

Che bello sono in menopausa.

La pelle: importanza di conoscerla e curarla

Il periodo della menopausa è caratterizzato dalla perdita di attività delle ovaie, che producono gli ormoni estrogeni che sono fondamentali per diversi organi, come l'utero, le mammelle, il cuore e la pelle; in quest'ultima la loro riduzione porta ad un deficit della sintesi delle fibre collagene, che vanno considerate come "un collante" che la sostengono e così cominciano a comparire le prime rughe con un progressivo assottigliamento (atrofia) per cui la stessa diventa oltre che rugosa, secca e anelastica. Ma ci sono anche fattori esterni che contribuiscono a questo invecchiamento fisiologico, tra cui la fotoesposizione, il fumo, le abitudini alimentari; ricordiamo come esempio le anoressiche che hanno un aspetto "vecchieggiante" dopo poco tempo dall'inizio dei disordini alimentari pur essendo giovani d'età. Ovviamente sono implicati anche i fattori genetici e come in genere l'inizio della menopausa è simile per età a quello della madre, è così anche per la pelle, per cui si tende ad avere più o meno una produzione di rughe ritardata o no seguendo i caratteri familiari. Come interviene la fotoesposizione in questo periodo così significativo per la vita di una donna? In due modi diversi, in quanto oltre a determinare la comparsa di macchie solari e rughe nelle zone più esposte alla loro azione nel tempo, e quindi in primis il viso, favorisce anche la insorgenza di tumori della pelle, per cui è ormai fondamentale evitare gli eccessi di esposizione e proteggersi usando sempre creme antisolari, cappelli e indumenti che possano ridurre la quota di raggi che arriva sulla nostra pelle. Ormai il dato che gli ultravioletti siano carcinogeni è dimostrato e quindi dobbiamo imparare a riconoscere quello che è presente sulla nostra pelle e può essere sospetto per essere un tumore, sia della famiglia dei Melanomi, costituiti dalle cellule, i melanociti, che producono la melanina, sostanza il cui scopo è di aumentare negli strati più esterni della pelle dopo l'esposizione al sole proprio per proteggerci dallo stesso, ma anche degli epitelomi, una volta tipici degli anziani, oggi in aumento anche nei giovani. Il dato dell'aumento di incidenza di questi tumori nei paesi occidentali, Italia compresa, dove si calcola un'incidenza di 14 casi circa per 100000 abitanti, sembra proprio legato al cambiamento delle abitudini di vita con maggiore esposizione al sole e vacanze più brevi rispetto ai lunghi soggiorni di anni fa, che favoriscono la scottatura solare.

Ma quali sono le manifestazioni cutanee tipiche della menopausa oltre a questa comparsa progressiva di rughe e di macchie solari? Sono un ispessimento tipico della pelle delle regioni palmo-plantari, specie calcaneari, chiamata Cheratodermia climaterica, che porta alla formazione di fissurazioni spesso dolorose, e le crisi di Flushing del viso e décolleté, cioè di arrossamento improvviso, legato alle vampate, che alla lunga possono portare alla comparsa dell'acne rosacea, malattia che rappresenta un grosso problema estetico proprio perché si localizza al viso ed è spesso difficile da trattare.

Ma cosa possiamo fare per contrastare tutto ciò? Premettendo che la crema o il trattamento ideale non esistono, ma sono un aiuto a migliorare l'aspetto estetico, non dobbiamo comunque trascurarci e dobbiamo mettere in atto tutti quei presidi che ci possono aiutare, curando l'alimentazione, che dovrà essere ricca di frutta e verdura, e poco calorica, per prevenire il sovrappeso, evitando il sole, applicando in particolare una buona crema antisolare specie al viso già dall'inizio della primavera, e controllando la nostra pelle, in particolare i nei già presenti, in modo da cogliere il più precocemente possibile eventuali cambiamenti, e tutto quanto compare in seguito.