

Il medico spiega come prevenire e curare un diffuso disturbo dermatologico

MACCHIE SULLA PELLE D'ESTATE

Mangiate carote, pesce e uva

«Sono dovute a un malfunzionamento delle cellule che producono melanina, la sostanza responsabile dell'abbronzatura» • «Le macchie restano per mesi o per anni e tendono a ripresentarsi o ad aumentare ogni volta che ci si espone al sole» • «Per schiarirle consiglio gel o sieri a base di vitamine E e C» • «Per prevenirle consiglio di mangiare carote, pomodori, radicchio, cavolo rosso, spinaci, broccoli, pesce e uva»

di Roberta Pasero

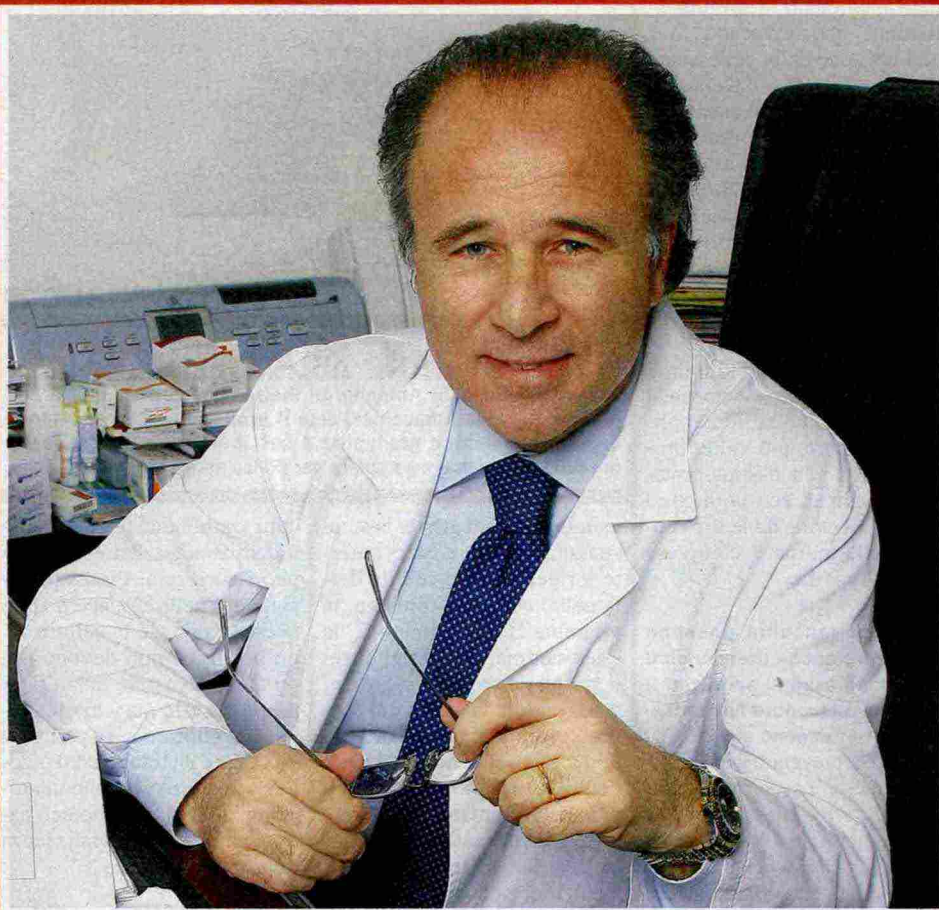
Milano, agosto

Tutti conosciamo i grandi benefici del sole, soprattutto dopo i lunghi mesi trascorsi chiusi in casa per il Coronavirus. Però a volte l'esposizione ai raggi solari, nonostante l'applicazione di una corretta crema solare, può causare la formazione di piccole macchie sulla pelle, presenti su tutto il corpo ma soprattutto sul viso, in particolare sugli zigomi, sul naso e sulla cosiddetta "zona T", che va dal mento sino alla fronte. Per schiarirle consiglio gel o sieri a base di fospidina, vitamine E e C, e per prevenirle raccomando di consumare carote, pomodori, radicchio, broccoli, pesce, frutta secca e uva»

Così dice il professor Antonino Di Pietro, uno dei più noti ed esperti medici dermatologi d'Italia, www.antoninodipietro.it, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, a Milano, www.dermoclinico.com.

Professore, perché si formano queste macchie sulla pelle in questa stagione?

continua a pag. 54



«PER I CASI PIU' SERI SI FANNO MICROPUNTURE» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, uno dei più noti e autorevoli dermatologi italiani, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis a Milano. «Nei casi più seri di macchie della pelle», dice il professore «suggerisco di ricorrere al Picotage, un trattamento indolore con cui si eseguono micropunture di acido ialuronico naturale molto superficiali, senza rompere i capillari».

MEDICINA

continua da pag. 53

«La causa è un malfunzionamento dei melanociti, cioè delle cellule che producono melanina. La melanina è responsabile dell'abbronzatura e si attiva per proteggere la pelle dai raggi ultravioletti dopo lunghe ore passate sotto il sole, formando, appunto, queste macchie scure. Esse restano per mesi o per anni e tendono a ripresentarsi o ad aumentare ogni volta che ci si espone al sole».

Ci sono dei fattori che facilitano la formazione delle macchie?

«L'assunzione di alcuni farmaci può provocare la loro comparsa. Si tratta dei cosiddetti medicinali "fotosensibilizzanti", che provocano, cioè, una reazione della pelle quando sono soggetti all'azione del sole come accade ad antistaminici, antiaritmici, antidepressivi, ansiolitici, antimicrobici, contraccettivi orali, diuretici, farmaci per il trattamento dell'acne».

Chi è costretto ad assumere questi medicinali è obbligato a non prendere mai il sole?

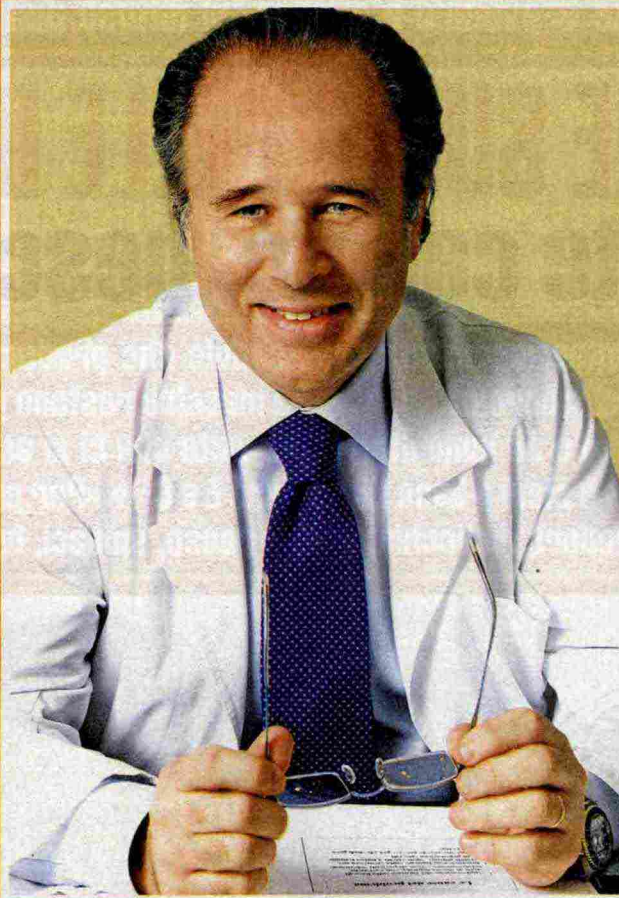
«No, non completamente. Raccomando che si esponga al sole il meno possibile, applicando sempre, più volte, prodotti solari ad altissima protezione, indicati con la dicitura Spf 50, ed evitando le ore centrali della giornata, comprese tra le 11 e le 16».

Queste macchie possono comparire anche prendendo il sole dopo essersi spruzzati il profumo o i prodotti antizanzara che contengono alcol?

«Sì. Per prevenire la comparsa di queste macchie consiglio di spruzzare i prodotti direttamente sui vestiti e non a contatto con la pelle, scegliendo possibilmente acque profumate e prodotti privi di alcol».

Come suggerisce di trattare le macchie estive sulla pelle?

«Consiglio di tenerle sotto controllo o di schiarirle utilizzando, su indicazione del der-



«USATE LE CREME SOLARI ANTIMACCHIA»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro. «Per proteggere la pelle dalle eventuali macchie», dice il professore «raccomando di esporsi al sole con gradualità e con le necessarie precauzioni utilizzando una crema solare per il viso ad azione antimacchia».

matologo, gel o sieri a base di sostanze che possano aiutare a rigenerare le cellule della pelle, come la fospidina, la vitamina E, la vitamina C, la glucosamina, l'acido glicirretico. Queste creme non presentano controindicazioni e si possono usare localmente al mattino e alla sera anche per tutto l'anno. Consiglio di affiancare alla crema schiarente una crema per il viso anti-tattà dall'azione rigenerante. Quelle con formulazioni ricche di fospidina, fosfolipidi e glucosamina o acido glicirretico sono ottime».

Se le creme non risultassero efficaci, che cosa consiglia di fare?

«Suggerisco di decidere al-

cuni trattamenti insieme con il dermatologo. Per esempio si può ricorrere al Picotage per aiutare la pelle a rigenerarsi. In questo modo, se le cellule sono più forti, non devono più produrre eccessive quantità di melanina e le macchie tendono a migliorare e a sparire. Il Picotage è un trattamento indolore con cui si eseguono micropunture di acido ialuronico naturale molto superficiali, senza rompere i capillari».

Quali precauzioni consiglia di adottare per proteggere la pelle dalle eventuali macchie?

«Raccomando di esporsi al sole con gradualità e con le necessarie precauzioni, utilizzando una crema solare per il viso

ad azione antimacchia. Per esempio contenente la plusolina, un composto attivo che contiene oli naturali protettivi e vitamina E ristrutturante. Per scegliere la più efficace crema solare è sempre bene farsi consigliare dal dermatologo o, almeno, dal farmacista, per verificare le reali funzioni dei principi attivi presenti. Infatti non tutte sono davvero efficaci per la prevenzione, poiché i raggi ultravioletti raggiungono in maniera diversa la pelle in base alla latitudine cui ci troviamo. Per esempio, un prodotto efficace sulle nostre spiagge non si potrà rivelare tale nello stesso modo su quelle tropicali».

Come suggerisce di prevenire queste macchie della pelle?

«È utile usare già attorno ai trenta anni creme e integratori contenenti biotina, che rinforzano il tessuto epidermico, o ad azione antiossidante, con pino marittimo e rame, che aiutano la pelle a contrastare l'azione dei radicali liberi. Se la pelle è molto chiara e fatica a prendere colore, consiglio di seguire un trattamento con un integratore per la pigmentazione della pelle con plusolina, zeaxantina, biotina o xantofille, che aiutano le cellule a difendersi dai raggi solari. Per idratare la pelle e per renderla più forte e resistente all'azione negativa dei raggi del sole sono utili anche prodotti con microsferi di acido ialuronico, glicosaminoglicani e vitamina C».

Le macchie estive della pelle si possono prevenire anche a tavola?

«Sì, è utile avere un'alimentazione sana, ricca di flavonoidi, betacarotene, licopene, Omega 3 e Omega 6, vitamine C e E, sostanze che proteggono dai danni da raggi Uv del sole e potenziano idratazione e ossigenazione. Si trovano in molti alimenti come carote, pomodori, radicchio, cavolo rosso, spinaci, broccoli, pesce, in particolare sardine, alici e sgombri, frutta secca, frutti di bosco e uva».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA