

intervista al  
Prof. Antonino **DI PIETRO**

Direttore Scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis  
Istituto Clinico Sant'Ambragio (MI)

# Al sole senza macchie

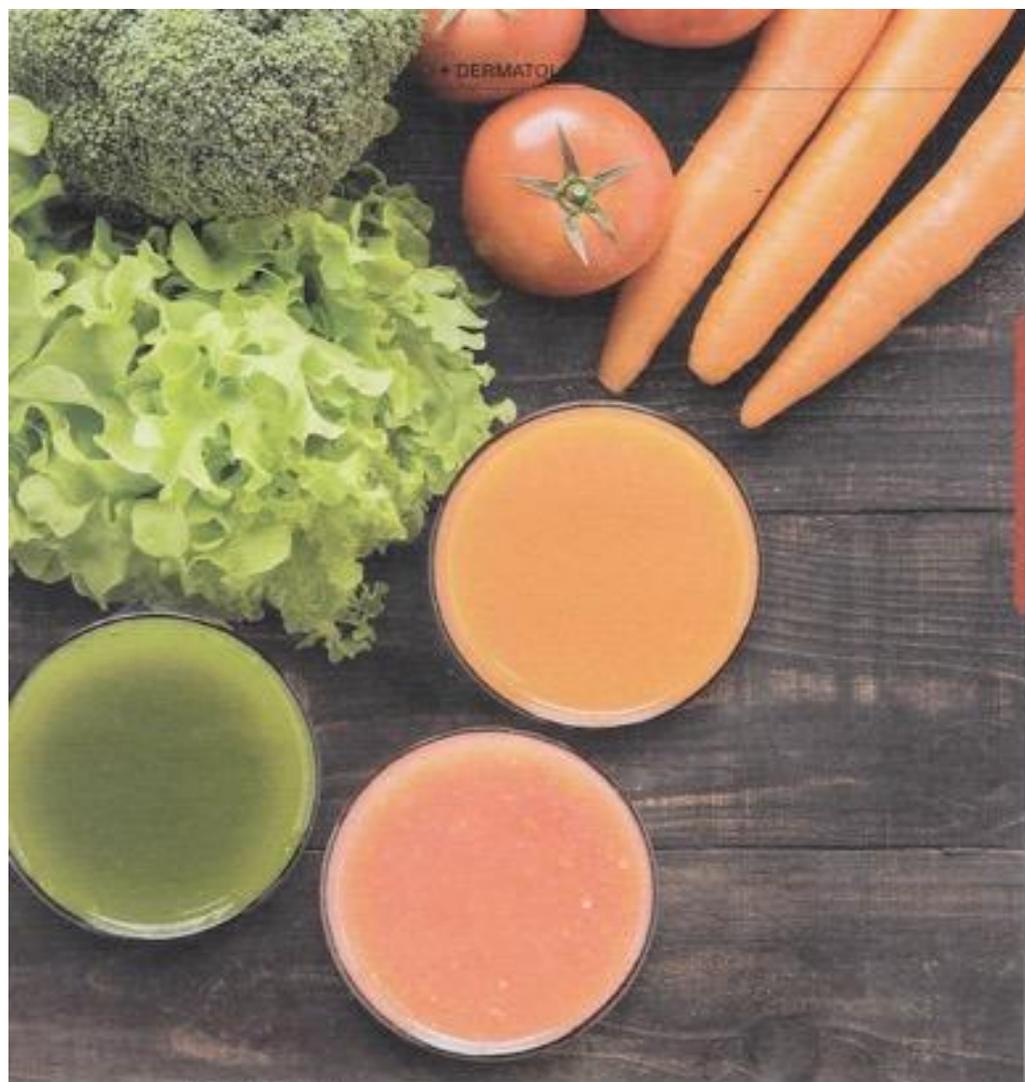
di Elena BUONANNO

*Alcuni farmaci, la pillola anticoncezionale, ma anche essenze naturali contenute in profumi e creme possono favorire la comparsa di aloni più scuri.*

*Ecco come evitare brutte sorprese ed eliminarle*

»»





**OCCHIO A COSA METTI  
NEL PIATTO**

*La strategia di prevenzione nei confronti delle macchie causate dal sole passa anche attraverso la tavola. Utile, in particolare, è seguire un'alimentazione ricca di betacarotene, licopene, luteina, flavonoidi, omega3, vitamine C ed E (che si trovano, ad esempio, in zucca, carote, pomodori, radicchio, cavolo rosso, spinaci, broccoli, frutti di bosco, uva, kiwi) perché proteggono dai danni da raggi UV e potenziano idratazione e ossigenazione.*

Melasma, efelidi, lentigo solari, cheratosi non esiste un solo tipo di macchia ma tante diverse. In tutti i casi, il sole gioca un ruolo spesso determinante. Per ognuna, però, servono cure e trattamenti diversi. Fate di tutto per avere un'abbronzatura omogenea e bella da vedere. Ore e ore al sole nelle posizioni più strane pur di ottenere un colore uniforme. E poi compaiono loro, le macchie. Aloni scuri, in particolare sugli zigomi, le guance, il collo, il décolleté e sul labbro superiore, di grandezza e intensità diverse.

"Le macchie che compaiono in estate, di solito sul viso, possono avere caratteristiche e cause diverse, ma il meccanismo con cui si formano è sempre lo stesso" osserva il professor Antonino Di Pietro, direttore scientifico dell'Istituto Dermo-

clinico Vita Cutis con sede presso l'Istituto Clinico Sant'Ambrogio di Milano e Corpore Sano Smart Clinic di Stezzano (Bg). "Normalmente, la melanina, il pigmento scuro che colora la pelle, viene eliminata da alcune cellule-spazzino. Esistono, però, alcuni fattori che mandano in tilt questo meccanismo. Tra questi **l'invecchiamento della pelle, l'assunzione di farmaci o gli squilibri ormonali, l'applicazione di profumi o prodotti repellenti per le zanzare** sulla pelle. Ecco che così compaiono le macchie, tra cui le più diffuse sono il melasma o cloasma, le efelidi, le lentigo solari o senili, le cheratosi".

Conosciamone meglio, allora, con l'aiuto del nostro esperto, le caratteristiche e soprattutto i modi per attenuarle o eliminarle.

Professor Di Pietro, iniziamo dal melasma o cloasma. Come si presenta?

"È una macchia di colore grigio-marrone che può comparire, anche in giovane età, su fronte, zigomi e labbro superiore, ma anche sulle areole dei seni. La causa principale sono i fattori ormonali: momenti "a rischio" sono la gravidanza (in questo caso si parla di cloasma gravidico) e la menopausa, ma sono particolarmente esposte a questo problema anche le donne che fanno uso della pillola anticoncezionale. Altri fattori di rischio sono la ceretta (per esempio ai baffetti) o l'uso di creme profumate e profumi prima di esporsi al sole, oltre alla pillola anticoncezionale e a una certa predisposizione genetica.

Alcuni studi ne correlano la comparsa anche allo stress. Ma è il sole che può intensificare la pigmentazione: ecco perché il melasma è anche detto macchia solare e si fa più visibile alla fine dell'estate.

Queste macchie non durano tutta la vita: dopo 3-4 anni tendono a scomparire da sole, ma ricompaiono non appena ci si espone ai raggi UV. Ecco perché, sia che si scelga di trattarle sia che si attenda che sbiadiscano naturalmente, è molto importante imparare a proteggersi con prodotti solari con fattore di protezione alto, meglio se 50+.

**Ma si possono attenuare senza dover aspettare anni?**

Le cure variano a seconda della profondità della macchia. Se l'accumulo di melanina è superficiale, può essere utile un trattamento schiarante con creme specifiche. Recentemente, una sostanza che sta dando ottimi risultati è il **fospidin**, che sfrutta la capacità di un particolare zucchero, la glucosamina, nel riparare i danni provocati dal sole, abbinandovi l'azione dei fosfolipidi, che aiutano la pelle a rigenerarsi.

Come alternativa, si possono anche utilizzare prodotti a base di acido cogico, acido azelaico, rucinolo, glabridina o idrochinone. Quando, invece, le macchie sono localizzate in profondità, a livello del derma, si potrebbe ricorrere a un peeling chimico o al laser, anche se non sempre questi trattamenti riescono a risolvere il problema.

GUYE - FOTOGRAFIA



MIRIAM FOTOGRAFIA



Passiamo alle efelidi.

**Che caratteristiche hanno?**

“Si presentano rosse, brune, ocra e non sono da confondere con le

**lentiggini**. Si tratta di piccole macchie dal bordo indefinito, dovute a una maggiore produzione di melanina da parte delle cellule specifiche, i melanociti. Compaiono di solito nella prima infanzia, nei soggetti con familiarità, specie se di fototipo 1 e 2 (rossi e biondi). Si localizzano nelle zone fotoesposte (viso e dorso delle braccia) e con il sole, aumentano di numero e di intensità, ma senza mai diventare troppo

GRUPPO OSPEDALERE  
SAN DONATO

scure. Sono macchie piuttosto profonde che si possono controllare o attenuare usando creme depigmentanti specifiche, sempre sotto stretto controllo dermatologico. Anche trattamenti con luce pulsata e peeling possono essere utili. Attenzione però: **tutti questi trattamenti richiedono crema solare ad alta protezione anche in città e niente sole per due o tre mesi.** Non hanno controindicazioni (tranne gravidanza e allattamento per il peeling) e possono essere ripetuti\*.

#### Le lentigo solari o senili, invece, come si riconoscono?

\*Sono chiazze di grandezza variabile e di colore bruno che affiorano principalmente sul viso, sul dorso delle mani o sul décolleté, ma anche sulle spalle e sulla schiena e, comunque, nelle zone maggiormente fotoesposte. Si formano in genere dopo i 40 anni, ma possono manifestarsi anche in giovane età in caso di predisposizione genetica. Si tratta di macchie più persistenti rispetto, ad esempio, a quelle del melasma, poiché con l'avanzare dell'età il ricambio cellulare rallenta, mentre aumenta lo spessore della cute, che contribuisce a rendere le chiazze più evidenti. Per eliminarle, si possono utilizzare, con buoni risultati, la crioterapia, la luce pulsata o il peeling, anche se il trattamento che si preferisce oggi è il laser q-switched, un laser molto selettivo, in grado di colpire il bersaglio, senza danneggiare i tessuti circostanti. Meno frequenti di melasma e lentigo solari, infine, ci sono le cheratosi, che si presentano come piccoli rilievi scuri, irregolari e ruvidi al tatto, provocati, anche in questo caso, da un'eccessiva esposizione al sole. Compaiono, in genere, dopo i 40 anni in zone esposte alla luce. Sono le macchie più comuni e sempre più diffuse negli uomini, in particolare su fronte e cuoio capelluto. In alcuni casi, possono trasformarsi in un tumore maligno della pelle, l'epitelioma. Per questo, sarebbe meglio farle controllare dal dermatologo una volta all'anno. Se le cheratosi sono molto piccole o superficiali, si possono curare con prodotti cheratolitici, cioè pomate a base di acido salicilico o di urea, che aiutano ad ammorbidire

la pelle e che ne favoriscono la desquamazione, eliminando le cellule

morte. In genere, però, si eliminano del tutto con laser, crioterapia o diatermocoagulazione a radiofrequenza. Recentemente, viene utilizzata con ottimi risultati anche la terapia fotodinamica\*.

