

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

# DIPIU

15 MAGGIO 2017 - N. 19

CAIRO EDITORE

Programmi TV fino al 14 maggio



## Le foto pop ADDIO, GEMMA

Diretto da  
Sandro  
Mayer



### Giorgio adesso bacia un'altra



## PERCHE' SI E' UCCISA la malafemmina di Totò



## MACRON Il nuovo sex symbol



## ALITALIA La sua leggenda nelle foto con le stelle



Gli sposi  
Pippa e James

# LONDRA: TUTTO SULLE NOZZE DEL 20 MAGGIO CON I REALI D'INGHILTERRA

La coppia reale  
Kate e William

## E con un parente che fa il "tronista"



I fidanzati  
Meghan e Harry

**Il medico spiega come ridurre le zone di pelle dura e ispessita su mani e piedi**

# CALLI: FATE UN PEDILUVIO E USATE LA PIETRA POMICE

«Per rendere i calli meno dolorosi consiglio di fare per qualche minuto un pediluvio con l'acqua tiepida dove è sciolto un cucchiaino di bicarbonato di sodio e poi di passare sui calli la pietra pomice, un sasso di origine vulcanica dalla superficie ruvida» • «Indossate sempre scarpe comode, non troppo strette e nemmeno troppo larghe» • «Le donne evitino scarpe a punta e tacchi alti»

di Roberta Pasero

Milano, maggio

**I** calli non sono soltanto fastidiose e antiestetiche protuberanze che impediscono di camminare bene e provocano dolore. Sono anche un segnale di sofferenza dei piedi e perciò consiglio di non sottovalutarli mai.

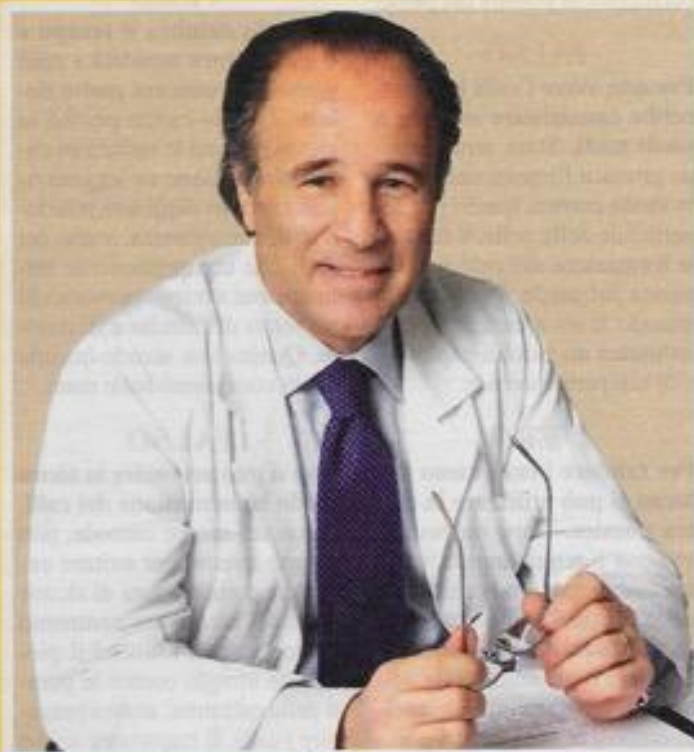
Sono le parole del professor Antonino Di Pietro ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), uno dei più noti ed esperti medici dermatologi d'Italia, che è il presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e il direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis a Milano ([www.istitutodermoclinico.com](http://www.istitutodermoclinico.com)).

**Professore, che cosa sono i calli?**

«I calli, che possono essere anche chiamati duri o tilomi, sono una zona di pelle dura e ispessita dove le cellule per difendersi accentuano la produzione di cheratina, cioè del principale costituente dello strato corneo, quello più superficiale della pelle, aumentandone lo spessore».

**Perché si formano?**

«Per uno stimolo pressorio o per uno sfregamento del piede, per calzature strette o ina-



**«USATE L'ACIDO SALICILICO»** Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica. «Per rimuovere i calli in modo definitivo consiglio di applicare una tintura di acido salicilico, che fa effetto in pochi giorni o, al massimo, in qualche settimana», dice il professor Di Pietro. «Se, però, questi rimedi non dovessero essere sufficienti a eliminare i calli, è necessario asportarli».

deguate alla forma del piede oppure per l'aumento di peso. Invece sulle mani compaiono utilizzando in modo continuativo attrezzi o utensili che esercitano una forte pressione sulle mani, come capita ai ten-

nisti o ai giardinieri. Alla base della formazione dei calli vi sono alterazioni legate ai muscoli e alle articolazioni, che fanno variare postura e appoggio, oppure fenomeni infiammatori o artritici a carico delle

ossa dei piedi».

**Come un paziente può capire che si tratta proprio di calli?**

«I calli si riconoscono perché in genere sono di colore bianco latte o semitrasparenti, talora hanno una tinta giallastra, dovuta alla rottura di un piccolo capillare sanguigno sottopelle».

**Quale differenza c'è tra i calli e le verruche?**

«Anche le verruche provocano un marcato ispessimento della pelle ma sono causate dalla infezione del virus del Papilloma umano. Non sempre sono facili da distinguere dai calli. Per questo suggerisco di sottoporsi a una visita specialistica dermatologica per essere certi di che cosa si tratti».

**Perché i calli del piede possono provocare tanto dolore?**

«Perché in genere sono in rilievo rispetto alla superficie della pelle circostante. E quindi camminando si finisce spesso per schiacciarli o premerli contro la parete della calzatura: in questo modo si può comprimere il nervo sottostante provocando una sensazione dolorosa. Invece nelle mani questo problema per fortuna

*continua a pag. 52*

## IL VERO E IL FALSO SUI CALLI

*Quando cambia il tempo e c'è maggiore umidità i calli possono provocare molto dolore*  
 • I calli non si eliminano applicando l'olio di oliva • I diabetici non usino prodotti callifughi

### VERO

**I calli possono comparire anche sulle mani.** Questo accade quando si utilizzano in modo continuativo attrezzi o utensili che esercitano una forte pressione sulle mani, come capita ai tennisti o a chi fa pesi in palestra ma anche ai contadini e ai giardinieri che lavorano stringendo vanghe o zappe, a chi suona particolari strumenti come chitarra e violino o a chi scrive molto a lungo con penne e con matite.

### FALSO

**I calli non scompaiono mai da soli.** Smettendo di indossare per un po' di tempo calzature scomode e inadeguate i calli possono andare via. Questo accade dopo alcune settimane quando, non essendoci più lo sfregamento della pelle con la scarpa, lo strato di pelle ispessita scompare progressivamente.

### VERO

**I calli si possono infiammare o infettare.** Può accadere quando si tenta di rimuoverli in modo maldestro utilizzando per esempio un paio di forbicine. In questo modo si rischia di toccare la pelle viva sotto la superficie del callo che si può arrossare, può diventare calda e può provocare un dolore pulsante, sintomi di infiammazione o di infezione. Per evitarlo è consigliabile farsi togliere i calli da un podologo e, dopo averli eliminati, tenere sempre la pelle, molto delicata e portata a ferirsi, protetta con un cerotto.

### FALSO

**Verruche e calli sono la stessa cosa.** Entrambi provocano un marcato ispessimento della pelle ma le verruche sono causate dal virus del Papilloma umano, mentre i calli sono dovuti generalmente a una pressione o allo sfregamento ripetuto del piede in scarpe trop-

po strette o inadeguate alla forma del piede. Inoltre le verruche sono contagiose; i calli non lo sono.

### VERO

**Chi ha difetti al piede può avere più facilmente i calli.** I pazienti che hanno il piede piatto oppure l'alluce valgo appoggiano la pianta del piede a terra in modo diverso da chi ha un piede normale. Quindi, per evitare i calli, è necessario che mettano solette o plantari all'interno della scarpa per correggere la postura del piede.

### FALSO

**Per non avere i calli bisognerebbe camminare sempre a piedi nudi.** Stare senza scarpe provoca l'ispessimento dello strato corneo, quello più superficiale della pelle, e dunque la formazione dei calli sotto la pianta del piede. Per evitarlo, quando si sta a casa, è meglio indossare un paio di pantofole o di scarpette morbide.

### VERO

**Per rendere i calli meno dolorosi si può utilizzare la pietra pomice.** Dopo un pediluvio con l'acqua tiepida, indispensabile per ammorbidire la pelle dei piedi, la pietra pomice va passata sui calli per almeno dieci o quindici volte con un movimento simile a quello con cui si utilizza una gom-

ma per cancellare. Questo consente di rimuovere parte della pelle ispessita in modo uniforme riducendo la superficie del callo e assicurando morbidezza alla pelle.

### FALSO

**I calli si eliminano applicando l'olio di oliva.** Può ammorbidire l'ispessimento della pelle ma soltanto per pochi minuti. Il suo effetto è quindi molto breve e inutile per eliminare i calli.

### VERO

**Quando cambia il tempo e c'è maggiore umidità i calli possono provocare molto dolore.** Questo capita perché in alcuni pazienti le variazioni climatiche causano un leggero rigonfiamento degli arti inferiori e, di conseguenza, anche dei calli che comprimono le terminazioni nervose provocando un senso di fastidio e di dolore. Questo non accade quando i calli compaiono sulle mani.

### FALSO

**Non si può prevenire in alcun modo la formazione dei calli.** Indossare scarpe comode, non troppo strette, per evitare eccessive compressioni di alcune parti del piede, ma nemmeno troppo larghe, affinché il piede non sfregi contro le pareti della calzatura, aiuta a prevenire i calli. È importante anche limitare il più possibile l'uso di scarpe con le punte strette e con i tacchi alti.

### VERO

**Chi soffre di diabete non deve utilizzare prodotti callifughi.** Questi prodotti a base di acido salicilico aiutano a rimuoverli ma aumentano il rischio che si creino ulcerazioni della pelle, molto pericolose perché le ferite ai piedi in questi pazienti si rimarginano con difficoltà e rischiano di creare complicanze pericolose.

*continua da pag. 51  
na non si verifica».*

**Suggerisce qualche rimedio casalingo per rendere i calli un po' meno dolorosi?**

«Consiglio di utilizzare la pietra pomice, un sasso di origine vulcanica leggero e dalla superficie ruvida, che si può trovare facilmente nei supermercati e nelle farmacie. Per utilizzarla suggerisco innanzitutto di fare per qualche minuto un pediluvio con l'acqua tiepida, in cui è sciolto un cucchiaino di bicarbonato di sodio per fare sì che la pelle dei piedi si ammorbidisca. Poi, per rimuovere parte della pelle ispessita in modo uniforme riducendo la superficie del callo e assicurando morbidezza alla pelle, consiglio di passare la pietra pomice sui calli per almeno dieci o quindici volte, facendola ruotare con un movimento simile a quello che si fa su un foglio con una gomma per cancellare».

**Come consiglia di rimuovere i calli in modo definitivo?**

«Consiglio di applicare una tintura di acido salicilico o una crema a base di urea, sostanze che creano una leggera e progressiva esfoliazione della pelle, facilitando così la rimozione graduale dei calli nel giro di pochi giorni o, al massimo, in qualche settimana. Già dopo la prima applicazione è possibile avere un certo sollievo dal dolore e dal fastidio. Se, però, questo rimedio non dovesse essere sufficiente a eliminare i calli, suggerisco di asportarli».

**Il paziente può farlo da solo?**

«Togliersi i calli da soli è molto rischioso: utilizzando in modo maldestro forbicine o oggetti appuntiti ci si può ferire accidentalmente andando a toccare la pelle viva. Questo può causare una infezione con pericolose complicazioni. Per questo consiglio di rivolgersi a un dermatologo o a un podologo esperto».

**Si può prevenire la forma-**

*continua a pag. 54*



Il professor  
Antonino  
Di Pietro.

continua da pag. 52

#### **zione dei calli?**

«Per evitare che compaiano sulle mani consiglio di proteggerle, quando è possibile, con un paio di guanti. Per non farli formare sui piedi suggerisco di indossare sempre scarpe comode, non troppo strette per evitare eccessive compressioni di alcune parti, ma nemmeno troppo larghe, per fare in modo che il piede non sfregi contro le pareti della calzatura. Inoltre le donne dovrebbero limitare il più possibile le punte strette e i tacchi alti».

#### **Quali errori raccomanda di evitare?**

«Sconsiglio di intervenire da soli ricorrendo a rimedi improvvisati che non riescono a curare e a risolvere in modo definitivo il problema. Per esempio, è inutile fare impacchi di aglio o cipolla perché sono soltanto intrugli maleodoranti che non servono a nulla. È inuti-

le anche applicare l'olio di oliva. Esso aiuta ad ammorbidire la pelle ma soltanto al momento. Inoltre sconsiglio anche di camminare a piedi nudi perché questa abitudine favorisce la formazione dei calli sotto la superficie del piede».

#### **Ci sono pazienti che possono avere più conseguenze dalla formazione dei calli?**

«Ai diabetici raccomando di

prevenire la formazione dei calli perché hanno piedi molto delicati che vanno soggetti a ulcerazioni. In questi pazienti i calli corrono il rischio di dare maggiori complicazioni. Per questo a loro consiglio di controllare abitualmente i piedi in modo da accorgersi subito della eventuale formazione di un nuovo callo intervenendo al più presto, anche se ancora non si prova fastidio o dolore, senza che si ispes-

isca troppo. Tra l'altro lo stesso diabetologo o il medico curante dovrebbe, a ogni visita di controllo, ispezionare i piedi del paziente. Chi soffre di diabete è meglio che non utilizzi la pietra pomice e nemmeno i callifughi, per evitare la formazione di piccole ferite, e non deve eliminare mai da solo i calli ma si deve affidare a un podologo esperto».

*Roberta Pasero*

## **ECCO PERCHÉ AI BAMBINI NON PIACCIONO LE VERDURE**

**S**i è scoperto perché molti bambini rifiutano di mangiare le verdure e, in generale, storcono la bocca davanti ai cibi che non conoscono. La colpa di questo comportamento va ricercata molto lontano nel tempo, addirittura nella preistoria. È quanto rivela uno studio coordinato dalla professoressa Lucy Cooke, psicologa

dell'University College di Londra, secondo la quale l'avversione dei bambini per minestre e vegetali in genere è una sorta di "eredità" preistorica. Infatti l'uomo delle caverne, oltre che di selvaggina, si cibava di radici, foglie ed erbe varie. Spesso, però, soprattutto in ambienti tropicali, queste erbe erano velenose e, quindi, gli antichi rac-

coglitori avevano imparato a essere molto cauti nell'assaggiarle, e, nel dubbio, preferivano evitare. Secondo lo studio inglese, questa istintiva diffidenza si è trasmessa di generazione in generazione ed è anche per questo che i bambini a tavola hanno una naturale avversione per le novità, specialmente se a base di verdure. ■