

Lavarsi troppo fa male alla salute: i rischi spiegati da un dermatologo

Autore: Fausto Rossi

Data: 19 Aprile 2016

Ebbene sì: lavarsi troppo fa male alla salute. Secondo uno studio condotto dal dermatologo C. Brandon Mitchell della "George Washington University", fare la doccia calda tutti i giorni altera il sebo, seccando la pelle e attirando batteri di tutti i tipi. Il suo studio è parecchio importante, tanto che ne ha parlato perfino l'autorevole [Time](#).

Il corpo è naturalmente ben oleato e non c'è bisogno di lavarsi e di strofinare in modo eccessivo per curare la propria igiene. È inutile, peraltro, usare i saponi antibatterici: contengono una componente dannosa per la salute, il Triclosan. Questo agente chimico può provocare allergie da contatto, rosacea, eczema o ancora resistenza agli antibiotici.

Cosa bisognerebbe fare quindi? **Lavare con attenzione ascelle, schiena e parti intime; il resto del corpo non ha bisogno di essere lavato così spesso.** L'ideale è fare la doccia solo una o due volte alla settimana, così da non modificare l'equilibrio naturale della pelle e da mantenere i batteri che supportano il sistema immunitario.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/lavarsi-troppo-fa-male/>

Generato il 23/05/2025