



# La ciència de l'acne i les berrugues

La irriquant  
veritat sobre

**la pell**



**ALEX WOLFF**



**bromera**

# Les capes de la pell

De mitjana, la pell d'una persona adulta fa 2 metres. Pesa 4 kg i conté al voltant de 18 km de vasos sanguinis.



La pell està formada per tres capes. La més superficial és l'epidermis. Normalment fa la grossària d'un full de paper, però és més gruixuda a les palmes de les mans i a les plantes dels peus. La capa del mig és la dermis, i és entre 3 i 30 vegades més grossa que l'epidermis. La capa més profunda i més gruixuda de totes és la hipoderma. La seua grossària varia depenent de la part del cos que cobreix. Juntes, aquestes capes ajuden a protegir-te, mantenen el teu cos a una temperatura adequada i et donen el sentit del tacte. Entremig de les tres capes hi ha pèls, glàndules, nervis i vasos sanguinis.

No et fas mal?

Tinc la pell grossa!

L'epidermis conté grans quantitats de queratina, una classe de proteïna dura i impermeable que protegeix la pell.

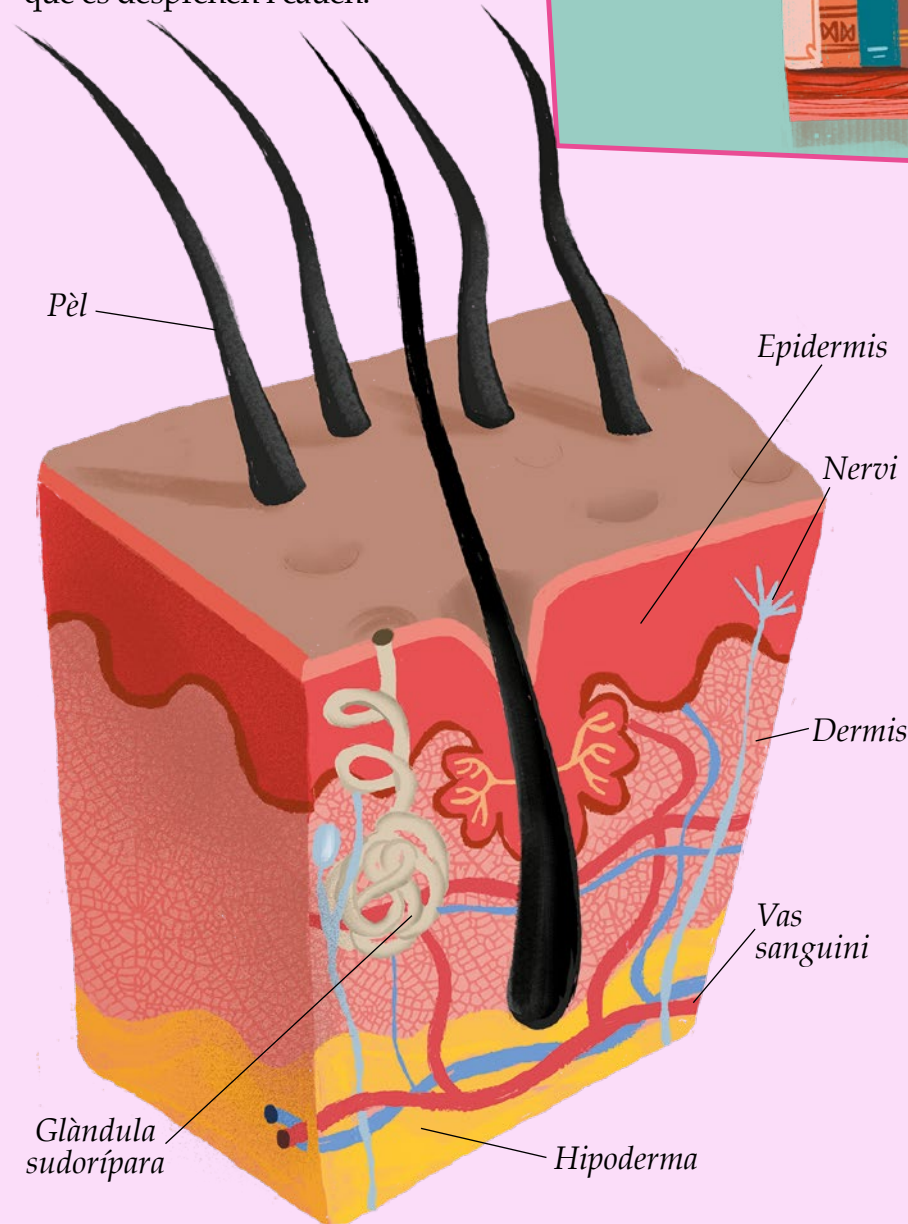


## Epidermis

Les cèl·lules de l'epidermis creen melanina, una substància que dona color a la pell. La superfície està feta de cèl·lules mortes. A la part inferior de l'epidermis es formen contínuament cèl·lules noves que reemplacen les cèl·lules mortes de la superfície, que es desprenen i cauen.

## Informació fastigosa

Al voltant del 70% de la pols de ta casa és en realitat pell morta. Cada minut del dia perdem entre 30.000 i 40.000 cèl·lules mortes de la superfície de la pell. Això són quasi 4 kg de pell perduda cada any!



## Dermis

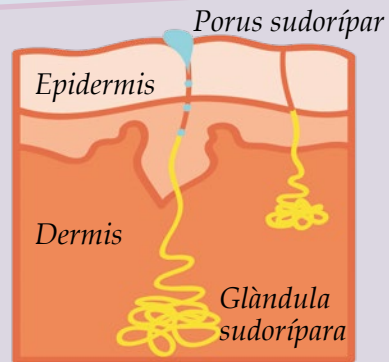
La dermis conté terminacions nervioses que et proporcionen el sentit del tacte; vasos sanguinis que porten oxigen a la pell; glàndules sebàcies que produeixen seu, un oli natural, i glàndules sudorípares. A més a més, la dermis proporciona fermesa i elasticitat a la pell.

## Hipoderma

La capa inferior està quasi totalment feta de greix. Ens ajuda a mantindre la calor i absorbeix els cops. També ajuda a unir la pell amb els teixits de davall. Aquesta capa conté les arrels dels pelets que et creixen a la pell.

# Suor i pell de gallina

Quan tens fred, el teu cos s'aborrona per a posar els pèls rectes i que d'aquesta manera atrapen la capa d'aire calent més pròxima a la pell.



## Què és la suor?

És quasi tota aigua amb xicotetes quantitats de substàncies químiques, com per exemple amoníac, urea, sals i sucre. Ix a través d'uns foradets anomenats *porus*. La suor s'evapora quan entra en contacte amb l'aire (canvia de líquid a vapor), la qual cosa ajuda a fer que el teu cos es refrede.

La pell ajuda el teu cos a mantindre una temperatura adequada, al voltant dels 37 °C. Si et calfes o et geles massa, el cervell envia senyals a la pell perquè es pose en marxa. Quan et sobrecalfes, els vasos sanguinis transporten la sang calenta d'altres parts del teu cos a la superfície de la pell, per això moltes vegades tens la cara roja quan fas esport. Les glàndules sudoríparaes produeixen suor per a alliberar la calor del teu cos en l'aire i refredar-te. Quan et geles, els vasos sanguinis s'estreixen i mantenen la sang calenta lluny de la superfície de la pell.



## Per què fa pudor la suor?

En realitat, la suor no fa gens d'olor. La pudor s'origina quan els bacteris que viuen a la teua pell s'hi barregen. Quan arribes a la pubertat, les glàndules que tens a les aixelles comencen a produir una classe diferent de suor que pot fer molta pudor. Dutxar-se regularment i usar desodorants ajuda.

## Per què fan pudor els peus?

Tens més glàndules sudoríparaes en els peus que en qualsevol altra part del cos, i produeixen grans quantitats de suor. Els bacteris de la pell descomponen aquesta suor i durant el procés amollen olor de formatge. Pots evitar-ho llavant-te els peus i canviant-te els calcetins cada dia.



La pell amolla fins a 11 litres de suor al dia quan fa calor. Si fas exercici a l'estiu, recorda beure molta aigua per a recuperar els líquids perduts.



## Dada sorprenent



No se't posa la pell de gallina només quan tens fred, també et passa quan tens por o estrés. Apareix en els avantbraços i en altres parts de la pell que tenen pèls.