15 settembre 2023 12:40

Il sole maggior responsabile ambientale. Pelle e invecchiamento

di Primo Mastrantoni

Sono le rughe, la pelle secca e le macchie solari che causano l'invecchiamento o è il contrario?
Vediamo.
La pelle è l'organo più grande che abbiamo, ha una superficie di circa 2 metri quadrati e può arrivare a pesare 3,5 kg; è estensibile, adattandosi alle dimensioni corporee e ha una notevole capacità di autoriparazione. Composta di 3 strati (epidermide, derma e ipoderma) svolge una funzione protettiva, sensoriale e termoregolatrice.
Esistono due modi principali per misurare l'età di una persona. Il primo è il metodo standard, noto come età cronologica. Ma c'è anche l'età biologica, che indica la velocità con cui si sta invecchiando fisicamente, ovvero la maturità degli organi e delle cellule che può variare notevolmente tra persone diverse e persino all'interno dello stesso corpo.
Man mano che si accumulano gli anni, la nostra età cronologica, prima o poi, si allineerà al nostro aspetto: la pelle diventa più sottile e meno uniforme, con minore elasticità poiché le cellule responsabili della produzione di pigmento e collagene muoiono o diventano "senescenti", smettono di rinnovarsi e continuano ad esistere in una sorta di stato dormiente.
Ma è l'ambiente che tende a fare il vero danno: le radiazioni solari possano danneggiare il DNA (provocando scottature, mutazioni e cancro della pelle), penetrare in profondità nel derma dove scompongono il collagene e stimolano le cellule a produrre melanina che dà luogo alla "abbronzatura".
La nostra pelle non è solo uno specchio del nostro stile di vita, che riflette gli effetti di anni di fumo, alcol, sole e stress, ma è un indicatore della nostra salute. Insomma, l'organo più grande del corpo partecipa attivamente al nostro benessere fisico.
Le ultime ricerche suggeriscono che la pelle rugosa, malata o danneggiata diventa parte di un sistema infiammatorio, rilasciando un cocktail chimico che porta a ulteriori danni. "La pelle invecchiata cronologicamente, o dal sole, mostra livelli più elevati di sostanze infiammatorie", dichiara Mao-Qiang Man, ricercatore presso l'Università della California. "A livello locale, queste sostanze chimiche degradano il collagene e l'elastina, causando ulteriore assottigliamento della pelle, rughe e riduzione dell'elasticità", spiega Tuba Musarrat Ansary, ricercatrice presso la Jichi Medical University (Giappone). "Inoltre interrompono la barriera della pelle, aumentando la perdita d'acqua e la suscettibilità ai fattori di stress".
I ricercatori hanno scoperto che i danni alla pelle sono anche collegati allo sviluppo di malattie neurodegenerative e cardiovascolari, dovute ai composti dannosi riversati nel flusso sanguigno che intaccano organi come il cuore e il cervello.
Dunque, che fare?
Non possiamo influire sul trascorrere ineluttabile del tempo ma è possibile intervenire sui danni ambientali, in particolare del sole responsabile per la maggior parte dei segni dell'invecchiamento facciale.
Una crema protettiva, un cappello e un paio di occhiali da sole, è la prescrizione consigliata.

(Articolo pubblicato sul quotidiano LaRagione del 15 settembre 2023)

CHI PAGA ADUC
l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile
DONA ORA (http://www.aduc.it/info/sostienici.php**)**