

## Il pH della pelle

Oltre all'acqua, per la pulizia della pelle, è importante l'uso del sapone, che "cattura" nella sua schiuma le particelle di sporco che verranno poi allontanate con l'acqua.

La scelta del sapone deve tenere conto delle caratteristiche fisiologiche naturali della pelle di ogni individuo, in particolare del "grado" di acidità della stessa.

L'unità di misura dell'acidità è il **pH**, che varia da 1 a 14. Un pH inferiore a 7 è **acido** (più è basso, più è acido), mentre sopra a 7 il pH è **basico** (si dice anche alcalino). Se il pH è invece uguale a 7, è **neutro**.

La nostra pelle presenta in superficie un sottile velo di una secrezione grassa, detta secrezione sebacea o **sebo**, lievemente acida. Questa secrezione lubrifica e rende morbida la pelle e, per la sua acidità, la difende da alcuni tipi di microrganismi. La pelle, per questa sua secrezione, ha normalmente un pH lievemente acido.

È importante che la scelta del sapone rispetti le caratteristiche naturali della pelle: la pelle ha un pH all'incirca di 5,5 (con alcune differenze di valore nelle diverse parti del corpo), ossia lievemente acido. Sono perciò indicati



Alcune parti del corpo devono necessariamente essere lavate molte volte nel corso della giornata. In particolare, vanno sempre lavate le mani, soprattutto quelle di chi lavora a contatto con i malati, con gli alimenti, con le sostanze tossiche ecc.; è consigliabile, in questi casi, l'uso di creme idratanti, per evitare che la pelle diventi eccessivamente secca.

saponi a pH neutro per pelli normali, mentre non devono essere usati saponi alcalini. Saponi a pH lievemente acido sono indicati per chi ha la pelle troppo ricca di secrezioni sebacee (pelle seborroica, tipica di chi soffre di acne giovanile). Esistono in commercio saponi medicati (al catrame, allo zolfo ecc.) per situazioni particolari, ma è opportuno che nella scelta di questi saponi si tenga conto delle prescrizioni del medico, meglio se specialista dermatologo.

La pelle va pulita bene, ma non deve essere sgrassata eccessivamente, per-

ché l'eccessivo sgrassamento toglie morbidezza alla cute e favorisce le abrasioni (frequenti nei soggetti con pelle troppo secca), ossia le *soluzioni* (soluzione vuol dire interruzione) di *continuità* della pelle attraverso le quali potrebbero penetrare i microrganismi che normalmente vivono sulla superficie cutanea. Infatti, la pelle è costituita da strati ininterrotti di cellule che costituiscono una barriera impenetrabile per i germi; tuttavia, se non è ben lubrificata, tra questi strati si possono formare delle "crepe" e la funzione difensiva viene così a mancare.