

Con le mani

“Con le mani puoi dire di sì”, così recita una famosa canzone.

Ed è una cosa certa! si può dire di sì e anche di no e molte altre cose ancora, il problema semmai è che con le mani si fanno anche moltissime altre cose.

Due sono le zone del corpo che sono praticamente sempre esposte agli agenti esterni, atmosferici e non, il viso e le mani. La differenza tra le due parti anatomiche è che mentre il viso viene curato molto (creme tonici, trucco, fondotinta eccetera) e non ha particolari contatti con l'ambiente esterno se non quello, obbligatorio ed evidente, con l'aria che ci circonda, ebbene le mani invece sono bistrattate, poco curate e vengono in contatto con oggetti, sostanze, cibo, insomma di tutto. Non le proteggiamo abbastanza e quindi, spesso, si ribellano con irritazione, secchezza fino a vere e proprie dermatiti da contatto o irritative.

Nella stagione fredda i fenomeni legati a reazioni avverse delle mani sono più frequenti perché freddo e aria secca e, lo ripetiamo, una esposizione continua le rendono particolarmente sensibili.

Il corpo umano però è costruito piuttosto bene e le mani hanno sviluppato una serie di contromisure per rendere meno sensibili le mani a questi attacchi.

E' curioso come le mani abbiano una parte (il palmo) completamente priva di peli mentre il dorso ne ha. Curioso ma logico in quanto la peluria è (era, in epoche passate) certamente una protezione verso il freddo.

La pelle delle mani mostra uno spessore maggiore che in altre parti del corpo, anche questo serve a proteggerle. E la quantità di ghiandole sudoripare sembra molto più bassa che altrove. Il sudore delle mani risponde ad uno stimolo psicosomatico (in una situazione di stress ad esempio) e non come meccanismo di regolazione della temperatura corporea. Detto in altre parole se le mani sudassero molto ed essendo sempre esposte sarebbe un disastro.

Il corpo umano in condizioni fisiologiche conferisce alle mani una serie di protezioni ma, come detto, noi ce la mettiamo tutta per fargli del male. Vediamo le azioni peggiori che facciamo.

- Usiamo detergenti senza indossare i guanti. Molti detergenti hanno una acidità (disincrostanti, anticalcare, pulizia WC, eccetera) molto elevata. Altri sono caustici (sgrassatori, detersivi, lavastoviglie, eccetera). Usare questi prodotti senza guanti adatti è un grave errore ed una reazione DIC (Dermatite Irritativa da Contatto) è molto probabile. I guanti si devono usare!

- Senza guanti facciamo anche la pulizia dei lavelli e pentole in acciaio inossidabile. Questo materiale, l'inossidabile, è particolarmente ricco di nichel. Il nichel a cui moltissime massaie sono sensibili, si solubilizza e viene in contatto con la pelle delle mani scatenando appunto una serie DAC (Dermatite Allergica da Contatto). I prodotti per l'acciaio devono essere usati assolutamente indossando i guanti.

- Sverniciamo e verniciamo spesso le unghie delle mani. Questa operazione comporta almeno due problemi. Il primo, evidente, è che ci respiriamo i solventi (che non sono dei ricostituenti) per cui questa operazione NON deve essere fatta in luoghi angusti ma a finestre aperte. E, se possibile, riducendo la frequenza. L'altro aspetto preoccupante è che le unghie si depauperano e diventano secche e fragili.

- Esiste una nuova branca della cosmesi decorativa che consiste nell'applicare delle unghie finte sopra quelle naturali. Non è proprio una pratica recentissima ma siccome si sta

diffondendo moltissimo è opportuno classificarla tra le “patologie emergenti” che, in poche parole, significa che il mondo medico dermatologico sta tenendo sotto osservazione questa pratica cosmetica ma che è troppo recente per avere dei dati clinici sufficienti da analizzare. Non di meno ci si aspetta qualche reazione avversa. Staremo a vedere, nel frattempo se si evitasse sarebbe certamente meglio.

- Probabilmente laviamo troppo le mani e troppo spesso. Il livello igienico a cui la nostra società ci ha abituato prevede (media statistica europea) da 3 a 6 lavaggi quotidiani. Se questi molti lavaggi vengono eseguiti con prodotti rispettosi della pelle va tutto bene ma se il sapone è aggressivo, sono guai. Pensate alla pericolosità di una tintura per capelli, è elevata ma la frequenza è di una volta al mese (ad esempio). Un sapone ha una pericolosità molto bassa ma essendo la frequenza molto elevata. Quale dei due prodotti ci darà più fastidi?

Che fare? Quali prodotti usare? Ecco un piccolo vademecum.

- Usare guanti durante le pulizie, limitare lo smalto per le unghie ed evitare le unghie applicate. Usare saponi liquidi (che sono a pH fisiologico) invece che quelli solidi che hanno un pH alcalino.
- Applicare creme specifiche almeno tre volte al giorno come azione preventiva (mai prima di prendere il volante, potrebbe scivolare e portarvi fuori strada). In caso di forti disidratazioni aumentare le applicazioni. Una buona abitudine è di spalmare una quantità importante di crema sulle mani prima di coricarsi, i principi attivi avranno tutta la notte per agire.
- Cercate creme contenenti glicerina (Glycerin) ma facendo attenzione che la glicerina non sia al secondo posto della composizione INCI (questo significa che ce n'è troppa e non va bene) meglio se la trovate al terzo, quarto posto.
- Preferite le creme mani che contengono olio di jojoba (*Simmondsia Chinensis*) e burro di karitè, evitate invece quelle che dichiarano la presenza di *Paraffinum liquidum*, *Petrolatum* e *Mineral oil* (componenti petroliferi). Lo stesso vale per i siliconi (*Dimethicone*, *Simethicone* e similari) che danno solo la sensazione di una pelle liscia e curata ma “curano” molto poco o nulla.
- Fate attenzione anche alla presenza dei seguenti conservanti: *Methylchloroisothiazolinone*, *Methylisothiazolinone*, *2-bromo-2-nitro-1,3-diol*, *5-bromo-5-nitro-1,3-dioxane*, *DMDM Hydantoin*, *Imidazolidinyl Urea*. I primi sono fortemente sensibilizzanti ed i secondi cessori di formaldeide. E non è una buona idea mettere queste sostanze su mani arrossate.
- Infine un consiglio che viene dal passato: se le vostre mani mostrano alcune macchie (impietosamente dette macchie di vecchiaia) più scure, prendete un acino di uva bianca, tagliatelo a metà e mettetelo sulla macchia, gli acidi della frutta ne ridurranno la colorazione.

In conclusione la solita raccomandazione: equilibrio! Le mani vanno protette e coccolate ma non esagerate altrimenti rischiate di renderle troppo fragili ed indifese.