LA FELICITÀ TI SALVA LA PELLE

Non vedete il collegamento? Eppure c'è ed è diretto, come ora spiega il bestseller della dermatologa tedesca Yael Adler. Impallidire o arrossire è già la prova di quanto sia lo **SPECCHIO DELL'ANIMA**. Per questo il libro è ben più di un manuale: è un'investigazione che passa (addirittura) attraverso feticismo & pace mondiale. E pure quando ci presenta qualche disturbo l'epidermide può in realtà venirci in soccorso... Parola della psicosomatista Maria Pusceddu

di **Maria Laura Giovagnini**

Questione di pelle. «Non sto nella pelle. Mi si accappona la pelle. Ho la pelle d'oca. Ho la pelle dura. Rimetterci la pelle». Si fa presto a dire... pelle. Ma già l'abbondanza di usi figurati del termine ci mette sulla strada: c'è un mondo da scoprire che diamo per scontato. Per questo *La pelle felice*, appena edito da Garzanti, non è un manuale: piuttosto, un'investigazione sull'organo più grande che abbiamo. Due metri quadrati di mappa tutta da decifrare.
«Non rivelo i segreti prodigiosi della bellezza delle star: in quel caso avrei dovuto scrivere un libro su Photoshop» scherza l'autrice, la dermatologa tedesca Yael Adler. Che ha scoperto la sua strada già da bambina, sfogliando i testi del nonno (dermatologo pure lui). «Si tratta di un viaggio "tecnico" - dalla superficie (lo strato corneo) ai tre piani sotterranei (epidermide, derma, ipoderma) - e psicologico: siamo davanti a un vero specchio dell'anima. Perché rivela molto di ciò che siamo, come quando impallidiamo o arrossiamo o sudiamo o ci vengono le macchie... Il motivo del collegamento? Sia la pelle sia il tessuto nervoso hanno origine, nella fase embrionale, dall'ectoderma. E restano per sempre uniti da un legame strettissimo».

I TABÙ DA DEMOLIRE E GLI ACCORGIMENTI DA PRENDERE

La dottoressa Adler riesce a rendere avvincente un tema che, sulla carta, non lo è. Anzi. «La pelle è oggetto di tanti tabù» osserva. «I difetti visibili, l'igiene intima, la nudità: tutto associato alla vergogna. Le malattie veneree sono imbarazzanti, si è scomodata Venere per trovare una definizione accettabile, così come un tempo si definivano "efflorescenze" brufoli, pustole e croste. L'epidermide può puzzare, produce forfora e varie secrezioni. Ho scritto il libro anche per spiegare come lavarsi (con prodotti dal ph di 5,5) e come evitare l'odore di sudore e l'alito cattivo». In un capitolo si occupa di cellulite: «Non è una malattia bensì un attributo della femminilità. La natura ha previsto la possibilità di uno "stoccaggio" di grasso da utilizzare in gravidanza. Certo, peggiora se siamo in sovrappeso, non abbiamo muscoli, non ci muoviamo a sufficienza per la circolazione, fumiamo e mangiamo in modo non sano». In un altro, di cure anti-età: «Dietro l'accanimento attuale c'è la paura della morte. Ah, se solo fossimo contenti di avere la salute e orgogliosi di come funzionano a meraviglia il nostro corpo e la nostra epidermide! Ci basterebbe qualche rimedio accettabile (non ho niente contro il laser, l'acido ialuronico o un filo di botox): l'eccesso dà l'effetto contrario, un aspetto imbalsamato mentre giovinezza e vitalità necessitano di mimica). Meglio prevenire l'invecchiamento riducendo lo stress, dormendo abbastanza, nutrendosi bene (suggerisco: tè verde, frutta secca, pesce, olio da spremitura a freddo), ridendo, facendo sport e... sesso». Intuitivo, però la spiegazione scientifica?
«La pelle è l'organo sessuale più importante ed eccita il desiderio (non a caso il settore del fetish è pieno di simboli che la riguardano: il lattice, la vernice e la pelliccia sono tutti sostituti erotici). Riveste i genitali; è provvista di zone erogene; se carezzata produce "l'ormone mondiale della pace", l'ossitocina, quello che tiene assieme le coppie e rende gli essere umani placidi e diplomatici».

MOLTO MEGLIO PREVENIRE L'INVECCHIAMENTO DORMENDO, NUTRENDOSI BENE, FACENDO SPORT E SESSO

Il decalogo della pelle felice

1. Evitare l'eccesso di lavaggi e creme
2. Mangiare frutta e verdura colorata
3. Non esagerare con il latte, ridurre zucchero e prodotti confezionati
4. Assicurarsi di avere una flora intestinale sana introducendo fibre
5. Non sottoporsi a lampade solari
6. Non fumare
7. Non spruzzare il profumo direttamente
8. No ai tatuaggi (l'inchiostro è tossico)
9. Favorire il contatto, l'amore, il sesso
10. Ridere un sacco

Il servizio è dell'agenzia Contrasto

UNA SENTINELLA EMOTIVA, "NEMICA" E ALLEATA

La pelle è un'ottima (benché spesso si paghi a caro prezzo) "sentinella emotiva". «Diventa teatro del mondo interiore per il mondo esteriore» dice Maria Pusceddu, psicologa specializzata in Psicosomatica, autrice di *Gioco di specchi* e *Il corpo racconta* (editi da Persiani). «Di fronte a un disturbo persistente bisogna chiedersi: cosa mi sta suggerendo l'inconscio? Capire è il primo passo: non si cura il sintomo e non la causa. Sarebbe come se, quando si accende la spia dell'olio in macchina, si staccasse la lampadina. Se ci limitiamo a "tacitare", finisce che lo psicosoma troverà un altro modo, di solito più grave, per esprimere il disagio. Se volete che vi ascoltino e non succede, voi non urlate?». Perché tanti stress si riverberano in primis sulla pelle?

«Proprio per sua natura: i confini sono i luoghi dove più facilmente esplodono i conflitti, e la pelle è confine e limite. Che sono cose diverse: il primo richiama qualcosa che ci protegge dall'esterno, il secondo "contiene" quel che rischia di esplodere dall'interno.

Un individuo non è mai isolato: deve essere in scambio con l'ambiente ma senza permettere invasioni. Generalizzare troppo è impossibile. Prendiamo le dermatiti atopiche del bebè: possono essere provocate dal contatto eccessivo con la madre (che non gli lascia spazio vitale) oppure dall'assenza di calore.

Per alcuni uno "sfogo" è una richiesta d'aiuto, per altri un voler rendersi repellenti». Arriviamo a tanto autolesionismo? «Capitava negli adolescenti della mia generazione (oggi è un po' diverso): la spinta della sessualità ti metteva in difficoltà. La paura di affrontare l'incontro poteva essere talmente spaventosa da creare eruzioni che ti rendevano meno gradevole, così non rischiavi di essere cercata e di essere posta nel dilemma: si può? Non si può? Di lì certe dermatiti, l'acne, l'iperidrosi...». E dunque? Che fare? «Aumentare la consapevolezza e non nutrire timori. Separare il nostro vero Sé dalle aspettative che ci sono state proiettate. "Eh, vabbe', brava!," mi obietterete. Purtroppo non c'è niente di semplice in questa vita. Ma salvare la pelle (in tutti i sensi) si può».