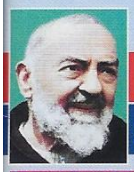
CH CT CHF 4,90 - CH CHF 5,50 - LUX € 4,00
Pr. di Monaco € 4,20 - NL € 5,00
D € 6,30 - F € 4,20

20 ANNI SENZA MODUGNO Aragozzini svela i segreti di Mimmo

SETTIMANALE

stop

La rivista di attualità per la famiglia
Anno V n. 31 - 8 agosto 2014 - € 1,50

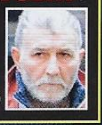


Padre Pio, vita e prodigi «Ci ha dato una famiglia»

HUNZIKER CON TOMASO FINISCE DAI CARABINIERI...

GIALLO LIDIA MACCHI: LA SVOLTA

LE FIGLIE DEL KILLER DELLE MANI MOZZATE: «PAPÀ È UN MOSTRO, PUÒ ESSERE UN OMICIDA SERIALE»



PARODI

C'È UN MARE DI COCCOLE PRIMA DELLA RIVOLUZIONE

BISSET

VOGLIAMO FARE SESSO ANCHE A SETTANT'ANNI

RUSSO

LE MIE VACANZE IN FAMIGLIA

L'estate diversa della Muti e della Cardinale, due grandi dive del cinema italiano a confronto

L'AMORE DI ORNELLA E LA PAURA DI CLAUDIA

SICUREZZA
La prevenzione è la scelta migliore per evitare scottature che potrebbero anche rovinare le vacanze. Quindi, prima di esporsi ai raggi del sole, usate sempre le creme protettive.

ABBRONZARSI È PIÙ BELLO E MENO PERICOLOSO SE STAI AL SOLE IL TEMPO GIUSTO

L'esperto: «Il primo giorno 40 minuti. Un'ora il secondo e il terzo. Il quinto si arriva a quattro ore. Se la pelle si arrossa, metteteci su le patate o un panino bagnato»

Servizio di **Stefania Rattazzi**
Milano - Agosto

È risaputo: in spiaggia bisogna prestare attenzione. E quindi, è necessario proteggere la pelle quando si sta al sole. Secondo una recente ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *British Journal of Dermatology*, oltre il 44 per cento di chi va al mare si scotta e quasi il 30 per cento ha a che fare con ustioni importanti. La prevenzione rimane l'arma migliore per limitare il rischio di tumori della pelle e l'invecchiamento cutaneo, ecco alcuni suggerimenti pratici quando le cose non funzionano e ci si scotta o si soffre di eritema solare.

Tutte le volte in cui mettere la crema

Una premessa è assolutamente doverosa e da tenere a mente: le scottature vanno evitate il più possibile perché favoriscono la comparsa dei tumori cutanei. «Per questo bisogna sempre usare una crema solare adatta al proprio fototipo: più si ha la pelle chiara e maggiore deve essere il fattore di protezione. La crema va riapplicata ogni 2-3 ore e quando si esce dal bagno in mare o si fa una doccia rinfrescante. Ci si deve inoltre esporre al sole con calma, aumentando il tempo passato sotto i raggi UV lentamente: 40 minuti il primo giorno, un'ora tra il secondo e il terzo, fino ad arrivare a 3-4 ore dopo 4-5 giorni. E anche avere cura di non stare al sole nelle ore più calde», spiega il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad,

Società Internazionale di Dermatologia Plastica, Oncologica e Rigenerativa, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano.

Amido e ananas lenitivi naturali

Cosa fare se comunque ci si scotta nonostante tutte le precauzioni? Per prima cosa bisogna vedere che tipo di scottatura si tratta. «Se è lieve, con pelle arrossata e che dà un po' fastidio, si può ricorrere ad alcuni rimedi "della nonna". L'amido è un antinfiammatorio naturale che può, per esempio, aiutare a lenire il dolore. Per questo si può ammollare un panino nell'acqua, metterlo in un canovaccio bagnato e non strizzato e appoggiarlo alla zona ustionata: il panino rilascerà acqua e amido che allevierà il fastidio. L'impacco deve durare circa 15 minuti e dopo non si deve sciacquare la pelle. In alternativa si può fare il bagno mettendo nell'acqua 6 cucchiai di amido, che si compera in polvere in farmacia. Si sta in acqua 15-20 minuti e non ci si sciacqua», suggerisce il professor Di Pietro.

Quando è necessario andare dal medico

Per favorire la guarigione delle scottature "dall'interno" si può anche portare in tavola l'ananas. «Questo frutto è ricco di bromelina, una sostanza con proprietà antinfiammatorie che aiutano a prevenire e a curare le scottature più lievi», ricorda.

Se le scottature sono importanti e compaiono vesciche piene di liquido, è sicuramente il caso di sentire il medico (per esempio alla guardia medica turistica), che può prescrivere pomate a base di fitostimuline (per ricostituire la pelle scottata), sali di alluminio (per alleviare il dolore) e antibiotici (per evitare infezioni). Quando ci si scotta (soprattutto se si tratta di ustioni importanti) non si deve prendere il sole fino alla scomparsa dei sintomi (se ci sono anche delle vesciche almeno per una settimana).

L'eritema solare è un altro fastidio che spesso colpisce chi sta troppo al sole. «In questo caso il problema non è dovuto ai raggi UV, ma agli infrarossi che scaldando la pelle fanno dilatare i capillari. Questi ultimi irritano le terminazioni nervose locali e danno origine al prurito e all'arrossamento», analizza il professor Di Pietro.

Per prevenire l'eritema è importante non stare al sole quando fa troppo caldo: nelle ore più calde si può per esempio stare al bar oppure al riparo di qualche pianta. È consigliabile anche rinfrescarsi spesso con acqua dolce o termale, da spruzzare soprattutto sul viso e sul decolleté. «È utile anche bere molto per vincere il caldo, in particolare se si fa sport», ricorda il nostro esperto.

Come alleviare i fastidi dell'eritema

Per alleviare i fastidi dell'eritema in modo naturale si può ricorrere all'amido, come per le scottature. «Il panino nell'asciugamano bagnato o il bagno con l'amido vanno benissimo, ma si possono applicare sulla zona dell'eritema anche delle patate tagliate a fette per circa 20 minuti. Se poi sono fresche di frigorifero alleviano ancora di più il fastidio», dice il professor Di Pietro.

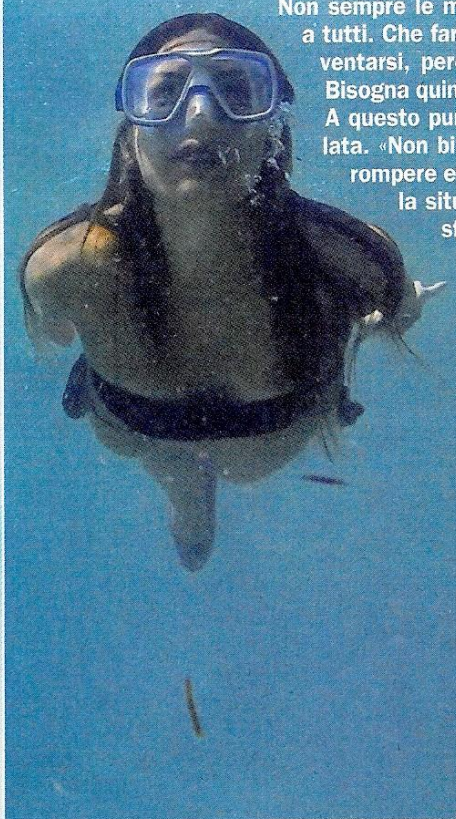
Per evitare che l'eritema ritorni, si può puntare anche sull'alimentazione, con cibi di colore rosso, come pomodori e frutti di bosco. Contengono bioflavonoidi e licopene, due sostanze che aumentando l'elasticità dei capillari e rendono un po' meno soggetti all'eritema. E dopo la doccia serale bisogna ricordarsi di applicare sempre il doposole per attenuare eventuali fastidi legati all'esposizione al sole.

Se i sintomi dell'eritema non passano nel giro di 2-3 giorni è bene comunque chiedere consiglio al medico, che può prescrivere una crema antistaminica per alleviare prurito e arrossamento. Anche in questo caso non bisogna prendere il sole fino a quando i sintomi scompaiono (all'incirca 2-3 giorni) specie se si sta usando la crema antistaminica.

QUANDO SI NUOTA OCCORRE FARE MOLTA ATTENZIONE AGLI "INCONTRI" CON LE MEDUSE

«Se vi punge non grattatevi e lavatevi con acqua salata»

Purtroppo il sole non è l'unico "pericolo" presente in spiaggia. Se si ama nuotare, infatti, si sa che a volte si possono incontrare le meduse, che provocano arrossamento, bruciore e dolore nella zona che entra a contatto con i tentacoli dell'animale. Sui tentacoli sono presenti delle vescicolette (dette nematocisti) piene di una sostanza urticante.



Non sempre le meduse sono visibili e quindi l'incidente può capitare a tutti. Che fare se si viene punti? Per prima cosa non bisogna spaventarsi, perché le meduse dei nostri mari sono solo fastidiose. Bisogna quindi raggiungere la riva senza farsi prendere dal panico. A questo punto si deve sciacquare la zona colpita con acqua salata. «Non bisogna invece usare quella dolce perché potrebbe far rompere eventuali vescicolette rimaste sulla pelle, peggiorando la situazione. Per lo stesso motivo non bisogna grattare o sfregare la pelle», raccomanda il professor Di Pietro.

Se ci sono vescicolette residue, si possono togliere usando il bastoncino di un gelato, un cotton fioc o il bordo del bancomat, con movimenti delicati.

Per alleviare ulteriormente il fastidio si può applicare uno stick dopopuntura, che si trova in farmacia. «Meglio invece non usare l'ammoniaca che può favorire la rottura delle vescicolette. Se il bruciore e il dolore sono molto forti, si può applicare una crema antistaminica o al cortisone per 2-3 giorni», conclude Di Pietro.