

Igiene della pelle

Le cellule degli strati superficiali della pelle tendono continuamente a staccarsi sotto forma di piccolissime squamette, per lo più invisibili a occhio nudo.

Le cellule desquamate si accumulano sulla superficie corporea impastandosi con la polvere, il sudore e il grasso delle secrezioni sebacee. Questo "impasto", se non rimosso, tende a divenire maleodorante e può rappresentare un ottimo nutrimento per germi potenzialmente patogeni e per parassiti come le pulci e i pidocchi.

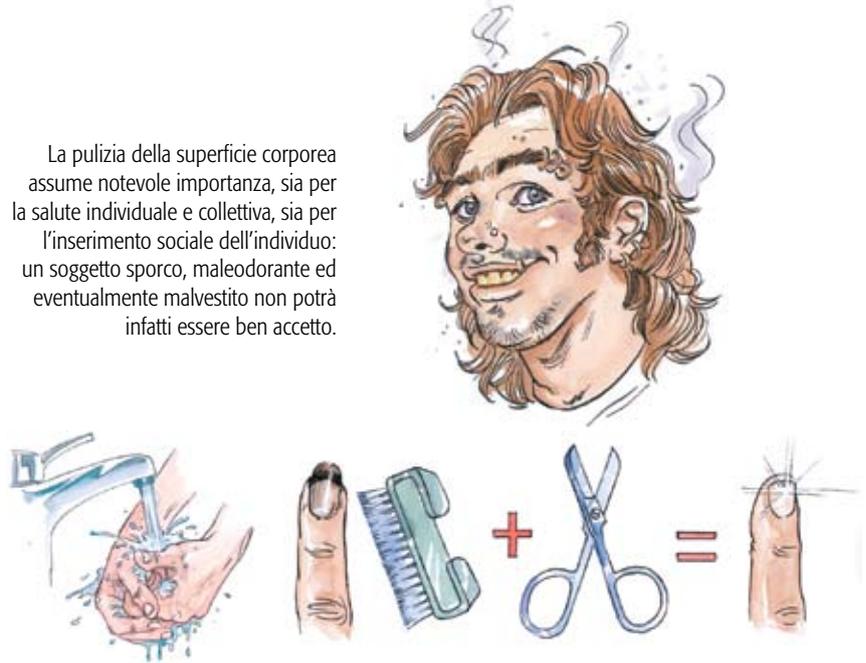
La pulizia della pelle deve essere effettuata, su tutto il corpo, quotidianamente o almeno 2-3 volte la settimana, mediante bagno completo in vasca o sotto la doccia. Sicuramente giornaliera dovrà essere la detersione delle parti esposte all'aria (mani, faccia, collo) o di quelle sulle quali si accumulano sudore e altre secrezioni: ascelle, piedi, zona perianale, genitali esterni.

La pulizia del corpo deve essere più frequente nelle stagioni calde e deve essere sempre effettuata dopo aver svolto attività intensa: si raccomanda perciò una doccia completa dopo lo svolgimento di ogni lezione di educazione fisica.

La pelle va pulita bene, ma non deve essere sgrassata eccessivamente, per non toglierle morbidezza e favorire le abrasioni, 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; ma, se la pelle non è ben lubrificata, tra questi strati si possono formare delle "crepe" e la funzione difensiva viene così a mancare.

La pulizia della superficie corporea assume notevole importanza, sia per la salute individuale e collettiva, sia per l'inserimento sociale dell'individuo: un soggetto sporco, maleodorante ed eventualmente malvestito non potrà infatti essere ben accetto.



Le mani vanno lavate più volte nel corso della giornata e sempre prima di toccare gli alimenti: entrano in contatto con i più disparati oggetti che possono così contaminarle con microbi o sostanze nocive. Le unghie vanno tagliate frequentemente, perché sotto di esse si accumula lo sporco, ricettacolo di germi. Vanno inoltre lavate accuratamente, mediante l'uso di apposito spazzolino.