

Il medico spiega come prevenire e come curare un'irritazione della pelle

ERITEMA SOLARE: FATE IMPACCHI DI PANE AMMOLLATO NELL'ACQUA

«Il disturbo si manifesta quando non ci si espone al sole con cautela e con la necessaria protezione» • «Se l'eritema è leggero e localizzato suggerisco di applicare sulla zona della pelle colpita una poltiglia di pane ammollato nell'acqua avvolta in un canovaccio perché rilascia amido, un potente decongestionante e antinfiammatorio» • «Come prevenzione consiglio di non esporsi al sole nelle ore centrali della giornata, tra le ore 11 e le ore 16»

di Roberta Pasero

Milano, luglio

Pelle arrossata, prurito, bruciore, comparsa di bollicine bianche, desquamazione, secchezza della pelle e, nei casi più seri, anche piccole vesciche e febbre sono tutti sintomi dell'eritema solare, un'irritazione che si manifesta quando non ci si espone al sole con cautela e con la necessaria protezione».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani (www.antoninodipietro.it), presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis a Milano (www.istitutodermoclinico.com).

In quali condizioni può comparire l'eritema?

«Dopo un'esposizione al sole intensa. Però l'eritema non è causato tanto dalle radiazioni ultraviolette quanto da quelle infrarosse, che generano calore e surriscaldano la pelle. Dunque il caldo fa dilatare i capillari della pelle irritando le terminazioni nervose poste sulla pelle stessa. Per questo motivo è possibile avere un'eritema

continua a pag. 68



«MANGIATE L'ANANAS» 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. «Per prevenire l'eritema solare suggerisco di mangiare l'ananas perché è ricco di bromelina, una sostanza con notevoli proprietà antinfiammatorie, e di bere almeno due litri di acqua al giorno, oltre a centrifugati di frutta e di verdura», è il consiglio del professor Antonino Di Pietro.

MEDICINA

continua da pag. 67

solare anche dopo essere stati all'ombra. Inoltre può colpire pure chi assume costantemente farmaci cosiddetti fotosensibilizzanti, come alcuni antibiotici, diuretici o disinfettanti delle vie urinarie».

L'eritema solare può comparire anche prendendo il sole in montagna?

«Accade più frequentemente al mare proprio perché è causato dalle temperature elevate e dall'eccessivo calore. In alta quota, dove fa più fresco, si verifica con minore frequenza».

Su quali parti del corpo si manifesta di più?

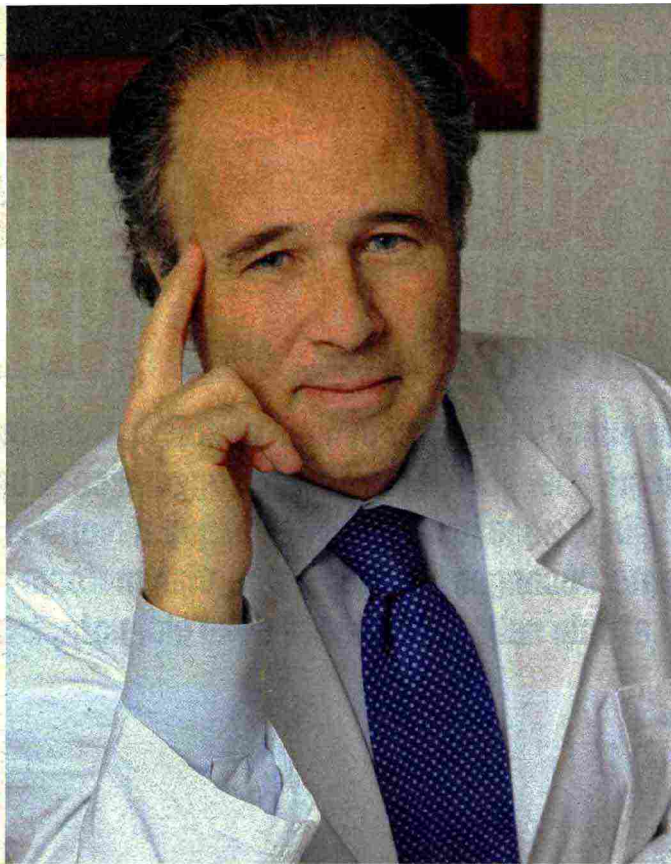
«Le parti del corpo più colpite sono il décolleté, il collo, le spalle e, a volte, nelle persone più sensibili, anche le gambe, le braccia e i piedi. L'irritazione si manifesta in genere a dodici o ventiquattro ore dall'esposizione e colpisce più frequentemente le donne, le persone con la carnagione chiara e i bambini, perché il calore sulla loro pelle delicata ha un effetto maggiore».

Ci sono rimedi naturali per alleviare i sintomi?

«In caso di semplice arrossamento o di eritema leggero e localizzato suggerisco alcuni rimedi tradizionali, per esempio ammorzare del pane nell'acqua fino a ridurlo in poltiglia. Consiglio di avvolgere questa poltiglia in un canovaccio e poggiarlo sulla zona della pelle colpita per circa venti minuti per due volte al giorno. La pelle va poi risciacquata senza usare detergenti».

Perché questo impacco aiuta a guarire?

«Il pane ammorzato rilascia amido che è un potente decongestionante e antinfiammatorio. Per lo stesso motivo suggerisco anche di poggiare sulla pelle irritata alcune fette di patate fredde e crude oppure alcune foglie di lattuga tritata, che liberano sostanze antiossidanti e antinfiammatorie, sempre per una ventina di minuti».



«CREME CON OSSIDO DI ZINCO» *Milano. Il professor Antonino Di Pietro. «Per curare l'eritema solare, se gli impacchi di pane ammorzato non bastano, consiglio una terapia più adeguata con creme con ossido di zinco che, spesso, danno beneficio», dice il professore.*

Se queste cure naturali non dovessero essere efficaci, che cosa consiglia?

«Dopo due o tre giorni se non avessero alcun effetto e la pelle non guarisce, raccomando di rivolgersi al dermatologo per iniziare una terapia più adeguata con creme con ossido di zinco. Pur senza essere farmaci, spesso danno beneficio. Tuttavia, se il problema persiste, consiglio lozioni o pomate a base di cortisone, che permettono di curare l'eritema con ottimi risultati, sempre sotto il controllo del dermatologo».

Quali accorgimenti consiglia di adottare fino alla guarigione?

«Raccomando di evitare di prendere il sole fino a tre o quattro giorni dopo la completa guarigione. Ricordo che è bene stare al fresco e vestirsi con indumenti larghi e di cotone per non irritare ulteriormente la pelle.

Inoltre suggerisco di reidratarla con creme cosmetiche leggere a base di fospidina, alukina, vitamina E oppure con olio di lino o di mandorle dolci».

Come consiglia di prevenire l'eritema?

«Raccomando di non esporri al sole nelle ore centrali della giornata, tra le ore 11 e le ore 16, quando i raggi sono particolarmente intensi, e di proteggersi sempre con creme solari dal filtro adeguato. Nei primi giorni sono indicate quelle con fattore protettivo alto, 30 oppure 50, per poi diminuire in base al grado di abbronzatura raggiunta, senza mai andare sotto un indice di protezione 10».

La crema solare quando e quante volte al giorno va applicata?

«Consiglio di applicare la crema solare mezz'ora prima di prendere il sole, ma anche nei

giorni nuvolosi oppure quando si rimane sotto l'ombrellone. Va applicata di nuovo ogni due ore e sempre dopo ogni doccia o bagno in mare. Inoltre consiglio di esporsi al sole gradualmente, iniziando con una decina di minuti il primo giorno per aumentare poi progressivamente nelle giornate successive».

Che cosa suggerisce di fare per evitare di surriscaldare la pelle e per proteggerla dall'eritema?

«Raccomando di sciacquarsi circa una volta ogni mezz'ora, con acqua dolce, perché l'acqua salata e il sudore sono irritanti. Oltre alla doccia, suggerisco di utilizzare acque termali da spruzzare periodicamente sulla pelle. Infatti l'acqua, evaporando, abbassa la temperatura superficiale apportando grande beneficio alla pelle».

L'alimentazione può aiutare a prevenire l'eritema solare?

«È utile un'alimentazione a base di frutta e di verdura fresche e di stagione, meglio se ricche di betacarotene, una sostanza che difende la pelle dagli effetti nocivi dei raggi solari. Essa è contenuta in albicocche, meloni, pesche, carote e peperoni. Sono importanti anche i flavonoidi dei frutti di bosco e il licopene dei pomodori. Queste sostanze sono in grado di tonificare i vasi capillari e di migliorarne l'elasticità. Suggerisco poi di mangiare l'ananas perché è ricco di bromelina, una sostanza con notevoli proprietà antinfiammatorie. Inoltre, domandando prima consiglio al proprio medico, può essere utile assumere ogni giorno, qualche settimana prima di esporsi al sole, integratori a base di betacarotene, una sostanza che stratificandosi nei tessuti superficiali li protegge dai raggi ultravioletti. Ma raccomando anche di bere molto, almeno due litri di acqua al giorno, oltre a centrifugati di frutta e di verdura, per reintegrare i liquidi persi in spiaggia, in città sotto il sole o in montagna ad alta quota».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA