



Antonino Di Pietro
Dermatologo plastico

*Pelle sana,
bellezza naturale*
Ovvero come volersi bene

PRURITI DI STAGIONE

Macchie rosse, prurito intenso e, nei casi più seri, bolle e vescicole. Sono i sintomi della dermatite da sudore, un'infiammazione cutanea provocata, come il nome stesso indica, da uno specifico fattore irritante: il sudore. Il disturbo interessa aree come le ascelle, la schiena, il torace e l'inguine, si manifesta soprattutto nei mesi caldi e colpisce indifferentemente adulti e bambini. A favorirlo sono una pelle ipersensibile e un clima caldo-umido che, aumentando la sudorazione, rappresentano una concausa. Come si può intervenire? Se l'infiammazione è lieve, si può agire con impacchi di camomilla o bagni a base di amido di riso. Utili sono anche le creme contenenti calamina e ossido di zinco. Da un punto di vista farmacologico, se il dermatologo lo ritiene opportuno, si può ricorrere (per 2/3 giorni) a leggere pomate cortisoniche. Per favorire la guarigione, è poi utile contrastare i fattori che peggiorano la sudorazione e il processo infiammatorio. No, quindi, a bevande alcoliche, cibi speziati, grassi e piccanti. Da evitare sono anche gli indumenti sintetici e stretti: meglio scegliere tessuti morbidi e naturali, come lino, seta e cotone, che facilitano la traspirazione. Per l'igiene vanno usati prodotti delicati, rispettosi del pH naturale della pelle. Da non dimenticare, infine, l'idratazione. Bere due litri di acqua al giorno, da aggiungere a tisane e centrifugati di frutta e verdura, è un imperativo per curare la dermatite da sudore e mantenere la pelle sana e bella.



PARLIAMO DI PELLE SANA E BELLEZZA
NATURALE NEL MIO BLOG [IODONNA.IT/
ANTONINO-DI-PIETRO-DERMATOLOGO](http://IODONNA.IT/ANTONINO-DI-PIETRO-DERMATOLOGO)