

# **IGIENE**

Insieme delle pratiche di pulizia, dietetiche e di comportamento, soprattutto preventive, atte a impedire l'insorgere di malattie o a diminuire o annullare l'effetto di quelle insorte, specie se contagiose.

# LE FUNZIONI DELLA PELLE

## **PROTETTIVA:**

La pelle provvede a difenderci dagli stimoli dell'ambiente esterno come gli agenti atmosferici, gli agenti chimici e gli agenti meccanici. Ecco quindi che la pelle ci protegge da acqua, neve, vento, calore, radiazioni dei raggi solari , frizioni, pressioni, colpi e traumi.

## **TERMOREGOLAZIONE:**

La temperatura dell'ambiente esterno deve essere in qualche modo filtrata dal corpo perché non provochi danni all'organismo. Alla pelle è assegnata anche questa importante funzione; in qualità di regolatore termico, varia il flusso ematico, cioè del sangue, ai vasi cutanei (il freddo causa vasocostrizione, il caldo determina vasodilatazione) e alle ghiandole sudoripare (l'attività delle ghiandole sudoripare è maggiore quanto più il corpo è esposto al caldo, per questo motivo in estate si suda di più: l'eccesso di calore viene dissipato attraverso un meccanismo di evaporazione).

## **RIPRODUTTIVA:**

Nello strato meno superficiale dell'epidermide, ossia lo strato basale o germinativo, ha luogo la riproduzione cellulare che rinnova senza sosta la produzione epidermica, dalle prime fasi della cheratinizzazione fino alla desquamazione.

## **SECRETIVA:**

Il sudore è la principale attività di secrezione attraverso la pelle; le ghiandole sudoripare in pratica provvedono a depurare l'organismo dai cataboliti, le sostanze di rifiuto e le scorie prodotte dal catabolismo, il processo fisiologico di disintegrazione degli alimenti e formazione delle sostanze di rifiuto. Tra queste ci sono anidride carbonica, acqua, sebo, sodio, potassio, magnesio, calcio e cloro. Ecco spiegata la rilevanza di un buon regime dietetico, l'integrazione di sali minerali mediante integratori (specialmente se si compie attività fisica e sport) e l'assunzione di acqua e di bevande isotoniche per reintegrare elementi salini e idrici;

# LE FUNZIONI DELLA PELLE

## **RESPIRATORIA:**

La pelle respira e permette al corpo di respirare attraverso di lei. In particolare, alcune ricerche sostengono che la pelle sia in grado di assorbire quotidianamente circa 5 litri di ossigeno; naturalmente la pelle è ossigenata anche dall'interno del corpo mediante il sistema vascolare.

## **SENSORIALE:**

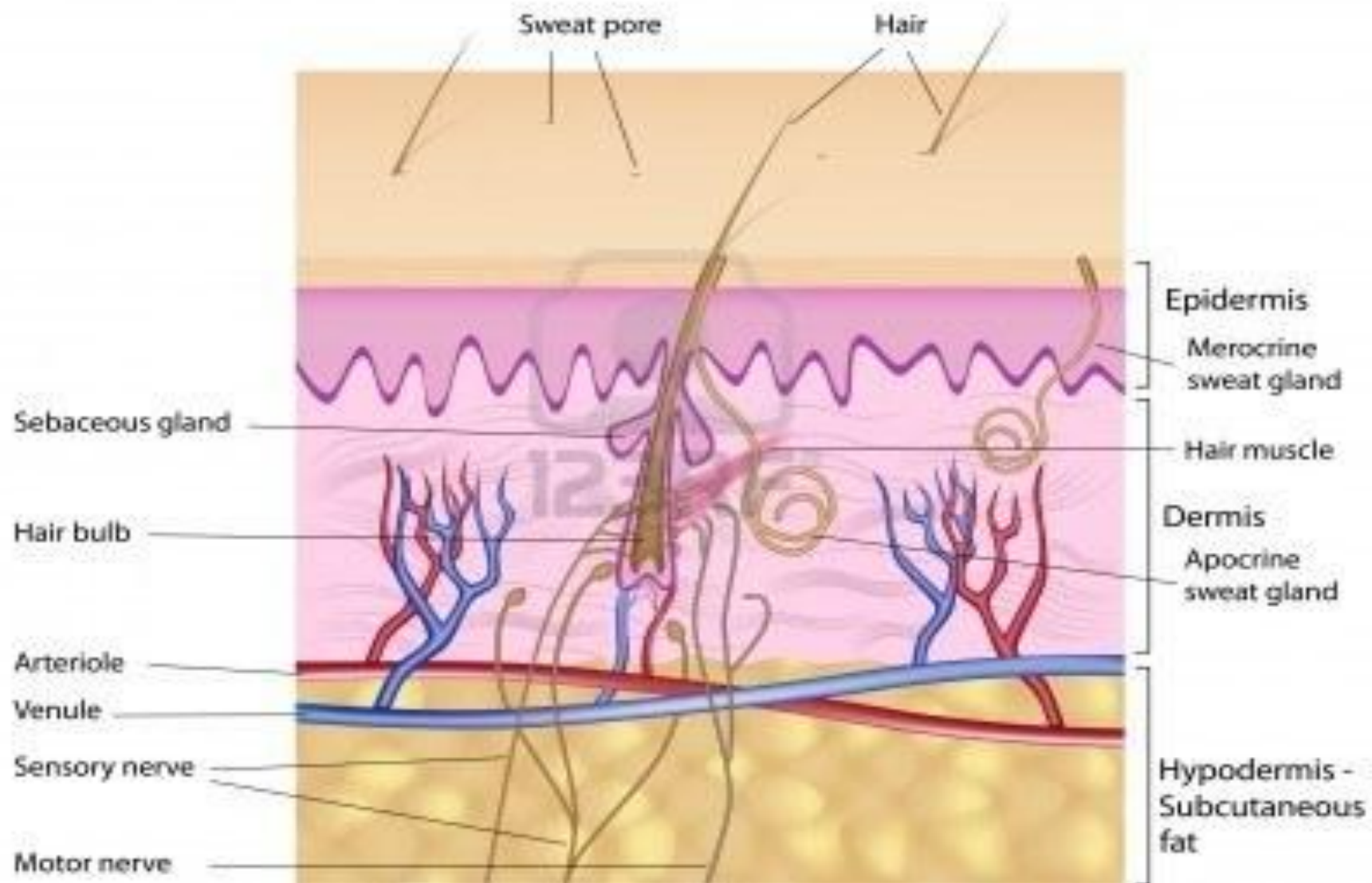
L'innervazione cutanea è il sistema di percezione degli stimoli termici, pressori e dolorosi. Sensazioni percettive come caldo, freddo, solletico, prurito, malessere e dolore in poche parole sono veicolate fino al sistema nervoso centrale e qui codificate ed elaborate. Le funzioni sensoriali sono una delle principali cause che consentono (o meno) l'adattamento alle più diverse condizioni ambientali anche nel giro di pochi secondi o minuti;

## **DIFENSIVA:**

È necessario che la pelle si difenda da tutto ciò che può provocare patologie, pertanto è dotata di meccanismi protettivi con funzioni antisettiche, antimicrobiche, battericide, fungicide e antimicotiche. A questo servono, per esempio, l'acidità della cute (il famoso pH 5) e le pellicole idrolipidiche emesse dalle ghiandole sebacee (il sebo ha anche funzione emolliente per mantenere morbida la pelle).

Le difese della pelle ovviamente devono lavorare insieme al sistema immunitario globale. Se la pelle non gode di benessere ideale ma è intaccata da una qualche patologia, le abilità autosterilizzanti che portano all'esterno gli elementi del drenaggio sono minori.

# Human Skin Anatomy



L'obiettivo della pulizia è quello di:

- mantenere SANA la pelle,
- impedire ogni forma di autocontaminazione da parte di germi patogeni presenti su parti del nostro corpo

(ad es. la contaminazione oro-fecale tramite le mani dopo essere andati in bagno) o per contaminazione incrociata, ossia quando i germi sono veicolati da un altro individuo (es. funghi-virus....).

La carenza di pulizia personale provoca l'accumulo sulla pelle di sudorazione, grasso e cataboliti, che s'impastano con le cellule epidermiche di desquamazione e con la polvere ambientale.

Le patine di sporczia cutanea sono soggette a processi di decomposizione microbica che producono sostanze tossiche che possono essere assorbite dalla cute stessa, con riflessi anche sullo strato gastro-enterico.

## IMPORTANZA :

- Dell'abbigliamento
- Della doccia.
- Della pulizia dei piedi (funghi)
- Della pulizia del naso (virosi)
- Dell'igiene del capello e del cuoio capelluto (l'accumulo eccessivo e il ristagno del sebo, infatti, concorrono alla caduta dei capelli).

## Abbigliamento

Bisogna innanzi tutto avere un abbigliamento appropriato, che va dall'uso degli slip, evitando i boxer, a magliette che possano assorbire bene il sudore, a calze e a calzature comode e traspiranti.

## Doccia.

farsi una doccia tutti i giorni, anche senza aver compiuto sforzi fisici, per ridurre il più possibile le contaminazioni. Ovviamente, al bagno deve seguire l'utilizzo di abiti puliti e di biancheria intima da cambiare tutti i giorni. Il motivo? Un tessuto può contenere più di 10.000 germi per cm<sup>2</sup> dopo essere stato indossato per un solo giorno. Anche se si è molto stanchi, è meglio lavarsi e cambiarsi alla sera prima di coricarsi; in tal modo si eviterà di trasferire nel letto parte dello sporco e dei germi. Inoltre, quando si è puliti si riposa meglio!

## Pulizia dei piedi e igiene intima

Dopo essersi lavati occorre ricordarsi di asciugare molto bene la pelle, prestando particolare attenzione alle zone "umide", quali gli spazi tra le dita dei piedi, le ascelle, e le regioni genitale ed anale. La regione genitale è sensibile alle infezioni a causa della conformazione anatomica; il rischio di infezione può essere eliminato sia attraverso una quotidiana igiene intima, sia poi asciugando correttamente la parte interessata con un movimento diretto verso l'indietro.

## Naso

Utilizzo di fazzoletti di carta usa e getta: se il naso viene soffiato spesso si eviterà l'accumulo di muco (e di microbi), riducendo quindi la disseminazione dei germi nell'aria e sulle superfici. È poi molto importante, dopo aver gettato il fazzoletto, lavarsi bene le mani (come precedentemente indicato) in modo da prevenire la diffusione dei germi attraverso il loro contatto con le superfici o con le mani di altre persone.

## Capelli

## NON DIMENTICARE:

E' importante anche lavare le scarpe di allenamento e da gioco, così come le ciabatte da doccia; si possono prevenire così i molestissimi funghi.

A casa svuotare la borsa da allenamento e mettere ad asciugare le cose bagnate-umide (accappatoi, scarpe, ciabatte....)

Ma è anche molto importante prevenire la malattia con l'adozione di scrupolose misure di igiene sia negli impianti sanitari e sportivi, che negli indumenti personali.



## **Messaggio finale:**

*Ora tocca a noi fare la nostra parte, cominciando dall'adottare le abitudini più semplici, e tuttavia più efficaci, contro gli agenti patogeni di qualsiasi provenienza. Perché*

***“Condividere è una bella cosa, ma condividere i propri microbi non lo è affatto”.***