

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 (portatori di malattie) 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 in cui 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 una 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 non è ben lubrificata, tra questi strati si possono formare delle "crepe" e la funzione difensiva viene così a mancare.

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 tener 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 7 è basico (si dice anche alcalino). Se il pH è uguale a 7, è neutro.

La nostra pelle presenta in superficie un sottile velo di una secrezione gras-

sa, 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: sono perciò indicati saponi a **pH neutro** per pelli normali, mentre non devono essere usati saponi alcalini. Saponi a pH lievemente acido sono poi 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.

