di una crema solare adatta alla pelle sensibile e con una protezione SPF adeguata è importante per proteggere la pelle dagli effetti dannosi dei raggi UV.
- **Evitare fattori scatenanti:** Cerca di identificare i fattori ambientali o gli ingredienti che possono scatenare la sensibilità cutanea e cercare di evitarli o ridurre l'esposizione.
- **Idratazione regolare:** Mantenere la pelle ben idratata con creme o lozioni idratanti delicate e prive di sostanze irritanti può aiutare a rinforzare la barriera cutanea e ridurre la sensibilità.
- **Evitare lo scrub aggressivo o l'esfoliazione eccessiva:** Gli esfolianti o i trattamenti aggressivi possono irritare ulteriormente la pelle sensibile. Opta per esfolianti delicati o evita l'esfoliazione se la pelle è particolarmente reattiva.

La pelle sensibile se non curata può "trasformarsi" e avere diverse problematiche:

Eritema: stato congestionale più o meno intenso e corrisponde ad una condizione momentanea di rossore. Il risultato è un aumento di flusso sanguigno e quindi si ha una pelle più calda e più rossa.

Eritrosi: rossore che si localizza su guance, naso e sulla parte inferiore della fronte. La pelle è tesa e molto calda ed insorge quasi sempre per un aggravarsi di un eritema non trattato adeguatamente.

Couperose: la pelle presenta capillari evidenti, di colore rosso vivo soprattutto su guance, lati del naso e a volte sul mento. Questi capillari dilatati si chiamano Teleangectasie.

Rosacea: Dermatite cronica che interessa la parte centrale del viso, si manifesta con capillari, eritema e lesione acneiche, purtroppo la rosacea è data da un fattore genetico, squilibri ormonali e stress. La rosacea è di competenza medica.



PELLE GRASSA

Si presenta oleosa, lucida, con punti neri e di colorito grigiastro, ha un ph alcalino e per questo c'è proliferazione di batteri. La pelle grassa è caratterizzata da un'eccessiva produzione di sebo dalle ghiandole sebacee della pelle. Alcune caratteristiche comuni della pelle grassa includono:

1. **Eccesso di sebo:** La pelle grassa presenta un aspetto lucido o unto, soprattutto nella zona T (fronte, naso e mento).
2. **Pori dilatati:** I pori sulla pelle grassa tendono ad essere più visibili e dilatati, a causa dell'eccessiva produzione di sebo.
3. **Propensione all'acne:** A causa dell'eccesso di sebo, la pelle grassa è più suscettibile alla formazione di comedoni, punti neri, brufoli e acne.
4. **Sensazione di unto o appiccicosa:** La pelle grassa può avere una consistenza untuosa o appiccicosa al tatto.

Le cause della pelle grassa possono essere diverse e includono:

1. **Fattori genetici:** La predisposizione alla pelle grassa può essere ereditaria, con una maggiore attività delle ghiandole sebacee.

2. **Ormoni:** Gli ormoni, in particolare gli androgeni, possono stimolare le ghiandole sebacee a produrre più sebo. Questo è spesso il motivo per cui l'acne e la pelle grassa sono più comuni durante l'adolescenza.

3. **Clima e ambiente:** L'umidità, il caldo e l'umidità possono contribuire all'aumento della produzione di sebo.

4. **Stress:** Lo stress può influire sull'equilibrio ormonale nel corpo, aumentando la produzione di sebo.



Per trattare la pelle grassa, è importante adottare una routine di cura della pelle appropriata e utilizzare prodotti adatti. Ecco alcuni suggerimenti:

1. **Pulizia regolare:** Lavare il viso due volte al giorno con un detergente delicato specifico per pelle grassa per rimuovere l'eccesso di sebo, le impurità e le cellule morte.

2. **Utilizzo di tonici astringenti:** I tonici contenenti ingredienti astringenti, come l'acido salicilico o l'acido glicolico, possono aiutare a ridurre la produzione di sebo e a stringere i pori.

3. **Idratazione leggera:** Anche se la pelle grassa ha bisogno di idratazione, è importante utilizzare creme idratanti leggere o gel idratanti specifici per pelle grassa che non appesantiscano la pelle o ostruiscano i pori.

4. **Evitare prodotti comedogeni:** Evitare prodotti per la cura della pelle o il trucco a base di oli pesanti o ingredienti

comedogeni che possono ostruire i pori e aumentare la produzione di sebo.

5. **Trattamenti esfolianti:** Gli esfolianti chimici a base di acidi come l'acido salicilico o l'acido glicolico possono aiutare a rimuovere le cellule morte della pelle, a ridurre i comedoni e a migliorare la texture della pelle grassa. Si consiglia di utilizzarli una o due volte a settimana.

6. **Protezione solare leggera:** Anche la pelle grassa ha bisogno di protezione solare. Scegli una crema solare a base di gel o una formula non comedogena con un fattore di protezione adeguato per evitare danni causati dai raggi UV.

PELLE COMEDONICA O ACNEICA

La pelle comedonica o acneica è caratterizzata dalla presenza di comedoni, che sono pori ostruiti da sebo, cellule morte della pelle e altre impurità. Alcune caratteristiche comuni della pelle comedonica includono:

- **Comedoni aperti** (punti neri): Sono piccoli punti scuri visibili sulla superficie della pelle, causati dall'accumulo di sebo e cellule morte nel poro aperto.
- **Comedoni chiusi** (brufoli bianchi): Sono pori ostruiti da sebo e cellule morte che si sviluppano sotto la superficie della pelle, apparendo come piccole protuberanze bianche o giallastre.
- **Infiammazioni e brufoli:** La pelle comedonica può presentare anche brufoli infiammati, papule (piccole protuberanze rosse) e pustole (brufoli pieni di pus).

Le cause della pelle comedonica o acneica possono essere diverse e includono:

1. **Eccessiva produzione di sebo:** Un'eccessiva produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee può contribuire alla formazione dei comedoni.
2. **Accumulo di cellule morte:** L'accumulo di cellule morte della pelle può ostruire i pori, favorendo la formazione dei comedoni.

- 3. Batteri:** La presenza di batteri, in particolare *Propionibacterium acnes*, può contribuire all'infiammazione dei comedoni e alla formazione di brufoli infiammati.
- 4. Cambiamenti ormonali:** Fluttuazioni ormonali durante l'adolescenza, il ciclo mestruale o la gravidanza possono aumentare la produzione di sebo e contribuire alla comparsa di acne.
- 5. Fattori genetici:** La predisposizione genetica può influenzare la suscettibilità alla pelle comedonica o acneica.

Per trattare la pelle comedonica o acneica, è possibile adottare diverse strategie e trattamenti.

- 1. Pulizia regolare:** Lavare delicatamente il viso due volte al giorno con un detergente specifico per pelle acneica per rimuovere l'eccesso di sebo e le impurità.
- 2. Utilizzo di prodotti esfolianti:** Gli esfolianti chimici a base di acidi come l'acido salicilico o l'acido glicolico possono aiutare a rimuovere le cellule morte della pelle, a sbloccare i pori e a ridurre la formazione di comedoni.
- 3. Trattamenti topici:** L'utilizzo di prodotti contenenti ingredienti come il perossido di benzoile, l'acido salicilico o il retinolo può aiutare a ridurre l'infiammazione, a prevenire la formazione di comedoni e a migliorare la pelle acneica.
- 4. Evitare di toccare il viso:** Evitare di toccare o schiacciare i brufoli, poiché ciò può peggiorare l'infiammazione e favorire la diffusione dei batteri.
- 5. Stile di vita sano:** Una dieta equilibrata, l'esercizio fisico regolare e il controllo dello stress possono contribuire a migliorare la salute della pelle.

I comedoni si presentano con aspetti diversi, si parte da una pelle grassa e dopo subentrano 3 tipi di inestetismi:

- Il **comedone**: è un vero e proprio tappo che chiude il follicolo sebaceo, ha il classico colore nero perché si ossida con la luce.
- La **pustola**: microciste sebacea accompagnata da irritazione, pus e arrossamento dei tessuti circostanti. A questo punto intervengono batteri presenti sulla pelle come lo stafilococco che trova terreno fertile e provoca l'infezione.

- La **macula**: è la cicatrice lasciata dalla pustola, può essere di varie dimensioni, di colore rosa o rosso acceso.

PELLE ASFITTICA

La pelle asfittica è una condizione in cui la pelle appare opaca, spenta e priva di vitalità. Alcune caratteristiche comuni della pelle asfittica includono:

1. **Opacità**: La pelle asfittica manca di luminosità e ha un aspetto spento.
2. **Mancanza di elasticità**: La pelle può apparire meno tonica e meno elastica.
3. **Ruvidità o texture irregolare**: La pelle asfittica può avere una texture irregolare o essere ruvida al tatto.
4. **Porosità visibile**: I pori possono apparire dilatati o più evidenti.

Le cause della pelle asfittica possono essere diverse e includono:

1. **Cattiva circolazione sanguigna**: Una circolazione sanguigna insufficiente può influire negativamente sulla nutrizione delle cellule cutanee e sulla luminosità della pelle.
2. **Stress e stile di vita poco salutare**: L'eccesso di stress, la mancanza di sonno, l'alimentazione non equilibrata, il consumo eccessivo di alcol e il fumo possono contribuire alla pelle asfittica.
3. **Inquinamento ambientale**: L'esposizione all'inquinamento atmosferico e ad agenti inquinanti può influire sulla salute della pelle e sulla sua vitalità.
4. **Mancanza di idratazione**: La pelle disidratata può apparire opaca e asfittica.

Per trattare la pelle asfittica e ripristinare la sua vitalità, puoi seguire questi suggerimenti:

- **Pulizia regolare**: Assicurati di pulire il viso due volte al giorno con un detergente delicato per rimuovere le impurità e i residui di trucco.

- **Esfoliazione:** L'esfoliazione regolare aiuta a rimuovere le cellule morte e a migliorare la texture della pelle. Puoi utilizzare esfolianti chimici o fisici delicati una o due volte a settimana.
- **Idratazione:** Utilizza una crema idratante adatta al tuo tipo di pelle per mantenere la pelle ben idratata e nutrita. Puoi anche optare per sieri o creme contenenti ingredienti idratanti come l'acido ialuronico.
- **Protezione solare:** L'utilizzo di una crema solare ad ampio spettro protegge la pelle dai danni dei raggi UV e aiuta a mantenere la sua salute complessiva.
- **Alimentazione equilibrata:** Una dieta ricca di frutta, verdura, proteine magre e grassi sani può favorire una pelle sana e luminosa.
- **Antiossidanti:** L'utilizzo di prodotti contenenti antiossidanti come la vitamina C o la vitamina E può aiutare a contrastare i danni dei radicali liberi e a migliorare l'aspetto della pelle asfittica.
- **Massaggio del viso:** Effettuare massaggi delicati sul viso può migliorare la circolazione sanguigna e la luminosità della pelle.
- **Riduzione dello stress:** Pratiche come lo yoga, la meditazione o l'attività fisica regolare possono contribuire a ridurre lo stress e a migliorare la salute generale della pelle.

PELLE MISTA

La pelle mista è caratterizzata dalla presenza di diverse zone del viso con caratteristiche diverse. Di solito, la zona T (fronte, naso e mento) tende ad essere più grassa, mentre le guance e altre parti del viso possono essere più secche. Alcune caratteristiche comuni della pelle mista includono:

- **Zona T grassa:** La zona T del viso può apparire lucida, oleosa o presentare pori dilatati.

- **Guance secche:** Le guance e altre parti del viso possono essere secche, ruvide o tendenti a squamarsi.
- **Comedoni:** La pelle mista può presentare comedoni, punti neri o brufoli nella zona T.

Le cause della pelle mista possono essere diverse e includono:

1. **Fattori genetici:** La predisposizione genetica può influire sulla produzione di sebo e sull'idratazione della pelle.
2. **Fluttuazioni ormonali:** Cambiamenti ormonali, come quelli che si verificano durante l'adolescenza, il ciclo mestruale o la gravidanza, possono influire sulla produzione di sebo.
3. **Clima e umidità:** Le condizioni climatiche, come il caldo e l'umidità, possono influenzare la produzione di sebo e l'idratazione della pelle.

Per trattare la pelle mista e mantenere un equilibrio tra le diverse zone del viso, puoi seguire questi suggerimenti:

1. **Pulizia regolare:** Pulisci il viso due volte al giorno con un detergente delicato per rimuovere le impurità e l'eccesso di sebo dalla zona T senza privare le guance di oli naturali.
2. **Utilizzo di tonici:** Applica un tonico delicato sulla zona T per aiutare a ristabilire l'equilibrio del pH e ridurre l'eccesso di sebo. Evita di applicarlo sulle guance se sono già secche.
3. **Idratazione bilanciata:** Utilizza una crema idratante leggera o un gel idratante sulla zona T per fornire idratazione senza appesantire la pelle. Sulle guance, utilizza una crema idratante più ricca per combattere la secchezza.
4. **Protezione solare:** Applica una crema solare ad ampio spettro su tutto il viso per proteggere la pelle dai danni dei raggi UV.
5. **Trattamenti specifici:** Se necessario, puoi utilizzare trattamenti specifici per la zona T grassa, come creme o

gel contenenti ingredienti come l'acido salicilico per controllare l'eccesso di sebo e prevenire i comedoni.

6. Evita di toccare il viso: Evita di toccare o schiacciare i brufoli o i comedoni per evitare l'aggravarsi delle irritazioni o delle infezioni.

PELLE SENESCENTE

La pelle senescente presenta secca, disidratata, sottile, opaca e grigiastria, il tessuto è rilassato e forma borse sotto le palpebre, pieghe su collo e sotto il mento, rughe più o meno profonde.



Alcune caratteristiche comuni della pelle senescente includono:

1. Rughe e linee sottili: Le rughe sono segni visibili dell'invecchiamento della pelle e possono essere presenti sul viso, collo, décolleté e altre parti del corpo.

2. Perdita di elasticità: La pelle senescente tende a perdere la sua elasticità naturale, apparendo meno tonica e meno soda.

3. Perdita di volume: La pelle può perdere volume, risultando in un aspetto meno pieno e più scavato.

4. Macchie dell'età: Le macchie dell'età, anche chiamate lentiggini solari o lentiggini senili, possono comparire sulla pelle esposta al sole.

5. Pelle secca: La pelle senescente può diventare più secca e avere una maggiore tendenza all'irritazione e alla desquamazione.

Le cause della pelle senescente sono principalmente legate al processo di invecchiamento naturale e includono:

1. **Ridotta produzione di collagene ed elastina:** Con il passare degli anni, il corpo produce meno collagene ed elastina, le proteine che conferiscono alla pelle struttura ed elasticità.
2. **Riduzione dell'attività delle ghiandole sebacee:** Le ghiandole sebacee diminuiscono la produzione di sebo, il che può contribuire alla pelle secca e alla perdita di idratazione.
3. **Esposizione al sole:** L'esposizione prolungata ai raggi UV può accelerare il processo di invecchiamento della pelle, aumentando la comparsa di rughe, macchie dell'età e altri segni di invecchiamento.
4. **Stile di vita e fattori ambientali:** Fattori come il fumo, l'alimentazione poco salutare, lo stress e l'inquinamento ambientale possono influire sulla salute e sull'aspetto della pelle.

Per trattare la pelle senescente e migliorare la sua salute complessiva, puoi adottare i seguenti trattamenti e suggerimenti:

- **Protezione solare:** Utilizza sempre una crema solare ad ampio spettro con un alto fattore di protezione per proteggere la pelle dai danni dei raggi UV e rallentare il processo di invecchiamento.
- **Idratazione:** Utilizza creme idratanti ricche e nutrienti per mantenere la pelle ben idratata. Puoi anche considerare l'utilizzo di sieri o creme contenenti ingredienti idratanti come l'acido ialuronico.
- **Trattamenti antirughe:** Puoi utilizzare creme o sieri contenenti ingredienti come il retinolo, gli antiossidanti o i peptidi, che possono aiutare a migliorare la texture della pelle, ridurre l'aspetto delle rughe e stimolare la produzione di collagene ed elastina.

- **Esfoliazione:** L'esfoliazione regolare con esfolianti chimici o fisici delicati può aiutare a rimuovere le cellule morte della pelle e a migliorare la luminosità e la texture complessiva.
- **Trattamenti professionali:** Puoi considerare trattamenti professionali come il peeling chimico, la radiofrequenza, il laser o il micro-needling, che possono contribuire a migliorare l'aspetto della pelle senescente.
- **Alimentazione equilibrata:** Una dieta ricca di antiossidanti, vitamine e minerali può favorire una pelle sana e ridurre i segni dell'invecchiamento.
- **Stile di vita salutare:** Mantenere uno stile di vita sano, con una buona alimentazione, un sonno adeguato, l'esercizio fisico regolare e il controllo dello stress, può contribuire a migliorare la salute della pelle.

PELLE MATURA

La pelle matura è la pelle che ha subito un significativo processo di invecchiamento e presenta segni più evidenti di perdita di elasticità, rughe profonde e comparsa di macchie dell'età. Alcune caratteristiche comuni della pelle matura includono:

1. **Rughe profonde:** Le rughe possono essere più pronunciate e visibili, specialmente intorno agli occhi, alla bocca e al collo.
2. **Perdita di elasticità e tono:** La pelle matura può apparire meno soda e meno elastica, con una maggiore tendenza al rilassamento e alla flaccidità.
3. **Pelle sottile e fragile:** La pelle matura può diventare più sottile e fragile, con una maggiore suscettibilità ai danni e alla disidratazione.
4. **Macchie dell'età e iperpigmentazione:** La pelle può presentare macchie scure o iperpigmentazione dovute all'esposizione al sole nel corso degli anni.
5. **Secchezza e disidratazione:** La pelle matura può essere più secca e avere una minore capacità di trattenere l'umidità.

Le cause della pelle matura sono principalmente legate al processo di invecchiamento naturale e includono:

1. **Ridotta produzione di collagene ed elastina:** Con l'età, la produzione di collagene ed elastina diminuisce, il che influisce sulla struttura e sull'elasticità della pelle.
2. **Ridotta attività delle ghiandole sebacee:** Le ghiandole sebacee producono meno sebo, il che può contribuire alla pelle secca e alla perdita di idratazione.
3. **Esposizione al sole nel corso degli anni:** L'esposizione prolungata ai raggi UV può accelerare i segni dell'invecchiamento e contribuire alla comparsa di rughe, macchie dell'età e iperpigmentazione.
4. **Fattori genetici:** La predisposizione genetica può influenzare il modo in cui la pelle invecchia e il livello di suscettibilità ai segni dell'invecchiamento.

Per trattare la pelle matura e migliorare la sua salute complessiva, puoi adottare i seguenti trattamenti e suggerimenti:

- **Protezione solare:** L'utilizzo di una crema solare ad ampio spettro con un alto fattore di protezione aiuta a prevenire ulteriori danni del sole e rallenta il processo di invecchiamento della pelle.
- **Idratazione intensa:** Utilizza creme idratanti ricche, sieri o oli nutrienti che possono fornire una idratazione intensa e aiutare a migliorare l'elasticità e la luminosità della pelle.
- **Trattamenti antirughe e rassodanti:** Puoi utilizzare creme o sieri contenenti ingredienti come il retinolo, gli antiossidanti, i peptidi o l'acido ialuronico, che possono aiutare a ridurre l'aspetto delle rughe, stimolare la produzione di collagene ed elastina, e migliorare la tonicità della pelle.
- **Esfoliazione delicata:** L'esfoliazione regolare con esfolianti chimici o fisici delicati può contribuire a eliminare le cellule morte della pelle e favorire il rinnovamento cellulare.

- **Trattamenti professionali:** Considera trattamenti professionali come i peelings chimici, la radiofrequenza, il micro-needling o i trattamenti laser, che possono contribuire a migliorare la texture della pelle, ridurre le rughe e promuovere la produzione di collagene.
- **Alimentazione equilibrata e idratazione:** Mantieni una dieta ricca di antiossidanti, vitamine e minerali essenziali, e assicurati di bere a sufficienza per mantenere la pelle idratata.
- **Stile di vita salutare:** Riduci l'esposizione al fumo, controlla lo stress, dormi adeguatamente e mantieni un regime di esercizio fisico regolare per favorire la salute generale della pelle.

IL FOTOTIPO

Il colore della pelle è dovuto, fondamentalmente, alla presenza di un pigmento cutaneo chiamato **melanina**, la stessa sostanza responsabile dell'imbrunimento della pelle quando ci si espone al sole.

Il colore della pelle è determinato, anche in misura minore, dall'**emoglobina** che, quando lega l'ossigeno, (la componente rossa della microcircolazione emoglobina) dona alla pelle una colorazione rosata, quando l'emoglobina è dissociata il sangue assume un colore bluastrò e ciò può conferire alla pelle una colorazione cianotica (grigio-bluastra), ed è più evidente su persone con pelle chiara.

La componente giallastra è data dallo strato corneo (**cheratina**), ma può anche essere la causa di alimenti contenenti carotenoidi. La componente bruna invece è data dalla melanina.

LA MELANINA

La **melanina** è prodotta dai **melanociti**, che risiedono nello strato basale dell'epidermide. I loro dendriti si sviluppano verso l'alto ed entrano in contatto con i cheratinociti.

Indipendentemente dall'etnia, il numero dei melanociti è circa lo stesso. Con l'età i melanociti riducono molto la loro attività, e l'azione è evidente con l'insorgenza dei capelli bianchi.

Esistono due tipi di melanina:

- La **eumelanina**, il pigmento più scuro;
- La **feomelanina**, pigmento rosso-giallastro.

A seconda delle dimensioni e dal tipo di melanina si distinguono tre tipologie fondamentali:

- **Pelle chiara o caucasica**: Questo tipo di pelle è tipicamen-

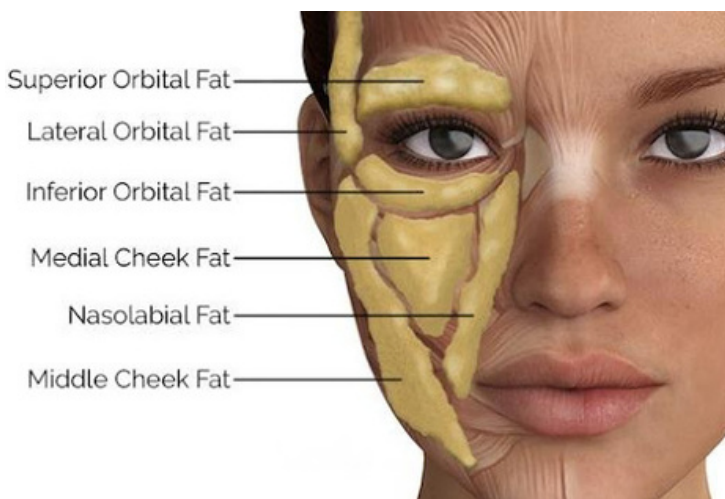
-te associato alle persone di origine europea, ma può essere presente anche in altre popolazioni. La pelle chiara ha una bassa quantità di melanina, che si traduce in una tonalità chiara o pallida. È più suscettibile alle scottature solari e può essere soggetta alla comparsa di macchie solari o lentiggini.

- **Pelle media o mulatta:** Questo tipo di pelle si trova comunemente tra le persone di origini miste o multietniche. Presenta una quantità moderata di melanina, che conferisce una tonalità di pelle media, né troppo chiara né troppo scura.
- **Pelle scura o melanodermica:** Questo tipo di pelle è tipicamente associato alle persone di origine africana, asiatica, indigena americana e di alcune popolazioni dell'America Latina. Ha una maggiore quantità di melanina, che conferisce una tonalità scura o più profonda. La pelle scura offre una maggiore protezione dai danni dei raggi UV, ma può essere soggetta a problemi di iperpigmentazione o ipo-pigmentazione.



TESSUTO ADIPOSO

Il volto contiene diverse tasche di tessuto adiposo, che forniscono volume e forma al viso. Questo tessuto adiposo può essere distribuito in modo diverso nelle diverse regioni del volto e può influenzare l'aspetto e la forma del viso.



Nel volto, il **tessuto adiposo** si trova in diverse regioni e svolge un ruolo importante nel determinare l'aspetto e la forma del viso.

Distribuzione del tessuto adiposo

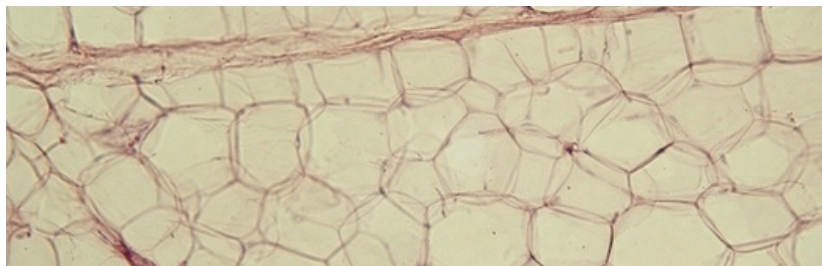
Nel volto, il tessuto adiposo può essere distribuito in modo diverso nelle diverse regioni. Ad esempio, nelle guance ci sono spesso tasche di tessuto adiposo che conferiscono pienezza e definizione. Al contrario, in altre aree come il mento, il collo o le guance inferiori, può verificarsi una maggiore deposizione di grasso, che può contribuire a un aspetto "cadente" o "affossato". La distribuzione del tessuto adiposo nel volto può variare da persona a persona, influenzata da fattori genetici, età e composizione corporea.

Ruolo del tessuto adiposo nel volto

Il tessuto adiposo svolge un ruolo importante nella definizione delle fattezze facciali. La presenza di tessuto adiposo nelle guance può conferire una forma rotonda o "paffuta" al viso, mentre una distribuzione irregolare o eccessiva del tessuto adiposo può alterare la forma del volto. Inoltre, il tessuto adiposo può influenzare l'aspetto delle linee del viso, come le pieghe nasolabiali o le linee del sorriso.

Cambiamenti dell'invecchiamento adiposo nel volto

Con l'invecchiamento, il tessuto adiposo nel volto può subire modifiche. Ad esempio, può verificarsi una perdita di volume nelle guance e nelle aree circostanti, rendendo il viso meno pieno. Allo stesso tempo, possono verificarsi depositi di grasso in altre aree, come il collo o il mento, che possono alterare la forma del volto. Questi cambiamenti possono contribuire all'aspetto di invecchiamento e possono essere affrontati con interventi estetici, come l'utilizzo di filler per ripristinare il volume.



È importante sottolineare che la quantità e la distribuzione del tessuto adiposo nel volto variano da persona a persona e sono influenzate da diversi fattori come la genetica, lo stile di vita e l'invecchiamento.