

Lavatevi poco, dormite di meno certe abitudini non sempre fanno bene

Dalle ore di sonno alla posizione da assumere quando si va in bagno: sette studi smentiscono i luoghi comuni che accompagnano la nostra routine

di SARA FICOCELLI



Lavaggi troppo frequenti possono nuocere alla pelle

COLLAUDATE e rassicuranti, le "buone abitudini" quotidiane a guardia della nostra salute potrebbero non essere così utili. Una doccia al giorno, ad esempio, leva sì di torno le cellule morte, ma anche i nutrimenti della pelle, e le famose otto ore di sonno cui tutti aneliamo non sempre sono necessarie. A smantellare i luoghi comuni che pilotano la nostra routine ci hanno pensato sette studi condotti da altrettanti prestigiosi istituti di ricerca.

Piano con la doccia. La prima ricerca, condotta dalla Cranley Clinic di Londra, si concentra sulla doccia. E spiega che lavaggi troppo frequenti, lunghi e caldi, con bagnoschiuma aggressivi, rischiano di eliminare dalla pelle i suoi oli naturali e alterarne il ph. "Per la maggior parte delle persone non c'è bisogno di una doccia al giorno - spiega il dermatologo Nick Lowe - anzi, così facendo si corre il rischio di infezioni". "E' vero, troppe docce non fanno bene alla pelle - conferma il dottor Giulio Franceschini, specialista in dermatologia e direttore sanitario di Villa Salus Medical Skin & Antiaging Center -

perché lavandola tutti i giorni si elimina il film idrolipidico che la protegge e quindi si rischia di distruggere la prima barriera corporea. Lavarsi tutti i giorni inoltre predispone l'epidermide ad allergie da contatto e funghi che, senza questa barriera, possono moltiplicarsi più facilmente". A chi fa un lavoro particolare o pratica sport quotidianamente e ha l'esigenza di lavarsi spesso, l'esperto consiglia di usare saponi che non contengano né tensioattivi né alcali e che lavino per affinità con la pelle, non per contrasto. Da usare anche creme idratanti post doccia e shampoo, il tutto non aggressivo e a ph basso.