

## Invecchiamento della pelle - dipende da noi

La pelle è il nostro organo più grande. Come tutti gli organi, subisce un naturale processo di invecchiamento. La capacità di rigenerazione diminuisce e si verificano cambiamenti nella funzionalità e, nel caso della pelle, anche chiaramente visibili. Pertanto, già a 25 anni compaiono le prime rughe del sorriso.

### Una buona notizia: meno di un terzo delle cause ha origini genetiche

Anche se il processo di invecchiamento è un mix complesso di diversi meccanismi, possiamo contribuire in modo significativo a sentirci giovani e sani anche quando invecchiamo e la nostra pelle lo farà vedere a tutti! È fondamentale capire quali sono le cause dell'invecchiamento cutaneo, distinguendo tra cause endogene (intrinseche) ed esogene (estrinseche, influenzate dal nostro ambiente).

### Cause endogene (intrinseche)

Oltre alla predisposizione genetica (responsabile dell'invecchiamento della pelle al 20-30%), i complessi processi biologici che cambiano con l'età rappresentano le cause endogene. La capacità di rigenerazione delle nostre cellule diminuisce e la nostra epidermide diventa più sensibile ai danni provenienti dall'esterno, ad esempio a causa delle radiazioni solari. Con la diminuzione della quantità di collagene ed elastina (materiali di costruzione del tessuto connettivo) nel derma, l'elasticità diminuisce e viene immagazzinata meno acqua. Una variazione dell'equilibrio ormonale (in particolare una diminuzione della produzione di estrogeni) contribuisce significativamente al rapido invecchiamento della pelle. Quindi le cause endogene più importanti sono:

- Diminuzione della capacità rigenerativa delle cellule cutanee
- Diminuzione della quantità di collagene ed elastina
- Scarsa circolazione sanguigna
- Cambiamenti ormonali

### Cause esogene (estrinseche)

L'invecchiamento della pelle dipende molto dagli influssi ambientali, identificate come cause esogene. In particolare, il contatto con la luce solare svolge un ruolo decisivo, anche se l'interazione dei fattori è molto complessa. I principali fattori estrinseci sono:

- Radiazione solare (soprattutto radiazione UVA e IR)
- Alimentazione
- Fumo
- Tossine ambientali (in particolare inquinamento atmosferico)