



## In pratica

Un violento rash cutaneo e la comparsa di tanti ponfi rossi. Difficile capire che cosa li ha scatenati. Qualche ipotesi al di sopra di ogni sospetto? La suggeriscono i nostri esperti, insieme a una serie di consigli utili per lenire eritemi e bollicine

di Rossella Briganti

# ORTICARIA STOP AL PRURITO!

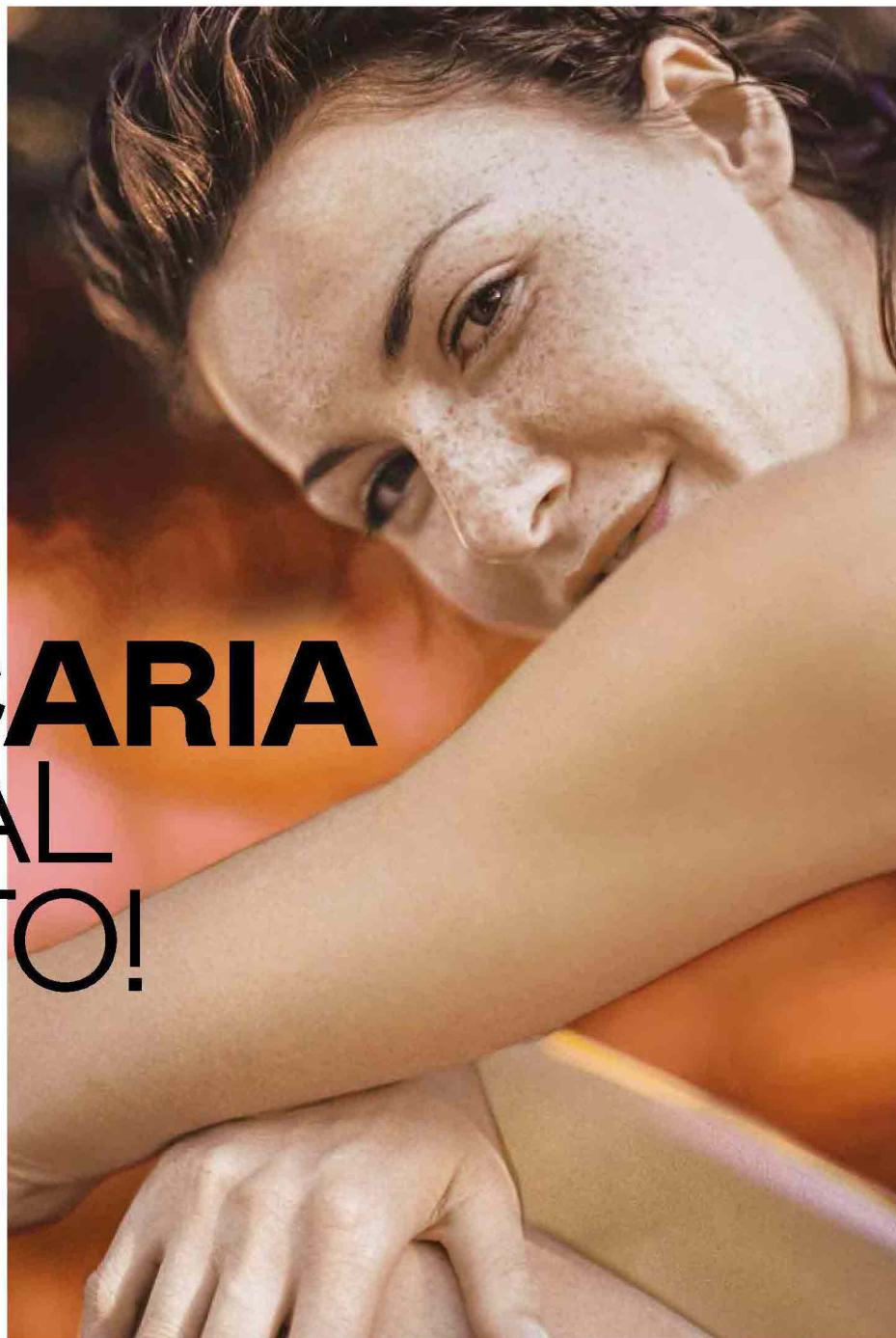
**Un tormentone tipicamente primaverile? No, non stiamo parlando dell'ultimo motivetto orecchiabile.** Ma di un'affezione cutanea che in questa stagione affligge molte donne, costituendo un vero rompicapo: l'orticaria. Ovvero l'improvvisa comparsa di ponfi: rilievi cutanei di forma rotondeggiante, arrossati o bianco pallido, circondati da un alone eritematoso che causa un tremendo prurito (impossibile non grattarsi!). La ricerca di cosa li abbia provocati rappresenta una specie di caccia al tesoro, con indizi disseminati ovunque: dalla tavola al materasso, dal beauty-case all'armadietto dei medicinali, passando attraverso probabili incontri ravvicinati con insetti, bacche, pollini ed "erbacce", accusati di notti bianche passate a grattarsi. Le cause dell'orticaria, infatti, sono infinite. E persino il medico di turno,

consultato urgentemente, alza spesso le braccia in segno di resa. Si limita a curare il sintomo (perché questo è l'orticaria, non una malattia), invitando a fare dei "test a eliminazione": «Provi a non mangiare i crostacei, a cambiare profumo o a dormire in un altro letto. E stiamo a vedere che cosa succede». Fortunatamente l'orticaria, che è intensa ma breve, passa prima ancora di aver scoperto il colpevole: in genere

dura 24 ore al massimo, poi si attenua o sparisce da sola.

### Se gli episodi si ripetono

E se i rash cutanei non ci danno tregua e il "gratta gratta" si ripresenta a più riprese? «Significa che, senza saperlo, ci si continua a esporre alla sostanza che ha scatenato l'orticaria», risponde il professor Antonino Di Pietro, dermatologo, fondatore e direttore dell'Istitu-



to Dermoclinico **Vita Cutis** di Milano. «In questo caso, qualche riflessione è d'obbligo. E se è vero che le cause scatenanti sono centinaia, è anche vero che bisogna cercare di venire a capo del rebus, tenendo conto che gli imputati stagionali più frequenti sono cinque: alimenti a parte, ecco figurare il sole, i farmaci, i pollini, gli insetti e i cosmetici». Vediamoli insieme.

### L'orticaria solare

Chiamata pure "lucite estiva benigna", colpisce anche in tarda primavera le zone fotoesposte senza un'adeguata protezione solare: collo e décolleté, braccia, gambe, dorso delle mani. «È dovuta a un'ipersensibilità della pelle alle radiazioni ultraviolette e alla banda di luce visibile compresa tra i 400 e i 760 nanometri», spiega il professor Di Pietro. «Può comparire una sola volta nella vita o ripresentarsi tutte le volte che si inaugura la stagione dell'abbronzatura. Si previene esponendosi al sole con filtri solari elevati e, soprattutto, con estrema gradualità: spalmare la crema solare SPF 50+ non serve a nulla se poi si staziona sul lettino per tre ore. La cura per l'eruzione di bollicine? Niente sole finché l'orticaria non passa e doposole lenitivi a base di calendula, azulene, iperico, hamamelis o aloe vera. Se il prurito è insostenibile, alla sera si può prendere un antistaminico per bocca per 4-5 giorno».

### E se fosse colpa dei farmaci?

Otiti, tonsilliti, bronchiti, gastroenteriti... A chi non capita di incappare in questi disturbi? Eppure, con molti farmaci l'orticaria è in agguato. «A rischio-orticaria sono soprattutto gli antibiotici derivati dalla penicillina, come l'amoxicillina (spesso abbinata all'acido clavulanico), gli antinfiammatori non steroidei (acido acetilsalicilico, nimesulide, ibuprofene) e alcune pomate, come quelle a base di ketoprofene, usate contro distorsioni e contusioni», spiega il dottor Antonio Clavenna, farmacologo clinico all'Istituto Mario →

## Cose da fare e...

### ✓ OK AL CORTISONE

«Mattino e sera è bene spalmare sulla pelle coperta di ponfi una crema a base di cortisone», spiega Antonino Di Pietro. «Se sono presenti delle lesioni da grattamento, con crosticine e secrezioni purulente, meglio una pomata antibiotica». Contro il prurito insistente, assumi per 4-5 giorni, alla sera prima di coricarti, un antistaminico per bocca. Dico che è meglio di sera perché dà sonnolenza». Occhio al sole: prima di esporsi l'orticaria dev'essere completamente passata.

### ✓ SÌ AI BAGNI ALL'AMIDO

Per lenire il fastidio si possono fare degli impacchi freschi con delle garzine imbevute di acqua e amido in polvere. Se l'orticaria è diffusa, se ne possono versare cinque cucchiari nella vasca da bagno. In alternativa, polvere di avena colloidale venduta, in pratiche buste, in farmacia.

### ✓ ALOE E IPERICO A GOGÒ

«Sì alle creme all'iperico, alla camomilla, alla calendula e ai gel a base di aloe vera», suggerisce il professor Antonino Di Pietro.

## ...da non fare

### ✓ NO ALLE CREME ANTISTAMINICHE

Non vanno mai spalmate sulla pelle affetta da orticaria perché altamente fotosensibilizzanti. Interagendo con la luce solare, rischiano infatti di aggravare la situazione. L'antistaminico va assunto per bocca, in questi casi.

### ✓ VIETATI I DISINFETTANTI

Ammoniaca, aceto e soluzioni disinfettanti non vanno mai usate perché contengono delle sostanze alcoliche troppo aggressive per una pelle già messa a dura prova. Inoltre è

sbagliato il concetto: l'orticaria non è un'infezione.

### ✓ NIENTE ABITI STRETTI

Chi soffre periodicamente di orticaria, non dovrebbe mai usare indumenti troppo stretti, con elastici e cinture, che di per sé possono innescare delle reazioni cutanee. Nei capi intimi, meglio evitare le fibre sintetiche a tutto vantaggio di quelle naturali come il cotone, il lino e la seta. Attenzione anche ai coloranti scuri che "macchiano" la pelle: possono causare irritazioni cutanee.

## PUÒ SCATENARSI ANCHE CON...

### LA TINTURA DEI CAPELLI



Riversa sul cuoio capelluto un mare di sostanze

chimiche aggressive, che possono provocare orticaria. In cima alla lista nera troviamo l'ammoniaca, la resorcina e la parafenilendiamina, ma anche metalli pesanti quali il nichel, il cadmio, il piombo, il cobalto, il cromo e l'arsenico. L'alternativa ecologica? Scegliere tinture naturali, prive di ammoniaca, di metalli e di sostanze potenzialmente responsabili di allergie e irritazioni cutanee.

### I COLEOTTERI



La cantaride è un coleottero molto diffuso nelle nostre

campagne che rilascia una polverina tossica per la cute umana, la cantaridina. Non provoca orticaria, ma qualcosa di più grave, simile a un'ustione. Il consiglio? In motorino e in mountain bike, pantaloni lunghi, calze e scarpe da basket.

### L'ACQUA FREDDA E CALDA



Tuffarsi in un torrente alpino può riservare strane sorprese: esiste, infatti, una forma di orticaria leggera (chiamata "fattiva" perché legata

al fatto contingente) che è scatenata dallo shock termico subito dalla pelle quando ci si bagna con un'acqua troppo fredda, ma anche troppo calda.

### GLI INSETTICIDI ANTI-ZANZARA



Anche le piretrine usate per tenere alla larga

le zanzare, benché siano di origine naturale, possono provocare transitorie forme di orticaria. In particolare, si è visto che l'esposizione al permethrin, disperso nell'aria dell'ambiente domestico, può causare eruzioni bollose, soprattutto nei bambini. Nei casi sospetti, dai la preferenza ad altri tipi di insetticidi.

### IL BAGNOSCHIUMA E I COSMETICI



Si chiamano cumarine e rappresentano degli ingredienti

molto gettonati in campo cosmetico per le loro note aromatiche. Peccato che alcune di queste, in particolare la metilcumarina presente in alcuni bagnoschiama, shampoo, profumi e creme solari, possa scatenare reazioni orticarioidi. Il consiglio se hai la pelle ipersensibile? Scegli detergenti senza coloranti, tensioattivi schiumogeni, nichel tested e privi di profumo al cento per cento.

## In pratica

→ Negri di Milano. «Un altro capitolo è dato dai farmaci fotosensibilizzanti che, se assunti in concomitanza con l'esposizione al sole, possono scatenare eritema e orticaria a fior di pelle. Sono soprattutto alcuni antibiotici (chinolonici e tetracicline), i diuretici tiazidici per l'ipertensione e gli antinfiammatori come il piroxicam. Allora, è bene chiedere allo specialista se è il caso di cambiare terapia».

### Occhio ai cosmetici

Sul banco degli imputati, l'olio essenziale di bergamotto, usato nei profumi, in alcune creme per il corpo e persino in certi solari. «Potenzialmente irritanti sono anche il linalolo derivato dalla lavanda, il limonene estratto dall'arancio e dal limone, l'eugenolo del geranio e del garofano, il citronellolo presente nelle fragranze agrumate, nonché composti aromatici chiamati cinnamaldeidi», precisa Umberto Borellini, farmacista e cosmetologo. «Fortunatamente queste sostanze fotosensibilizzanti, che spesso causano orticaria al sole, sono riportate in etichetta. Se figurano nei cosmetici in uso (e prurito e ponfi non scompaiono) meglio cambiare crema o fragranza».

### Caccia grossa all'acaro

Quegli invisibili "ragnetti" che danno del filo da torcere a grandi e piccini sono spesso in grado di scatenare episodi di orticaria. «Ci si può sensibilizzare agli acari della polvere in qualsiasi momento, specie se si dorme nelle mansarde di case di campagna umide e polverose, tra coltri e materassi non rinnovati da tempo», spiega il professor Di Pietro. «In questi casi, meglio adottare guanciali, federe e coprimaterassi antiacari o spruzzarli con appositi spray acaricidi. Utile è anche abituarsi a fare le pulizie di casa con un aspirapolvere dotato di filtro Hepa (high efficiency particulate airfilter) in grado di catturare i microscopici nemici».

© RIPRODUZIONE RISERVATA