

Il medico spiega come prevenire e come curare un disturbo causato dal freddo

# BRA SCREPOLATE: SPALMATECI SI UN LEGGERO STRATO DI M

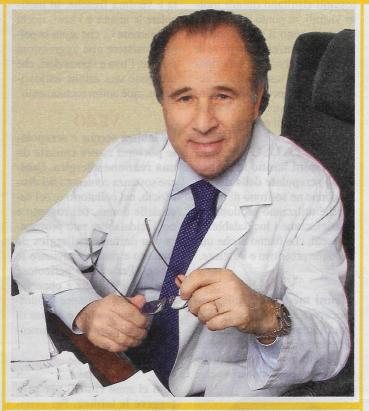
«Le labbra sono molto delicate poiché la pelle che le ricopre è molto sottile e auindi freddo e vento le irritano facilmente» • «Suggerisco di applicare uno strato leggero di miele: gli zuccheri che contiene aiutano il processo di cicatrizzazione delle piccole piaghe ed eliminano l'arrossamento» • «Evitate di inumidire continuamente le labbra passandovi sopra la lingua, perché si peggiora la situazione»

di Roberta Pasero

Milano, dicembre apita a molte persone in questa stagione di avere le labbra secche, irritate e screpolate al punto che si creano piccole ferite sanguinanti. Come prevenire e come curare questo disturbo? Dipiù lo ha chiesto al professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it). uno dei più noti e autorevoli 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 in questa stagione le labbra molto spesso diventano secche e screpola-

«L'azione del freddo intenso e del vento tende a irritarle, come può fare l'aria secca o il sole in alta montagna nei mesi invernali, perché il basso tasso di umidità le asciuga e le irrita, esattamente come succede alla pelle del viso. Inoltre la saliva, con la quale si cerca di inumidirle passandoci sopra la lingua nella convinzione di renderle morbide, con-



TE ARANCE E KIWI» 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. «Per prevenire le labbra screpolate consiglio di mangiare molta frutta e verdura fresche», dice il professor Di Pietro. «In particolare le arance e i kiwi sono ricchi di vitamina C, che aiuta la pelle a resistere agli stress atmosferici».

tiene sostanze acide che peggiorano la situazione, tanto che si formano screpolature, arrossamenti e talvolta vere e proprie piaghe sanguinanti».

#### Perché le labbra sono così sensibili?

«Le labbra sono molto delicate poiché la pelle che le ricopre è molto più sottile rispetto a quella di qualsiasi altra parte del corpo e i vasi sanguigni sottostanti risultano quindi molto visibili, al punto che le labbra assumono il tipico colore rosato».

#### Soffrono maggiormente di labbra screpolate gli uomini o le donne?

«Ne soffrono maggiormente gli uomini, perché generalmente le donne utilizzano prodotti cosmetici, come i lucidalabbra o i rossetti, che hanno anche una funzione protettiva e idratante».

#### C'è un rimedio che può dare sollievo immediato, quando si hanno le labbra screpolate?

«Suggerisco di spalmare sulle labbra un leggero strato di miele: gli zuccheri che contiene aiutano il processo di cicatrizzazione delle piccole piaghe ed eliminano l'arrossamento».

## Che cosa consiglia per mantenere le labbra morbi-

«Consiglio innanzitutto di tenere sempre le labbra protette, cospargendole abbondantemente di burro di cacao a base cerosa oppure di burro di karité, un prodotto naturale dalle proprietà antin-

continua a pag. 76

# IL VERO E IL FALSO SULLE LABBRA SCREPOLATE

Fumare fa seccare e screpolare le labbra • Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche in inverno, assicura una buona idratazione alle labbra

#### VERO

Il freddo intenso e il vento possono fare screpolare le labbra. Il clima invernale, come l'aria secca o il sole in alta montagna, sono la causa più frequente: le labbra diventano irritate e si seccano, come succede alla pelle del viso e delle mani.

#### **FALSO**

Inumidire le labbra con la saliva le rende più morbide. Passare la lingua sulle labbra è un errore da non commettere mai: la saliva contiene sostanze acide che peggiorano la situazione, tanto da formare sulle labbra screpolature, arrossamenti e persino piaghe sanguinanti.

#### **VERO**

Fumare fa seccare e screpolare le labbra. Gli agenti chimici presenti nelle sigarette possono danneggiare le labbra. Lo stesso può capitare con le sostanze chimiche presenti nelle gomme da masticare o nelle merendine confezionate.

#### FALSO

I bambini non hanno mai le labbra secche e screpolate. Ne soffrono più delle persone adulte, perché è più difficile spiegare loro che non devono passare la lingua sulle labbra screpolate e dunque il disturbo, nel loro caso, può durare ancora più a lungo.

#### **VERO**

Il miele è un toccasana per le labbra. Applicarne uno strato leggero, grazie agli zuccheri che il miele contiene, aiuta il processo di cicatrizzazione delle piccole piaghe ed elimina l'arrossamento.

#### **FALSO**

Dormire con la bocca aperta consente di mantenere le labbra morbide. Chi dorme così. perché ha il naso chiuso oppure perché indossa un paragengive o un apparecchio ortodontico, al risveglio avrà facilmente le labbra secche e screpolate. Per evitarlo bisogna dormire con la bocca chiusa, applicare sulle labbra un abbondante strato di burro di cacao o di balsamo protettivo prima di andare a dormire e umidificare bene l'aria della camera da letto.

#### VERO

Le labbra sono molto delicate. Infatti la pelle che le ricopre è molto più sottile rispetto a quella di qualsiasi altra parte del corpo e i vasi sanguigni sottostanti risultano quindi molto visibili, al punto che le labbra assumono il tipico colore rosato. Inoltre, essendo prive di ghiandole sebacee o sudoripare, subiscono una perdita di acqua da tre a dieci volte superiore rispetto a quella persa attraverso il viso o il corpo.

#### **FALSO**

Gli uomini hanno le labbra meno screpolate delle donne. Le donne ne soffrono di meno, perché utilizzano prodotti cosmetici, come i lucidalabbra o i rossetti, che hanno anche una funzione protettiva e idratante.

#### VERO

Alcuni medicinali possono seccare e screpolare le labbra. Alcuni farmaci, utilizzati per esempio nella cura di acne, di ipertensione, di ansia e di depressione, possono provocare



questi sintomi. Chi deve assumerli può aumentare l'applicazione del burro di cacao e dei balsami protettivi.

#### **FALSO**

Bere acqua non aiuta a proteggere le labbra. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche in inverno, assicura una buona idratazione alla pelle. Infatti le labbra secche sono uno dei primi segni di disidratazione. È importante anche avere una alimentazione sana e mangiare molta frutta e verdura fresche, in particolare le arance e i kiwi, ricchi di vitamina C, che aiuta la pelle a resistere alle aggressioni esterne, l'uva e i pomodori, che svolgono una azione antiossidante, cioè antinvecchiamento.

#### **VERO**

Le labbra secche e screpolate possono essere causate da una reazione allergica. Qualche sostanza contenuta nel dentifricio, nel collutorio o, nel caso delle donne, nel rossetto e nel lucidalabbra può provocare una dermatite allergica da contatto e dunque rovinare le labbra. Per evitare pericolose reazioni allergiche è opportuno acquistare sempre prodotti di buona qualità e a base di ingredienti dermatologicamente testati.

#### **FALSO**

Non ci sono rimedi per proteggere le labbra. Per evitare che si rovinino, vanno tenute sempre protette cospargendole abbondantemente di burro di cacao a base cerosa oppure di burro di karité, un prodotto naturale dalle proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti che riesce ad ammorbidire le labbra e a rimarginare velocemente le eventuali piccole ferite. Molto efficaci sono anche i balsami a base di sostanze emollienti e idratanti, in grado di nutrirle e di mantenerle morbide.

continua da pag. 75

fiammatorie e cicatrizzanti in grado di ammorbidire le labbra e di rimarginare velocemente le eventuali piccole ferite. Molto indicati sono anche i balsami a base di sostanze emollienti e idratanti, per esempio con fospidina, in grado di nutrirle e di mantenerle morbide».

#### Quando vanno applicati questi prodotti?

«Più volte durante il giorno e anche la sera, in modo che agiscano durante la notte, formando sulle labbra uno strato abbondante come se si trattasse di un impacco rigenerante. Consiglio alle donne di applicare burro di cacao e balsami sotto il rossetto».

#### Ci sono errori da evitare per non irritare le labbra?

«Suggerisco di non toccare la bocca con le mani: è una pessima abitudine che provoca soltanto ulteriori irritazioni. Un'altra brutta abitudine è mordicchiarsi le labbra, perché si possono creare screpolature difficili da rimarginare, soprattutto se si è soggetti ad avere le labbra secche e screpolate. Come ho detto, raccomando di non inumidire continuamente le labbra passandovi sopra la lingua: anche se si ha la sensazione di renderle più morbide, in realtà non si fa che peggiorare la situazione, screpolandole ancora di più».

#### Ci sono alimenti in grado di aiutare la pelle in questa stagione e di evitare che le labbra si screpolino?

«Raccomando di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, per assicurare una buona idratazione alla pelle. Infatti le labbra secche sono uno dei primi segni di disidratazione, perché la loro pelle, molto sottile e priva di ghiandole sebacee o sudoripare, subisce una perdita di acqua da tre a dieci volte superiore rispetcontinua a pag. 78 continua da pag. 76

to a quella persa attraverso il viso o il corpo. Inoltre consiglio di mangiare molta frutta e verdura fresche: in particolare le arance e i kiwi perché sono ricchi di vitamina C, che aiuta la pelle a resistere agli stress atmosferici; l'uva, che è una fonte naturale di resveratrolo, una sostanza che svolge una potente azione antiossidante, cioè antinvecchiamento; i pomodori, ricchi di un'altra sostanza antiossidante che si chiama licopene».

#### Le labbra possono diventare secche e screpolate anche nelle altre stagioni dell'anno, per cause differenti dal clima?

«Capita, a volte, che le labbra siano costantemente secche. In questo caso, la causa potrebbe essere un'allergia provocata da qualche sostanza contenuta nel dentifricio, nel collutorio o, nel caso delle donne, nel rossetto. Essa può provocare una dermatite allergica da contatto. A questo proposito, suggerisco caldamente di acquistare sempre prodotti di buona qualità e con ingredienti testati dermatologicamente per evitare reazioni allergiche».

#### Che cosa consiglia di fare nel caso di reazioni allergiche?

«Raccomando di sospendere subito l'utilizzo di tali prodotti, in modo da consentire alle labbra di guarire bene. Però, se non ci fossero miglioramenti, suggerisco al paziente di sottoporsi a un test più specifico che identifichi esattamente la sostanza che scatena la reazione allergica, così da evitarla in futuro. Anche dormire con la bocca aperta quando si ha il naso chiuso o si indossa un paragengive o un apparecchio ortodontico può provocare, al risveglio, labbra secche e screpolate».

Quali rimedi suggerisce in

#### questo caso?

«Consiglio di cambiare posizione mentre si dorme e di liberare bene le vie nasali in caso di raffreddore, proprio per respirare bene dal naso, e di non dimenticarsi di applicare sulle labbra uno strato di burro di cacao o di balsamo protettivo prima di dormire. Inoltre consiglio di umidificare l'aria della camera da letto e della casa mettendo, per esempio, piccoli contenitori con l'acqua a ogni calorifero».

#### Ci sono farmaci che danno come reazione collaterale proprio le labbra secche e screpolate?

«Alcuni medicinali, utilizzati per esempio nella cura di acne, di ipertensione, di ansia e di depressione, possono provocare la secchezza delle labbra. A chi li deve assumere consiglio di aumentare l'applicazione del burro di cacao e dei balsami protettivi».

#### Le labbra screpolate possono essere il sintomo di altre malattie della pelle?

«Può capitare che le labbra siano sempre screpolate perché il paziente soffre di secchezza cronica, una condizione molto comune soprattutto in chi è colpito da psoriasi o da eczema. In questo caso prescrivo un unguento, da applicare due volte al giorno, e un balsamo per labbra che contenga sostanze rigeneranti. Ma possono essere anche il sintomo di una importante disidratazione o di una carenza vitaminica, in particolare di vitamine del gruppo B, contenute per esempio nelle verdure a foglia verde, nei lieviti di birra e nei cereali integrali, e di ferro, presente anche negli alimenti di origine animale, nei legumi e nella frutta secca. Anche per questo, consiglio sempre di seguire una alimentazione sana ed equilibrata».

Roberta Pasero