

Un dermatologo spiega come affrontare la tipica irritazione estiva della pelle

PREVENITE L'ERITEMA CON CAROTE, PEPERONI E ALBICOCHE

Contengono il betacarotene, una sostanza che rinforza la pelle proteggendola dal sole

di Giulio Divo

Milano, luglio

Stando al sole dobbiamo sempre ricordarci che esiste il rischio di soffrire di eritema solare. È un problema fastidioso e sgradevole. L'eritema solare, tra l'altro, non colpisce solo chi fa le vacanze al mare e si mette in costume, esponendo una gran parte della propria pelle al sole. Lo stesso può accadere, infatti, a chi trascorre le ferie in montagna e anche a chi resta in città, se non adotta le necessarie precauzioni prima di esporsi ai raggi solari e al loro calore».

Chi mi parla di questo problema della pelle, l'eritema solare appunto, è un esperto dermatologo, il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica. A lui pertanto mi sono rivolto per avere tutti i consigli necessari per evitare o eventualmente per curare questo problema.

Professore, che cos'è l'eritema solare?

«È l'irritazione della pelle che deriva da una intensa esposizione al sole, causata però non dalla radiazione che abbronzava, quella ultravioletta, ma da quella che genera il calore, la cosiddetta radiazione infrarossa. Infatti, il caldo, fa sì che i vasi sanguigni sotto la pelle si dilatino. Questo provoca rossore intenso, che non passa nemmeno dopo che il sole è calato. A volte la pelle può perdere il suo aspetto liscio e si notano tante piccole "montagnette", simili a brufoli, che tuttavia non sono realmente tali. L'eritema solare produce poi sintomi caratteristici, ben noti a chi ne ha già sofferto».



«FANNO BENE ANCHE I FRUTTI DI BOSCO»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica, nel suo studio. «Per prevenire l'eritema solare», dice il professor Di Pietro «suggerisco di consumare frutti di bosco, ricchi di bioflavonoidi, sostanze che aiutano le pareti dei piccoli vasi sanguigni a mantenere una migliore elasticità».

Quali sono?

«È un misto di bruciore e prurito che noi esperti dermatologi definiamo "cocciore". Questo senso di fastidio è dovuto al fatto che i piccoli vasi sanguigni, una volta dilatati, comprimono le terminazioni nervose della pelle e le irritano».

Ci sono parti del corpo che più di altre sono a rischio di eritema solare?

«Sì, le spalle, la schiena, il décolleté e i fianchi. I pazienti più sensibili, però, possono avere eritema anche sulle gambe, sui

piedi e sul collo».

Ci sono pazienti che più di altri rischiano di avere questo problema?

«Sì, chi ha la carnagione chiara e chi, nei primi giorni di esposizione al sole, non si protegge adeguatamente. I bambini, poi, sono più a rischio degli adulti perché il calore, sulla loro pelle delicata, ha un effetto maggiore».

Che cosa consiglia per prevenire l'eritema solare?

«Suggerisco di tenere a mente

che l'origine del problema non dipende strettamente dall'esposizione al sole, ma dal calore che il sole genera. Quindi, benché paia impossibile, può accadere che un paziente abbia un eritema solare anche se rimane all'ombra o se indossa sempre una maglietta. Quindi il primo consiglio che posso dare è di mantenere la pelle fresca».

Come?

«Al mare è semplice: basta una doccia o andare a fare un bagno in mare o in piscina almeno una volta ogni mezz'ora. Raccomando alle mamme e ai papà di fare rispettare ai propri figli questa semplice regola, dato che i bambini non sono sempre in grado di riconoscere i segni di sofferenza della pelle. Se però il paziente non può fare un bagno o una doccia, o non può bagnarsi completamente per altri motivi, consiglio di rinfrescare la pelle spruzzando acqua sulle parti a rischio con gli appositi nebulizzatori, cioè strumenti che riducono l'acqua in minuscole goccioline. Tuttavia la doccia o il bagno hanno un'efficacia superiore perché, oltre all'azione rinfrescante, permettono di eliminare il sudore dalla pelle, liberandola dalle sostanze grasse contenute nel sudore medesimo. Queste sostanze potrebbero impedire una perfetta traspirazione e quindi determinare un aumento della temperatura della pelle. Tuttavia una buona prevenzione può anche essere fatta a tavola».

Ci sono alimenti che possono aiutarci a prevenire l'eritema solare?

«Sì, in generale, i vegetali, cioè frutta e verdura, di colore giallo, arancione e rosso. Tra questi il melone, le carote, i peperoni, le pesche e le albicocche.

continua a pag. 94

IL VERO E IL FALSO SULL'ERITEMA SOLARE

Le spugnature fredde non sono utili • L'eritema si può verificare anche in chi ha la carnagione scura • Dopo un bagno in mare, risciacquate la pelle con acqua dolce

VERO

L'eritema solare e la scottatura non sono la stessa cosa. Sono, infatti, problemi differenti, benché spesso compaiano insieme. La scottatura si manifesta con bruciore intenso, rossore e, nei casi peggiori, la comparsa di piccole vesciche piene di siero trasparente.

FALSO

Le spugnature fredde sono utili a curare l'eritema solare. Possono dare un sollievo momentaneo ma non risolvono il problema.

VERO

Se l'eritema solare è molto esteso il medico può consigliare una cura a base di antistaminici da prendere per bocca. Si tratta però di un rimedio che deve essere sempre prescritto dal medico e che va preso in considerazione solo in casi in cui la zona arrossata è molto estesa e ha colpito quindi più parti del corpo.

FALSO

L'eritema solare non si verifica in chi ha la carnagione scura. In realtà può accadere anche a chi ha una carnagione scura. Solo che il colorito naturale della pelle rende il problema meno visibile.

VERO

Le pomate a base di ossido di zinco non servono a prevenire l'eritema solare. Sono pomate che, applicate sulla pelle, impediscono una buona traspirazione quindi possono favorire il problema e non risolverlo. Viceversa queste pomate possono essere applicate alla sera, dopo la doccia, sulla pelle già sofferente.

FALSO

Dopo avere curato l'eritema si può esporre liberamente al sole. L'eritema denuncia una sofferenza della pelle che, per evitare ricadute, richiede prudenza nei giorni che seguono la guarigione. Pertanto è meglio evitare,

per quanto possibile, l'esposizione diretta al sole e ricordarsi di rinfrescare la pelle ogni venti minuti.

VERO

Le pomate doposole possono aiutare a lenire la sofferenza causata dall'eritema solare. Specialmente quelle che contengono, tra i principi attivi, aloe, calendula, malva e lavanda, che hanno un naturale potere antinfiammatorio.

FALSO

Le pomate ad alta protezione solare garantiscono una buona protezione contro l'eritema. Anche in questo caso, come per le pomate a base di ossido di zinco, le pomate sono utili nella prevenzione delle scottature ma non dell'eritema.

VERO

Se non c'è pane o lattuga, a casa, è possibile eseguire l'impacco con patate crude, sbucciate e fatte diventare poltiglia con il pestacarne. Anche le patate sono ricche di amido e, pertanto, possono essere usate quale valida alternativa, in mancanza di pane o lattuga.

FALSO

Applicare ghiaccio sulla pelle affetta da eritema solare aiuta la guarigione. Come per le spugnature fredde, il ghiaccio non è utile. Può dare un sollievo momentaneo ma, se applicato troppo a lungo e direttamente sulla pelle può addirittura peggiorare la si-



Il professor
Antonino
Di Pietro.

tuazione, danneggiando la pelle stessa.

VERO

L'amido in vendita nei negozi di alimentari o in farmacia può essere usato per la cura dell'eritema solare. In questo caso, però, poiché l'amido si scioglie in acqua, occorre effettuare spugnature e non si possono fare impacchi veri e propri.

FALSO

La sabbia protegge la pelle dall'eritema solare. La sabbia può, al contrario, peggiorare il problema. Le polveri finissime della sabbia possono seccare la pelle e ostruire i pori. Per questa ragione, se si è in una spiaggia in cui c'è sabbia molto fine, la doccia è ancora più utile.

VERO

Dopo un bagno in mare la pelle va risciacquata, se possibile, con acqua dolce. Lasciando seccare la pelle al sole si formano cristalli di sale che possono danneggiare la pelle e favorire l'eritema.

FALSO

L'eritema solare compare dopo molti giorni di vacanza. In genere compare nei primi due o tre giorni. Se, passato questo periodo di tempo, non si sono verificati disturbi si può ritenere che la pelle si sia adattata al calore e al sole con successo. Tuttavia i consigli preventivi dati restano validi.

VERO

Si può soffrire di eritema solare anche in automobile. Se l'abitacolo è molto caldo è possibile che accada, anche se si è al coperto.

FALSO

Gli oli essenziali sono utili per combattere l'eritema solare. L'olio impedisce una buona traspirazione della pelle, ragione per cui è meglio stendere sulla pelle sofferente prodotti più facilmente assorbibili e, quindi, non grassi.

continua da pag. 92

Infatti contengono una sostanza, chiamata betacarotene, che rinforza la pelle e le consente di resistere meglio all'azione del sole. Suggestivo poi di consumare frutti di bosco, ricchi di bioflavonoidi, sostanze che aiutano le pareti dei piccoli vasi sanguigni a mantenere una migliore elasticità. Infine non è da trascurare l'effetto positivo dell'ananas, che contiene bromelina, una sostanza che svolge un'azione antinfiammatoria naturale e che contrasta l'azione del calore del sole. Raccomando poi di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, per mantenere una buona fluidità del sangue, utile a non intasare i piccoli vasi sanguigni sottopelle, a reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione e, infine, a reidratarla la pelle».

Che cosa consiglia a coloro che, magari già in vacanza, soffrono proprio ora di questo problema?

«Suggerisco di effettuare impacchi sulla zona colpita dal problema. Si deve prendere del pane e ammolloarlo in acqua fino a ridurlo in poltiglia, quindi, dopo averlo raccolto senza strizzarlo all'interno di un canovaccio, si imbastisce un impacco gocciolante che va posto delicatamente, senza sfregare, sulla zona arrossata. L'impacco va tenuto per circa venti minuti. E ripetuto per due volte al giorno. Dopo l'applicazione dell'impacco, si può fare una doccia rinfrescante, ma senza usare detersivi: basta un risciacquo. Il pane ammolto nell'acqua rilascia amido: un potente antinfiammatorio. In alternativa al pane, si può eseguire lo stesso impacco con della lattuga spezzettata e poi pestata in un mortaio o con un pestacarne. La lattuga non rilascia amido ma vitamine e sostanze antiossidanti che aiutano a recuperare più in fretta la salute della pelle. Solo se questi rimedi non hanno effetto nel giro di tre giorni prescriverei lozioni a base di cortisone, che tuttavia vanno sempre applicate sotto controllo del dermatologo».

Giulio Divo