

# Pelle Secca-Ruvida: Ecco come combatterla, tutti i rimedi più efficaci

Data: Invalid Date | Autore: Redazione

---



La pelle del corpo molto secca può apparire ruvida e screpolata. Vediamo quali sono le cause e quali i rimedi più efficaci per combatterla. Soprattutto in inverno, capita di avere la pelle del corpo ruvida, secca e screpolata. Le cause possono essere diverse, dai cosmetici troppo aggressivi ai fattori atmosferici. Fortunatamente, se non si tratta di qualche patologia specifica, che richiede cure dermatologiche, è facile risolvere il problema con dei rimedi naturali molto semplici. Vediamo!

Come abbiamo anticipato, le cause della pelle ruvida possono essere tante, ma alla base c'è sempre la secchezza. Le alterazioni del film idrolipidico cutaneo causano desquamazione intensa. Se la pelle non viene esfoliata ed idratata regolarmente, queste piccole scaglie non cadono, rendendo la pelle ruvida e ispessita al tatto. Spesso, poi, la secchezza provoca anche un fastidioso prurito alla pelle. Quando la pelle, oltre ad essere secca, è cosparsa da puntini in rilievo, può trattarsi di cheratosi pilare, una patologia non pericolosa e non contagiosa, dovuta ad una eccessiva produzione di cheratina e ad un ispessimento della pelle.

In ogni caso, la pelle molto secca può essere dovuta a fattori genetici, all'utilizzo di detergenti e cosmetici aggressivi, al freddo, al vento, alla depilazione e all'esposizione solare. Pelle del corpo ruvida: i rimedi Per combattere la pelle del corpo secca e ruvida, bisogna prima di tutto individuarne la causa. La pelle ruvida sulle gambe molto spesso è dovuta alla depilazione e per eliminarla è

necessario utilizzare uno scrub due volte a settimana e una crema idratante dopo ogni doccia o bagno. I talloni e i gomiti screpolati, invece, sono dovuti ad un ispessimento della pelle. In questo caso, bisogna sempre esfoliare utilizzando uno scrub o un guanto di crine e applicare poi un burro vegetale, come quello di [karité](#), oppure una crema nutriente molto corposa. Per la cheratosi, il rimedio migliore, oltre all'esfoliazione, è l'olio di cocco, da applicare sulla pelle umida dopo la doccia. Se la pelle è molto secca, arrossata, con macchie rosse o zone infiammate, è meglio rivolgersi ad un dermatologo.

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/pelle-del-corpo-secca-ruvida-ecco-i-rimedi-piu-efficaci/117254>

