

SETTIMANALE

€ 3,00 IN ITALIA

DIPIU

8 FEBBRAIO 2017 - N. 8

€ 3,00 IN ITALIA

MEDICINA Il naso rosso: curatelo con i frutti di bosco

1
EURO



diretta da Sandro Mayes

Programmi TV fino al 5 febbraio

RIGOPIANO



Parla l'eroe che ha salvato i bambini dall'inferno

MELANIA TRUMP



Mai vista una donna così sexy alla Casa Bianca

Il cantante Toni Santagata



PADRE PIO
mi disse: "Scrivi canzoni di Dio"



Le protagoniste della fiction di Raiuno "Che Dio ci aiuti", da sinistra: Elena Sofia Ricci, che è suor Angela, Francesca Chillemi, che è suor Accanto, e Valeria Fabrizi, che è suor Costanza

Che Dio ci aiuti QUANDO SUOR ANGELA E SUOR COSTANZA FACEVANO SCANDALO

Le foto proibite e dimenticate di Elena Sofia Ricci e Valeria Fabrizi

Il medico spiega come curare un fastidioso disturbo che spesso mette a disagio

NASO ROSSO: EVITATE DI PASSARE DAL FREDDO AL CALDO

«Non si tratta di un disturbo rischioso per la salute della pelle ma può essere difficile da tollerare da un punto di vista estetico e psicologico: per questo, prima di entrare in un luogo chiuso suggerisco di riscaldare il naso» • «L'alimentazione è importante: consiglio frutti di bosco, come i mirtilli e le more, e agrumi» • «Evitate cibi piccanti, speziati e alcolici»

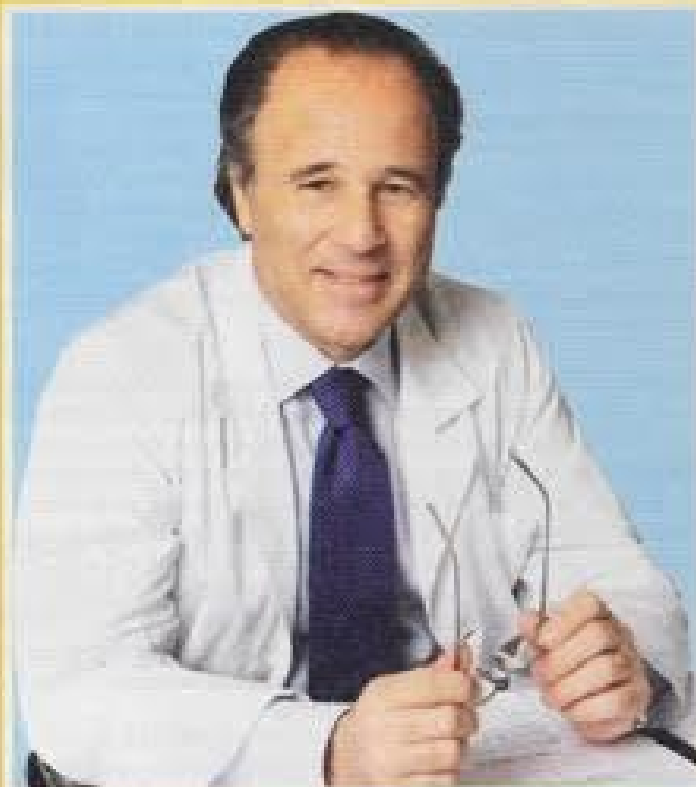
di Roberta Pesero

Milano, gennaio. Il brusco passaggio, tipico della stagione invernale, dal freddo a un ambiente molto riscaldato può accentuare un disturbo fastidioso che spesso mette molto a disagio le persone: il naso rosso. Il sintomo può essere peggiorato da una malattia stagionale come il raffreddore, quando il naso a forza di soffiarsi diventa addirittura panno, ma può comparire anche nei mesi caldi, come d'estate.

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro (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).

Perché il naso improvvisamente può diventare rosso?

«Le cause possono essere svariate. Può essere la conseguenza di un raffreddore ma anche di una reazione allergica, del consumo eccessivo di alcool o della esposizione prolungata a temperature molto fredde. Può essere provocato dallo sbalzo di temperatura tra il



«PER I CASI PIU' SERI C'E' IL LASER»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, a Milano, nel suo studio. «Nei casi più seri suggerisco di curare il naso rosso con il laser o con la luce pulsata», dice il professor Di Pietro. «Grazie al calore emesso da questi particolari strumenti, sono cauterizzati i piccoli vasi e i capillari dilatati del naso, e l'infiammazione può migliorare molto».

freddo e il caldo, e quindi per una vasodilatazione dei vasi sanguigni, oppure da due malattie della pelle, che sono chiamate rosacea e couperose».

Che cos'è la rosacea?

«È un disturbo infiammatorio cronico della pelle che colpisce soprattutto alcune zone del viso e, per certi aspetti, assomiglia

all'acne. Essa è dovuta a un'alterata stimolazione delle ghiandole sebacee a livello del naso, delle guance, del mento e della parte centrale della fronte, dove queste ghiandole sono molto più concentrate».

Da che cosa è scatenata la rosacea?

«Le cause possono essere tante: le più significative e frequenti sono la predisposizione familiare, i disturbi della circolazione del sangue, le infezioni, lo stress, l'ansia e l'esposizione al sole».

Che cos'è invece la couperose?

«La couperose è una evoluzione della rosacea ed è caratterizzata da un eritema facciale permanente con la presenza di piccoli vasi sanguigni che interessano soprattutto la zona delle guance e quella del naso».

La couperose peggiora con il freddo dei mesi invernali?

«Sì, peggiora certamente ma anche in questo caso non tanto per il freddo oppure per il vento, quanto per gli improvvisi e frequenti sbalzi di temperatura ai quali è sottoposto il viso e, di conseguenza, il naso quando dal freddo esterno si passa ad ambienti surriscaldati. In questo caso le pareti dei capillari si

continua a pag. 74

IL VERO E IL FALSO SUL NASO ROSSO

Per prevenire il naso rosso è consigliabile lavarsi il viso con acqua tiepida
 • *Gli sbalzi di temperatura improvvisi e frequenti causano il naso rosso*

VERO

Sono tante le cause che provocano il naso rosso. Può essere la conseguenza di un raffreddore, di una reazione allergica, del consumo eccessivo di alcol, della esposizione prolungata a temperature molto fredde, dello sbalzo di temperatura tra il freddo e il caldo, e di due malattie della pelle: la rosacea e la couperose.

FALSO

Il naso rosso mette in pericolo la salute della pelle. Non è un disturbo rischioso per il benessere della pelle. Se però il sintomo non è curato, può peggiorare con il trascorrere del tempo e si può trasformare in quella che i medici chiamano "eritrosi", cioè un disturbo caratterizzato da eritema e bruciore. Inoltre, quando il disturbo non è temporaneo, diventa molto difficile da tollerare da un punto di vista estetico e psicologico.

VERO

Esistono terapie per tenere sotto controllo la rosacea e la couperose. Esistono terapie farmacologiche locali, come creme oppure gel a base di metronidazolo o ivermectina, che vanno applicate sulla pelle un paio di volte al giorno, da associare a integratori con biotina da assumere per bocca. Si può intervenire, se il dermatologo lo ritiene opportuno, con il laser o con la diatermocoagulazione a radiofrequenza. Grazie al calore emesso da questi particolari strumenti, sono cauterizzati i piccoli vasi e i capillari dilatati del naso, e l'instetismo può migliorare molto.

FALSO

D'estate il naso si arrossa soltanto quando la pelle si scotta. È anche il calore eccessivo a provocare il rossore al naso. Per questo, oltre a

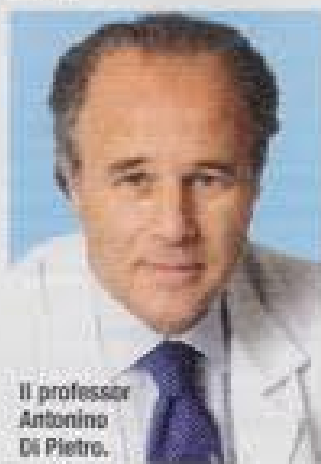
proteggersi con adeguati prodotti solari, la pelle va idratata costantemente con vaporizzazioni di acqua fresca, non soltanto quando si è esposti al sole ma anche quando si resta all'ombra e l'aria esterna è molto calda.

VERO

Una alimentazione corretta è molto importante per evitare il naso rosso. Sono consigliati cibi che contengono i cosiddetti antocianosidi, sostanze che svolgono un'azione protettiva delle pareti dei vasi sanguigni superficiali, rendendole più elastiche e più forti. Queste sostanze sono contenute specialmente nei frutti di bosco come i mirtili e le more.

FALSO

Per prevenire il naso rosso è consigliabile lavarsi il viso con acqua fredda. L'acqua fredda costituisce un piccolo trauma per i capillari del naso e del viso in generale, peggiorandone il rossore. Per questo motivo è indicato lavare il viso tutte le mattine con acqua tiepida. Dopo avere asciugato bene la pelle con un asciugamano morbido e pulito, picchiettando delicatamente sul naso per non peggiorare l'irritazione, la pelle va poi protetta con una buona crema idratante.



Il professor
Antonino
Di Pietro.

VERO

Gli sbalzi di temperatura improvvisi e frequenti causano il naso il rosso. Quando dal freddo esterno si entra in ambienti surriscaldati le pareti dei capillari del naso si restringono e si dilatano in modo rapido e improvviso, provocando "vampate" che si associano a un senso di calore e che fanno dilatare i capillari.

FALSO

Con la giusta terapia si può guarire definitivamente dal naso rosso. Dipende dalla causa che lo provoca: se si tratta della conseguenza di raffreddore, allergia o consumo di alcol, per guarire basta eliminare la causa. Quando, invece, il naso rosso è dovuto a rosacea o couperose, non si può guarire ma soltanto tenere sotto controllo il sintomo.

VERO

Il naso rosso si può mascherare con il trucco correttivo. Le donne sono avvantaggiate perché possono mimetizzarlo picchiettando con le dita il correttore, che annulla il rosso dell'irritazione sul naso arrossato, e stendendo successivamente sopra un fondotinta fluido e opaco oppure una crema idratante colorata.

FALSO

Il trucco aiuta sempre le donne che hanno il naso rosso. Nasconde il sintomo ma soltanto se si scelgono prodotti che non irritano la pelle. Per questa ragione vanno evitate creme e fondotinta che contengono alcol, mentolo, fragranze e sostanze grasse che possono peggiorare il disturbo. Inoltre la sera è importante anche eliminare ogni traccia di trucco pulendo bene la pelle con un latte detergente e sciacquando il viso con abbondante acqua tiepida.

continua da pag. 73

restringono e si dilatano in modo rapido e improvviso, dando luogo a "vampate" che si associano a senso di calore, facendo dilatare i capillari.

Che cosa consiglia a un paziente che soffre di un disturbo così fastidioso come il naso rosso per alleviare il sintomo?

«Per tamponare la situazione consiglio di usare ogni giorno creme idratanti senza alcol e arricchite con estratto di ipocastano, frutti di bosco e camomilla, oppure creme al mirtillo o all'hamamelis, che rinforzano le pareti dei vasi capillari, massaggiandole sul naso per stimolare la microcircolazione. Di sera, invece, consiglio di massaggiare la zona arrossata con olio essenziale di rosa, di fiori d'arancio o di rosco».

Esiste una terapia definitiva per non avere più il naso rosso?

«Dipende dalla causa che lo provoca. Se si tratta della conseguenza di raffreddore, allergia o consumo di alcol, basta eliminarne la causa. Invece quando è dovuto a rosacea e a couperose è difficile debellarlo definitivamente. Consiglio di applicare sulla pelle un paio di volte al giorno creme o gel a base di metronidazolo o ivermectina, associati a integratori con biotina da prendere per bocca. Nei casi più seri suggerisco di curare il naso rosso con il laser o con la luce pulsata. Grazie al calore emesso da questi particolari strumenti, sono cauterizzati i piccoli vasi e i capillari dilatati del naso, e l'instetismo può migliorare molto».

Il naso rosso a lungo andare può diventare un pericolo per il benessere della pelle?

«No, non si tratta di un disturbo rischioso per la salute della pelle ma può essere difficile da tollerare da un punto di vista estetico e psicologico. Se però il sintomo non è curato, può peggiorare con il trascorrere del tempo e si può trasformare in quella che noi medici

continua a pag. 78

continua da pag. 74
chiamiamo "eritrosi", cioè
un disturbo caratterizzato da
eritema e da bruciore».

Che cosa consiglia di fare per evitare di avere il naso rosso?

«Quando il sintomo non è dovuto al raffreddore o a una particolare allergia, in questi mesi raccomando di prestare molta attenzione al passaggio tra il freddo esterno e il caldo degli ambienti interni. Per questo motivo, prima di entrare in un luogo chiuso suggerisco di riscaldare il naso appoggiandovi sopra per qualche secondo le mani, che sono in genere più calde perché protette dai guanti o perché sono tenute in tasca».

L'alimentazione può aiutare a prevenire il naso rosso o a ridurre il sintomo?

«Un aiuto importante arriva proprio da quello che si mangia. Per questo consiglio di assumere in particolare gli alimenti che contengono antocianosidi, sostanze che svolgono un'azione protettiva delle pareti dei vasi sanguigni superficiali, rendendole di conseguenza più elastiche e più forti. Queste sostanze sono contenute specialmente nei frutti di bosco, come i mirtilli e le more. Inoltre consiglio di aumentare il consumo di agrumi e di frutta perché sono ricchi di sostanze chiamate bioflavonoidi e anche di vitamina C che hanno proprietà elasticizzanti e vasoprotettive».

Quali sono, invece, i cibi che consiglia di evitare per non peggiorare i sintomi del naso rosso?

«Tutti gli alimenti che provocano la dilatazione dei capillari venosi, in particolare gli alimenti piccanti, quelli troppo caldi o speziati, l'alcol e le bevande calde che possono scatenare o peggiorare il rossore».

Roberta Pizzoni

**Che Dio
ci aiuti**

Quando la suo



VALERIA FABRIZI *Con Elena Sofia Ricci e Francesca Chillemi*

SONO SUOR COSTANZA, SUOR ANGELA E AZZURRA

Fabrizio (Ancona). La protagonista della popolare fiction di Raiuno "Che Dio ci aiuti": Valeria Fabrizi, 80 anni, a sinistra, nei panni di suor Costanza, Elena Sofia Ricci, 54 anni, che è suor Angela, e Francesca Chillemi, 31, che è Azzurra. Negli ultimi anni ci siamo abituati a vedere la Fabrizi nei panni di una religiosa e per questo è sorprendente rivedere che, in passato, lei è stata un vero sex symbol, come mostrano le foto a destra.