DIPIÙ

I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro

Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità

Come evitare irritazioni da erba • Dermatite seborroica: bevete due litri di acqua al giorno • Il piede d'atleta

Giorni fa, dopo essermi disteso sull'erba per prendere il sole, mi sono comparse macchie pruriginose sulle braccia che poi sono scomparse. Di che cosa si trattava?

Enrico

Probabilmente è stato interessato dalla cosiddetta "dermatite da prato", una reazione della pelle provocata dalle furocumarine, che sono particolari sostanze presenti in alcune varietà di piante o nei fili d'erba. Quando ci si sdraia su un prato, con la pressione esercitata dal corpo, le furocumarine sono rilasciate e si depositano sulla pelle nuda. A questo punto, interviene l'azione del sole, che rende queste sostanze irritanti, scatenando la comparsa di macchie, prurito e bruciore. Si tratta di un disturbo non pericoloso, che generalmente scompare da solo. Per prevenirlo le consiglio di evitare il contatto diretto della pelle con l'erba, sdraiandosi sempre su una coperta o su un telo.

Soffro di dermatite seborroica al cuoio capelluto. A parte seguire la cura che mi hanno prescritto, che cosa mi consiglia per tenerla sotto controllo?

Giampiero

Le consiglio di non usare prodotti aggressivi per il lavaggio dei capelli, per evitare di aumentare il processo infiammatorio e la desquamazione caratteristica della malattia. Le suggerisco, invece, di utilizzare shampoo appositamente studiati per la dermatite seborroica, come quelli a base di Alukina, principio attivo naturale di grande efficacia. Le consiglio, poi, di favorire l'idratazione della pelle, bevendo almeno due litri di acqua al giorno da unire a centrifugati di frutta e verdura fresche. Inoltre, le raccomando di fare attenzione al suo regime alimentare, privilegiando cibi ricchi di nutrienti utili per la salute della pelle, come frutta e verdura di stagione. Le consiglio inoltre di non mangiare cibi troppo elaborati o fritti, insaccati, formaggi stagionati e piatti piccanti. Infine, le raccomando di non grattarsi per non peggiorare l'infiammazione e per non spalancare la porta a fastidiose infezioni.

Con l'arrivo dei primi caldi, complice il sudore, mi capita di avere il piede d'atleta. Mi suggerisce qualche rimedio naturale?

Fabio

Se le lesioni del piede d'atleta sono lievi e circoscritte, le consiglio di fare pediluvi due volte al giorno, immergendo i piedi per una decina di minuti in una bacinella con acqua tiepida e un paio di cucchiai di bicarbonato per ogni litro. Infatti, il bicarbonato ha ottime proprietà disinfettanti. Dopo il pediluvio, le suggerisco di asciugare i piedi con cura, senza sfregarli ma tamponandoli delicatamente con un asciugamano morbido ed eliminando ogni residuo di acqua. Dopo il pediluvio serale, le consiglio di applicare un paio di gocce di olio di melaleuca sulle lesioni ma anche sulle zone fra le dita dei piedi ancora non colpite dal disturbo.