

Il medico spiega come risolvere un problema fastidioso dell'estate

QUANDO LA PELLE SI SPELLA: FATE BAGNI CON SEMI DI LINO

«Se lo strato superficiale della pelle si stacca e viene via durante le vacanze o subito dopo il rientro in città, significa che non è stata idratata bene durante e dopo l'esposizione al sole» • «Non resta che eliminarlo con un massaggio esfoliante e poi idratare la pelle stando a mollo per quindici o venti minuti nella vasca da bagno piena di acqua a trentotto gradi, dopo avervi sciolto un composto a base di semi di lino»

di Roberta Pasero

Milano, agosto

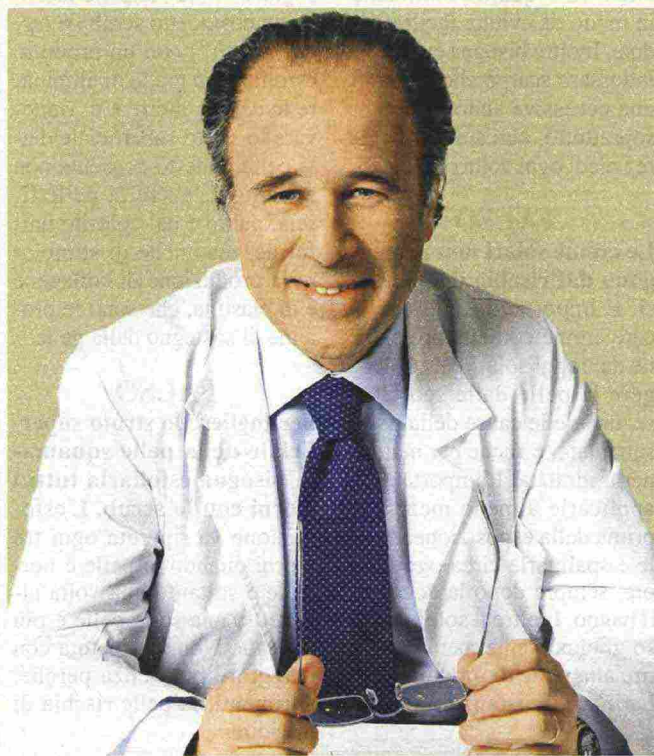
In queste settimane capita moltissime volte che, dopo alcuni giorni di vacanza o appena rientrati in città, la pelle abbronzata cominci subito a squamarsi e, spellandosi, si porti via anche la tintarella. Che cosa accade alla pelle? E come si può prevenire questo problema evitando che la pelle diventi a chiazze bicolori?

Dipiù lo ha domandato al 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).

Professore, quanto dovrebbe durare mediamente l'abbronzatura?

«Quando l'esposizione ai raggi solari si interrompe, l'abbronzatura comincia gradualmente a scomparire seguendo il ciclo vitale della pelle, che è di circa trenta giorni. Dunque il colorito dovrebbe resistere più o meno un mese».

Molte volte, però, la pelle co-



«MANGIATE CAROTE E FRUTTA SECCA» Milano. Il

professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, nel suo studio. «Se la pelle viene via a squame d'estate, per aiutare il ricambio e per renderla morbida consiglio di mangiare frutta secca e alimenti ricchi di magnesio come patate, carote e broccoli, che accelerano la rigenerazione cellulare», dice.

mincia a spellarsi prima di un mese. Perché questo avviene?

«Se la pelle si stacca e viene via a scaglie durante le vacanze o subito dopo il rientro in città, significa che non è stata idrata-

ta bene durante e dopo l'esposizione al sole, oppure può essere la conseguenza di una scottatura solare».

Che cosa consiglia di fare

non appena lo strato superficiale della pelle si comincia a staccare?

«Non resta che eliminarlo, tenendo presente che, per un ricambio completo di questo strato della pelle, ci vogliono almeno quindici giorni. Per riuscire consiglio di esfoliare la pelle facendo un cosiddetto scrub (si legge "scrab"), cioè un massaggio, con un prodotto esfoliante in grado di eliminare le cellule morte e di rinnovare lo strato superficiale della pelle».

Quali benefici ottiene la pelle dopo l'esfoliazione?

«Al termine dello scrub non soltanto essa rimane liscia e pulita ma, grazie alla esfoliazione, è stimolata la produzione di collagene e di elastina, che sono le proteine di sostegno della pelle».

Con quali prodotti suggerisce di fare lo scrub?

«Esistono tanti prodotti esfolianti in gel o in crema con microgranuli, pronti all'uso. Consiglio di massaggiarli leggermente sulla pelle umida. Oppure si possono preparare in casa, per esempio mescolando in una tazzina di caffè un cucchiaino di miele e un cucchiaino di mandorle tritate finemente oppure qualche cucchiaino di

continua a pag. 52

MEDICINA

IL VERO E IL FALSO SULLE SPELLATURE ESTIVE

L'abbronzatura dura un mese • Quando si spellano i piedi, sono indicati pediluvi di acqua e bicarbonato • L'esfoliazione della pelle va ripetuta ogni tre giorni

VERO

L'abbronzatura dura circa un mese. Quando l'esposizione al sole si interrompe, l'abbronzatura comincia gradualmente a scomparire seguendo il ciclo vitale della pelle, che è di circa trenta giorni. Ma affinché il colorito rimanga omogeneo e la pelle non diventi a chiazze o si stacchi, è importante idratarla bene.

FALSO

Quando la pelle si squama, ci si può curare da soli senza rivolgersi al medico. Se sono presenti altri sintomi legati alla secchezza della pelle come il prurito, il rossore, l'ispessimento della pelle oppure piccole lesioni, è importante farsi visitare dal dermatologo. Infatti questi sintomi segnalano che si è in presenza di una secchezza della pelle seria, cronica, che potrebbe nascondere una forma di dermatite da curare con una specifica terapia.

VERO

Anche la pelle dei piedi può squamarsi. Questo avviene a causa di una particolare micosi che compare indossando a lungo scarpe che impediscono una corretta traspirazione. Se la micosi non è curata, la desquamazione si può estendere alla pianta e ai lati del piede. In questi casi la pelle si stacca e si possono formare anche piccoli tagli molto fastidiosi.

FALSO

L'alimentazione non conta per prevenire la desquamazione della pelle. È molto importante prepararsi per tempo all'abbronzatura cominciando a nutrire la pelle dall'interno. Questo è possibile consumando regolarmente frutta e verdura di stagione, in particolare quelle di colore giallo,

arancione e rosso, come i meloni, le albicocche, le pesche, le carote, i pomodori e i peperoni. Si tratta di cibi ricchi di betacarotene, una sostanza che aiuta a difendere la pelle dall'azione nociva dei raggi solari.

VERO

Quando si spellano i piedi, sono indicati pediluvi di acqua e bicarbonato. Vanno ripetuti giornalmente e abbinati all'applicazione di creme antimicotiche, da utilizzare per circa tre o quattro settimane in modo da evitare facili ricadute. Inoltre bisogna evitare di indossare scarpe che causano una eccessiva sudorazione e, soprattutto, cercare di liberare i piedi ogni volta che si può.

FALSO

Le creme solari non proteggono dal rischio di spellarsi. È importantissimo applicare creme con alta protezione dai raggi solari per proteggere la pelle dalle scottature, una delle cause della pelle squamata, e anche per mantenerla idratata. L'importante è applicarle almeno mezz'ora prima della esposizione al sole e spalmarle circa ogni due ore, sempre dopo la doccia o il bagno. Inoltre il sole va preso gradualmente, per consentire alla pelle di produrre melanina, la sostanza che non

soltanto la rende abbronzata, ma che aiuta a contrastare irritazioni e scottature. Per questo è bene stare al sole soltanto una decina di minuti il primo giorno per poi aumentare progressivamente l'esposizione, evitando sempre le ore centrali della giornata, tra le 11 e le 16.

VERO

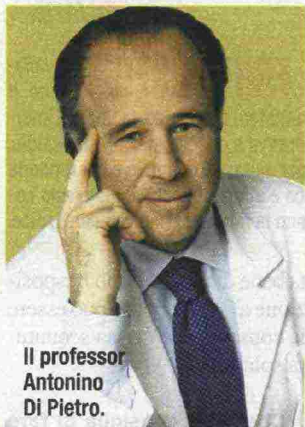
Quando la pelle comincia a squamarsi è opportuno eliminarne lo strato superficiale. Per riuscire a farlo bisogna esfoliare la pelle facendo un cosiddetto scrub (si legge "scrab") con un prodotto esfoliante in grado di eliminare le cellule morte e di rinnovare lo strato superficiale della pelle. Questo consente non soltanto di avere la pelle liscia, pulita e dal colorito uniforme, ma anche di stimolare la produzione di collagene e di elastina, che sono le proteine di sostegno della pelle.

FALSO

Per togliere lo strato superficiale della pelle squamata bisogna esfoliarla tutti i giorni con lo scrub. L'esfoliazione va ripetuta ogni tre giorni quando la pelle è normale e soltanto una volta alla settimana se la pelle è più delicata. Non va ripetuta con maggiore frequenza perché, altrimenti, la pelle rischia di inaridirsi.

VERO

Patate e broccoli aiutano a rigenerare la pelle. Gli alimenti ricchi di magnesio come le carote, le patate e i broccoli sono particolarmente indicati per rigenerare lo strato superficiale della pelle che si è squamata. Molti benefici si ottengono anche dal consumo della frutta secca: noci, mandorle e nocciole contengono acidi grassi polinsaturi utili per rendere la pelle morbida.



Il professor Antonino Di Pietro.

continua da pag. 51

farina di mais con uno di latte detergente».

Ogni quanto consiglia di ripetere l'esfoliazione della pelle?

«Consiglio di ripeterla ogni tre giorni in caso di pelle normale e ogni settimana quando la pelle è più delicata. Lo scrub non va ripetuto con maggiore frequenza perché la pelle rischia di inaridirsi. La pelle va poi idratata bene per farle riacquistare morbidezza. Può essere utile sottoporsi una volta alla settimana a un trattamento a base di semi di lino, che contengono acido linoleico, utile per idratare e per rendere morbida la pelle».

Questo trattamento si può preparare a casa?

«Sì. Per farlo consiglio di far bollire cinquecento grammi di semi di lino in due litri di acqua e, dopo averlo fatto raffreddare, il composto ottenuto va filtrato e versato nella vasca da bagno piena di acqua a trentotto gradi. Affinché sia efficace per la pelle, suggerisco di rimanere immersi per quindici o per venti minuti e poi di sciacquarsi con l'acqua tiepida. Ma anche integrare l'alimentazione può essere utile a idratare la pelle».

Con quali cibi in particolare?

«Mangiando per esempio frutta secca, che contiene acidi grassi polinsaturi, utili per rendere la pelle morbida, e anche alimenti ricchi di magnesio, come patate, carote e broccoli, che accelerano la rigenerazione cellulare».

Quando raccomanda di farsi visitare dal dermatologo?

«Quando la desquamazione è accompagnata da altri sintomi legati alla secchezza della pelle come prurito, rossore, ispessimento della pelle e lesioni. Questi sintomi segnalano che si tratta di una secchezza della pelle seria, cronica, che potrebbe nascondere forme di dermatite».

Che cosa suggerisce per evi-

continua a pag. 55

MEDICINA

continua da pag. 52

Preparare la pelle per prendere il sole senza correre il rischio di spellarsi?

«Innanzitutto consiglio di preparare bene e per tempo la pelle all'abbronzatura. Raccomando di nutrirla dall'interno, bevendo almeno un litro e mezzo o due di acqua al giorno e consumando regolarmente frutta e verdura di stagione, in particolare quelle di colore giallo, arancione e rosso, come i meloni, le albicocche, le pesche, le carote, i pomodori e i peperoni. Sono cibi ricchi di betacarotene, una sostanza di grande importanza per difendere la pelle dall'azione nociva dei raggi solari».

Come suggerisce di proteggere la pelle per prendere il sole senza correre il rischio di spellarsi?

«Applicando creme ad alta protezione almeno mezz'ora prima della esposizione al sole e spalmandole circa ogni due ore e sempre dopo la doccia o il bagno. Inoltre, per evitare scot-

tature e la conseguente desquamazione, raccomando di prendere il sole gradualmente, per consentire alla pelle di produrre melanina, la sostanza che non soltanto la rende dorata, ma che aiuta soprattutto a contrastare irritazioni e scottature. Consiglio di cominciare con una decina di minuti il primo giorno per poi aumentare progressivamente l'esposizione, evitando sempre, però, le ore centrali della giornata, tra le 11 e le 16, le più pericolose per la pelle. Ma per prevenire le spellature consiglio di prendersi cura della pelle anche al termine di una giornata di sole».

Come?

«Per riequilibrare la pelle è essenziale idratarla. A questo scopo è importante applicare pro-

dotti a base di burro di karité e creme o sieri contenenti l'acido ialuronico, i fosfolipidi e la glucosamina. Fra i prodotti di ultima generazione, di grande efficacia è la fospidina, che associa le proprietà dei fosfolipidi derivati dalla soia e della glucosamina estratta dai crostacei, garantendo una idratazione profonda. Per aumentarne l'efficacia è utile applicare questi

prodotti con movimenti circolari perché aiutano a tonificare la pelle. Inoltre consiglio di usare detergenti delicati che facciano poca schiuma. Infatti essa tende a disidratare la pelle, facendola squamare più in fretta».

Perché a volte persino la pelle dei piedi si squama e si stacca?

«In questo caso si tratta di un tipo di micosi che compare in-

dossando per lungo tempo scarpe che impediscono una corretta traspirazione. Se la micosi non è curata, la desquamazione si può estendere su zone più vaste e colpire la pianta e i lati del piede. In questi casi la pelle si stacca e si possono formare piccoli tagli molto fastidiosi».

Come consiglia di curare questa particolare micosi?

«Con pediluvii di acqua e bicarbonato e con creme antimicotiche. La terapia si deve protrarre per circa tre o quattro settimane per evitare facili ricadute».

La desquamazione della pelle dei piedi si può prevenire?

«Raccomando di evitare di indossare scarpe che causano una eccessiva sudorazione e, soprattutto, di liberare il piede ogni volta che è possibile. Per questo la stagione estiva può essere ideale anche per fare "respirare" il piede».

Roberta Pasero

«Preparate la pelle al sole bevendo almeno un litro e mezzo o due di acqua al giorno»