

Per i pazienti affetti da neoplasia ed in trattamento chemioterapico la cura della pelle, in particolare nell'area del viso, richiede spesso particolari attenzioni ed accorgimenti.

A causa del trattamento, infatti, la cute può diventare più arida, disidratata, soggetta a desquamazione e sensibile agli agenti esterni ed ai componenti dei più comuni cosmetici, in particolar modo nel caso in cui la percentuale di alcool contenuta in questi ultimi sia considerevole.

Questi problemi cutanei diventano particolarmente fastidiosi e problematici nelle donne, per le quali le variazioni nell'aspetto fisico possono diventare addirittura causa di profondo disagio personale e sociale e, in alcuni casi, di peggiore *compliance* al trattamento in corso.

Esistono tuttavia alcuni accorgimenti a livello cosmetico che, se correttamente applicati, consentono di ovviare ai più comuni inconvenienti e di adattarsi alle principali tossicità.

Mantenere la cute ben idratata, a livello del viso e del corpo, diventa di estrema utilità nella prevenzione della desquamazione, degli arrossamenti e della fissurazione della cute.

A tale scopo esiste una varietà enorme di prodotti cosmetici nella maggior parte dei quali, però, potrebbero essere contenuti agenti chimici irritanti che andrebbero evitati (ad esempio, i prodotti caratterizzati da una forte e persistente profumazione presentano spesso un ricco contenuto di alcool ). Su ogni confezione deve essere riportato l'INCI (International Nomenclature of Cosmetic Agents) ovvero sia l'elenco dei componenti del prodotto, in ordine di consistenza (il primo indicato è solitamente quello presente in percentuale maggiore). L'adeguatezza di ogni elemento può poi essere verificata su siti appositi quali, ad esempio, [www.biodizionario.it](http://www.biodizionario.it) ove sono

classificate più di 6200 sostanze utilizzate dall'industria cosmetica (suddivise in ottime, accettabili, da utilizzare con riserva, sconsigliate ed inaccettabili).

La scelta di un prodotto in base a questi criteri potrebbe risultare, però, difficoltosa e sicuramente poco pratica; ecco perché sta sempre più prendendo piede la biocosmetica: cioè la scienza deputata alla produzione di cosmetici a base esclusivamente biologica.

I cosmetici biologici si avvalgono unicamente di componenti naturali, come fitoestratti, acque floreali provenienti dalla distillazione delle piante aromatiche ma soprattutto oli vegetali ed oli essenziali. In particolare gli oli essenziali, grazie alle dimensioni ridotte delle loro molecole e alla lipofilia, penetrano in profondità nell'epidermide risultando quindi molto efficaci.

I cosmetici biologici non contengono coloranti, conservanti e non sono testati sugli animali ma, in particolare, non contengono sostanze potenzialmente dannose e cancerogene come coloranti di origine sintetica o conservanti che rilasciano, ad esempio, formaldeide o derivati (solo per citarne alcune ) che purtroppo si possono trovare nei cosmetici convenzionali.

Gli ingredienti dei cosmetici "biologici", in inglese "organics", per essere definiti tali devono necessariamente essere certificati secondo regolamenti comunitari internazionali e quindi sottoporsi al controllo di un ente autorizzato.

In Italia si segue il disciplinare europeo reg Ce/834/2007 che ne definisce le norme di produzione, le materie prime impiegabili, il controllo e la certificazione, l'importazione dai paesi terzi ma, in particolare, l'etichettatura: sull'etichetta deve essere sempre riportato l'ente che ha eseguito il controllo e la certificazione, il codice di autorizzazione alla stampa dell'etichetta.

Ma quali agenti, allora, sono consigliabili per la cura della cute più delicata e stressata?

**-Olio di cocco:** è un olio vegetale ottenuto a partire dalla pressatura della polpa essiccata, detta anche copra, della noce di cocco. Contiene circa il 90% di acidi grassi saturi, simili ai grassi saturi contenuti nei prodotti animali, analogamente metabolizzati, ma con basse percentuali di acido stearico ed alte di laurico e miristico. Si presenta solido alle basse temperature (per ammorbidirlo è sufficiente immergerlo in un contenitore con acqua calda) e liquido a temperature più elevate.

L'olio di cocco gode di comprovate proprietà nutritive ed emollienti, che lo rendono adatto alla cura quotidiana delle pelli tendenti a screpolarsi ed arrossarsi facilmente, sia a causa dell'esposizione al sole, sia per via delle temperature rigide dei mesi invernali. È considerato uno dei trattamenti naturali più efficaci per la cura di eczemi, psoriasi, piccole infezioni della pelle e nella prevenzione della formazione delle rughe. L'olio di cocco è impiegato come ingrediente base per la preparazione di oli da massaggio, di lozioni per le mani o per il corpo e di esfolianti naturali, ma può essere utilizzato anche prima della rasatura per prevenire l'irritazione cutanea ad essa correlata..

Può essere inoltre utilizzato puro come balsamo idratante da massaggiare sul corpo prima della doccia, per minimizzare l'effetto irritante dei più comuni detergenti, in particolare a livello delle aree eczematose; miscelato a zucchero di canna può essere utilizzato come scrub delicato per il corpo da massaggiare anche sulle aree di maggiore aridità e desquamazione, senza timore di esacerbazione del prurito e del bruciore. Può anche essere utilizzato come impacco su capelli e cuoio capelluto, minimizzando la desquamazione ed il frequente prurito ad essa correlata; a tale scopo l'unico accorgimento richiesto è l'applicazione di una piccola quantità di prodotto, scaldato tra le mani, su capelli e cute umidi (diversamente l'effetto sarebbe quello di accentuare la secchezza e non di idratare). Utilizzato puro può essere cosparso sulle

labbra anche in presenza di ragadi o mucositi orali, assumendo funzione protettiva e lenitiva; anche in questo caso è possibile miscelare in un piccolo contenitore per cosmetici dell'olio di cocco, 2 cucchiaini di miele e dello zucchero di canna, utilizzando in particolare d'inverno questo scrub delicato sulle labbra una o due volte alla settimana (meglio conservare il barattolo in frigorifero). Massaggiato sul viso, lasciato in posa per qualche minuto e sciacquato con acqua tiepida può costituire un'efficace maschera idratante ed antirughe; può anche essere utilizzato come struccante poiché, steso con le dita, rimosso tamponando con un dischetto di cotone e poi sciacquato abbondantemente, rimuove in maniera efficace anche il trucco waterproof. Come struccante occhi è possibile, poi, creare una miscela con un cucchiaio d'acqua, 4 cucchiaini di burro di cacao ed un cucchiaio e mezzo di gel detergente neutro. I componenti vanno leggermente scaldati per renderne più facile la miscelazione, lasciati a riposo qualche ora, mescolandoli di tanto in tanto, fino al raffreddamento e poi messi in frigorifero per circa 7-8 ore. La consistenza finale sarà cremosa ed il prodotto potrà essere facilmente applicato sugli occhi e sul viso con un delicato massaggio per un'azione detergente ottimale, senza rischio di irritazione.

Massaggiato su mani ed unghie, infine, in particolare alla sera prima di coricarsi, costituisce un'efficace maschera idratante e protettiva anche in presenza di fessurazioni cutanee.

Viene spesso consigliato anche come abbronzante ma, nonostante le indubbe proprietà idratanti ed emollienti, di per sé non può sostituire un adeguato filtro solare e, a tale scopo, allo stato puro è fortemente sconsigliato.

**OLIO DI JOJOBA:** è una cera prodotta dai semi di jojoba, (Simmondsia chinensis), un arbusto delle zone desertiche dell'Arizona meridionale, del Messico nord-occidentale, e della California meridionale. Questo lipide vegetale è composto da una miscela di esteri cerosi, vitamina E, vitamine del complesso B, minerali quali zinco, rame e iodio. L'olio di jojoba è incolore e inodore e solidifica a temperature inferiori ai

10 °C. Deve la sua stabilità al calore e l'alta resistenza all'irrancidimento, ai tocoferoli oltre che alla presenza di antiossidanti naturali. Ogni molecola consiste di un acido grasso e di un gruppo lipo-alcolico connessi da un legame esterico. Il 98% delle molecole degli acidi grassi sono insature. Visto la propria particolare composizione quest'olio si presta benissimo come base nei prodotti cosmetici; è utilizzato, in cosmesi naturale , puro, o associato ad altri oli vegetali per renderli più assorbibili o come veicolante per gli oli essenziali, oppure come pregiato ingrediente nelle creme fatte in casa. Ha proprietà disinfettanti, antimicotiche e sebo regolatrici; nello stesso tempo l'olio di jojoba ha delle ottime qualità protettive e grazie al suo contenuto è anche un ottimo idratante per la pelle . Avendo una struttura estremamente affine al sebo umano penetra rapidamente nella pelle e la lascia setosa e liscia grazie all'alto contenuto di vitamina E, minerali e sostanze naturali curative e nutrienti.

Viene quindi abitualmente utilizzato in caso di psoriasi, acne, eczemi, irritazioni e desquamazione cutanea.

La sua capacità di penetrare perfettamente nella pelle senza ungerla lo rende particolarmente indicato per la pelle del viso, per contrastare il precoce invecchiamento dei suoi tessuti. In caso di pelle secca, sensibile e delicata, che è la più esposta alla formazione di rughe per via della sua sottigliezza, l'olio di jojoba contrasta gli effetti del tempo, in particolare previene e riduce le rughe. Va applicato ogni giorno sulla pelle pulita con leggero massaggio, assoluto o aggiunto all'abituale crema da giorno.

Per quanto riguarda i capelli può essere utile distribuire qualche goccia di olio di jojoba su tutta la lunghezza, massaggiando delicatamente in corrispondenza delle punte e lasciando in posa per circa un'ora procedendo poi al lavaggio; questo aiuta a nutrire e rinforzare i capelli, soprattutto quelli in crescita dopo eventi stressanti o trattamenti citotossici, prevenendo la formazione di doppie punte. Per questa ragione può essere anche usato - qualche goccia - dopo lo shampoo sui capelli asciutti, per lucidarli e ammorbidirli.

L'olio di jojoba ha un filtro solare naturale di protezione 4 e secondo la sensibilità della pelle può essere usato come coadiuvante nella protezione solare (ma è consigliabile solo in associazione ad altri prodotti ad hoc). Inoltre aiuta a ottenere una abbronzatura naturale e di lunga durata.

**OLIO DI ARGAN:** detto anche oro del deserto, è un olio naturale estratto dal frutto dell'albero di Argan o *Argania spinosa*. La raccolta della materia prima avviene nella zona sud-ovest del Marocco, nel triangolo formato da Essaouira, Taroudant e Tiznit, ai confini del Sahara occidentale, in particolare nella pianura del Souss. Essendo una specie in via di estinzione è stato dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. Per questo motivo, e poichè per ottenerne un litro sono necessari i frutti di 6 alberi di *Argania Spinosa* e 16 ore di lavoro, l'olio di Argan è uno degli oli più rari e preziosi del mondo. Ne esistono due principali varianti, una ad uso cosmetico e l'altra ad uso alimentare.

L'olio di Argan è ricco di acidi insaturi e di Vitamina E (quest'ultima in quantità 3 volte superiori all'olio d'oliva) che ripara le membrane cellulari dall'azione dannosa dei radicali liberi e svolge un effetto antiage: questo lo rende un alleato perfetto per idratare, nutrire e proteggere il corpo dalle aggressioni esterne. La Vitamina E presente nell'olio di Argan agisce da antiossidante ed è un coadiuvante nello sviluppo e nel mantenimento delle funzioni del sistema nervoso e di quello muscolare. L'olio di Argan è composto anche da altre sostanze attive importantissime, come la Vitamina A, la Vitamina F, l'acido linoleico, gli Omega 3 e gli Omega 6 (rigeneranti ed antiinfiammatori). Questi acidi grassi essenziali svolgono un'azione benefica nei disturbi reumatici e cardiovascolari, migliorano le capacità cerebrali e proteggono i tessuti connettivi. Se usato in modo costante, l'olio di Argan riattiva le funzioni vitali delle cellule, migliora il tono muscolare del viso, attenua la comparsa delle rughe, liscia la pelle, mimetizza le occhiaie e riduce l'irritabilità cutanea.

Nell'olio di Argan è presente anche lo squalene e in dosi elevate (3100 mg/kg); ecco perché è utile per il trattamento della psoriasi e delle couperose. E sempre grazie alla presenza di squalene è adatto anche come protezione dai raggi UV e da altre fonti di danno ossidativo.

Può essere utilizzato come coadiuvante nella guarigione dalle ustioni perché, applicato due volte al giorno, solo od in associazione a creme dermoprotettive, favorisce la rigenerazione cutanea; si utilizza, inoltre, nella medicazione delle piaghe da decubito.

A livello cosmetico, contenendo sostanze antiossidanti e acidi grassi essenziali, l'Olio di Argan è uno dei migliori rimedi esistenti contro l'invecchiamento della pelle. La protegge contro gli aggressori esterni (sole, metalli pesanti, smog, vento, inquinanti vari tra cui sostanze tossiche inalate, ingerite o assorbite attraverso la cute) e stimola la rigenerazione e l'ossigenazione della pelle. Mantiene l'elasticità e svolge un'importante azione antiage. L'olio di Argan penetra rapidamente nella pelle lasciandola idratata e non unta.

Si può utilizzare in aggiunta all'abituale crema per il corpo per arricchirne in maniera naturale le proprietà nutrienti ed emollienti; in caso di desquamazione cutanea con l'olio di Argan è possibile preparare uno scrub per il corpo aggiungendovi un po' di sale (tra i più comuni i Sali del Mar Morto ma, in caso di forte disidratazione, l'utilizzo di Sali non è consigliabile per prevenire l'insorgenza di arrossamenti e pruriti). Con l'aggiunta di zucchero è invece ottimo per la pelle delle labbra (è consigliabile massaggiare il composto di zucchero e olio, con delicatezza, sulle labbra non più di 2 volte alla settimana). Si può utilizzare per le smagliature prodotte dalla gravidanza poiché poche gocce di olio applicate direttamente sulla pelle donano luminosità, elasticità e morbidezza alla cute. Dopo la doccia poche gocce di olio massaggiate sulla pelle ancora umida forniscono una profonda idratazione anche in caso di aree eczematose o di irritazione cutanea, favorendo anche la riduzione dei sintomi ad esse correlati.

Aggiungere 6/7 gocce di olio di Argan nell'acqua della vasca da bagno contribuisce alla

detersione rendendo la pelle morbida e priva di impurità senza utilizzo di agenti chimici ed aggressivi.

L'olio può essere utilizzato anche per la pelle di aree delicate e fragili come il seno. Massaggiando delicatamente qualche goccia di olio se ne preserva l'elasticità. Grazie alla considerevole presenza di Vitamina E a livello del viso bastano una goccia al mattino ed una alla sera per combattere efficacemente la formazione di rughe ed ostacolare i processi di invecchiamento cellulare.

Per gli uomini poche gocce di olio di Argan prima e dopo la rasatura lasciano la pelle idratata proteggendola ed evitando le irritazioni.

L'olio di Argan è adatto per i capelli fragili, secchi, sfibrati e privi di lucentezza, soprattutto dopo trattamenti alopecizzanti, perché dona loro forza e idratazione.

Alimentando le fibre capillari conferisce ai capelli brillantezza e flessibilità e combatte le doppie punte e l'inaridimento.

Per rendere i capelli nutriti e setosi si può scaldare qualche goccia d'olio tra le mani e strofinarlo delicatamente sui capelli ciocca per ciocca. Si deve lasciare in posa per un'ora e poi procedere con il solito lavaggio.

L'olio di Argan cura le unghie fragili proteggendole dalle aggressioni esterne.

E' sufficiente miscelare l'olio in pari quantità con succo di limone ed immergerle poi nel composto per almeno 10 minuti. Il trattamento deve essere ripetuto regolarmente una volta alla settimana per circa 2 mesi. In questo modo le unghie e le cuticole avranno un aspetto sano e curato e si ridurrà il rischio di formazione di ragadi ungueali (in caso di presenza di ragadi, invece, l'olio usato puro favorisce la cicatrizzazione).

L'olio si può anche applicare sulle unghie ogni sera prima di coricarsi. In caso di stress, dolori articolari e frequenti contratture muscolari l'olio di Argan può essere usato per massaggi decontratturanti e rilassanti.

**Olio di mandorle dolci:** Dalla spremitura a freddo delle mandorle dolci si ricava un olio particolarmente ricco di vitamine (B ed E), proteine, sali minerali (zinco, ferro, calcio,



magnesio, fosforo e potassio) e soprattutto acidi grassi. È utilizzabile sia a livello alimentare che a livello cosmetico.

A livello alimentare prendere uno o due cucchiaini di olio di mandorle ogni giorno (che dev'essere, però, puro al 100%, non raffinato e privo di conservanti) ha un'azione tonica sulla vescica, migliora le funzioni intestinali ed è indicato anche per chi soffre di colite. Data la ricchezza di acidi grassi "buoni" quest'olio aiuta a prevenire i fattori di rischio che possono portare a lungo andare a incorrere in problemi come ipertensione, arteriosclerosi e trombosi.

L'olio di mandorle dolci è poi in grado di fornire una buona dose di proteine anche a chi segue una dieta vegetariana pur essendo, comunque, molto calorico: circa 570 kcalorie ogni 100 grammi.

A livello cosmetico i possibili usi esterni dell'olio di mandorle dolci sono svariati: si utilizza per idratare la pelle secca sia del viso che del corpo (si può applicarne, ad esempio, qualche goccia al posto della crema prima o dopo la doccia). Può ridurre le smagliature (soprattutto quelle dovute alla gravidanza): applicandolo quotidianamente su pancia, glutei, cosce e seno con movimenti circolari e lenti. Può favorire la guarigione di irritazioni cutanee di diverso genere, anche nel caso di malattie esantematiche come la varicella o di reazioni eritematose allergiche. Per le donne si può utilizzare come alternativa allo struccante (anche se è sconsigliabile per le pelli acneiche), per ravvivare i capelli sfibrati e opachi, per idratare le labbra e dopo la depilazione per rimuovere i residui di ceretta e calmare il rossore e l'irritazione della pelle.

Può essere utilizzato per massaggi rilassanti o come base a cui aggiungere oli essenziali per una seduta di aromaterapia e per il massaggio neonatale.

