

## Couperose? Ecco come prevenirla!

**Autore:** francesca

**Data:** 07 Giugno 2012



La **couperose** è l'evoluzione di uno stato ripetuto di infiammazione della pelle, in seguito ad uno stimolo esterno o interno, che, con il passare del tempo e la ripetizione del fenomeno, da stato transitorio si trasforma in una condizione cronica.

Si manifesta con un **arrossamento intenso e cronico sulle guance**, causato proprio dall'anomala dilatazione dei piccoli vasi ematici, assumendo la disposizione detta ad ali di farfalla, ma può presentarsi sul naso e coinvolgere una superficie del **viso** piuttosto ampia. I **capillari** presenti nel derma, a causa della persistente congestione della pelle e della progressiva perdita di elasticità dei tessuti, **possono dilatarsi in modo permanente e diventare visibili e irregolari** (teleangectasie).

La couperose è frequente nelle donne, soprattutto oltre i trent'anni, e si sviluppa prevalentemente su pelli secche, a grana fine, facilmente irritabili, con fragilità vasale.

La couperose può evolvere in una manifestazione dermatologica più grave, chiamata rosacea: un disturbo cronico che colpisce la cute, in particolare guance, fronte e naso, provocando papule, pustole e teleangectasie, in seguito all'infiammazione dei follicoli piliferi.

## Le cause della couperose

Le cause dell'insorgenza della couperose sono complesse, ma possono essere ricondotte ad uno stato di **fragilità capillare**. Su questa condizione di base influiscono diversi fattori: emozionali, ormonali, allergici, ambientali, climatici.

- La **pelle del viso**, è caratterizzata da una particolare sensibilità ed è la parte più esposta agli agenti atmosferici: **le variazioni di temperatura, i raggi UV, il vento, l'umidità, possono favorire la couperose**. Spesso le persone che trascorrono molto tempo all'aria aperta (contadini, marinai, sportivi, ecc.) o che sono esposte all'azione prolungata di elevate temperature (cuochi, fonditori, ecc.) manifestano il fenomeno della couperose.
- L'**eccesso di alcool** può aggravare l'alterazione a livello del microcircolo. Così come eccessi alimentari: cibi eccitanti e spezie possono facilitare la comparsa della couperose.
- **Carenze vitaminiche**, in particolare avitaminosi/ipovitaminosi di **vitamina C** e vitamina PP, possono essere corresponsabili nella comparsa del fenomeno.
- **Fattori emozionali**, con conseguente liberazione di sostanze quali l'istamina con azione vasodilatatrice, possono evidenziare maggiormente la couperose.

## I rimedi per la couperose

Come sempre, la **prevenzione** gioca un ruolo fondamentale, nella comparsa e nella manifestazione del fenomeno.

- Adottare uno **stile di vita sano**: ovvero un'alimentazione corretta e appropriata, evitando bevande che possano peggiorare la situazione (es. alcolici, caffè, bevande molto calde, ecc.) e cibi troppo salati e speziati, integrando la dieta con cibi ricchi di vitamina C e P.
- Proteggere sempre la pelle con adeguati **filtri solari**.
- Non utilizzare formulazioni cosmetiche troppo aggressive.

La couperose è un problema vascolare: di conseguenza, un prodotto cosmetico non potrà risolvere il problema definitivamente, ma contribuire alla riduzione e evitare il peggioramento dello stesso. A seconda della gravità della couperose, il medico può consigliare l'utilizzo di creme ad azione antinfiammatoria o un trattamento laser.

Fonte: Antiaging Club  
[www.antiagingclub.it](http://www.antiagingclub.it)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/bellezza/couperose-ecco-come-prevenirla/>

Generato il 01/05/2025