

Il medico spiega come prevenire e curare un disturbo della pelle d'inverno

RAGADI ALLE MANI E AI PIEDI

Usate sempre guanti e calzature imbottite e calde

«Sono circa un paio di centimetri localizzati generalmente attorno al palmo delle mani e alle unghie, sui polpastrelli, negli spazi fra le dita» • «Consiglio di coprire sempre mani e piedi con guanti e calzature imbottite per conservare la pelle al caldo ed evitarne una eccessiva disidratazione» • «Le ragadi si curano applicando creme a base di timo, di calendula o di tea tree, una pianta australiana che svolge un'azione lenitiva»

di Roberta Pasero

Milano, dicembre

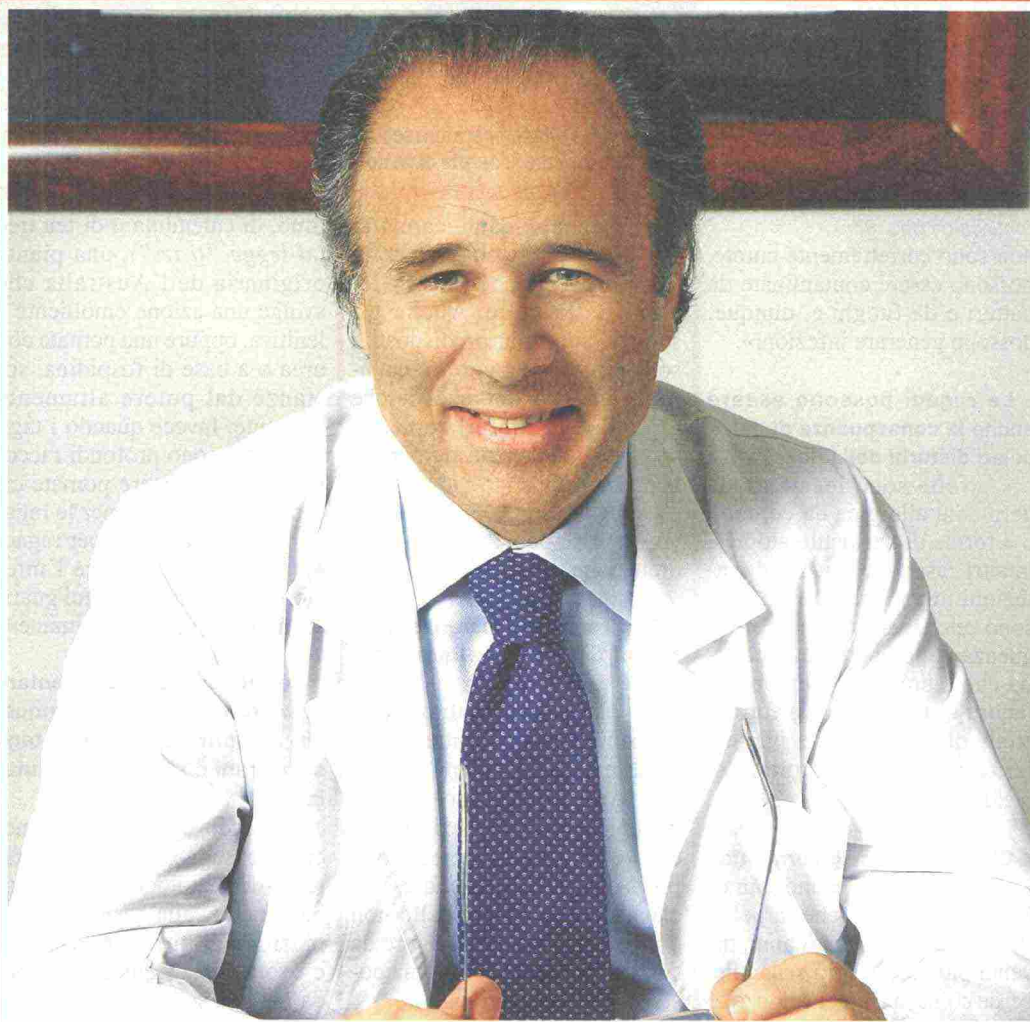
Durante i mesi invernali la pelle diventa particolarmente sensibile e disidratata a causa del freddo e degli sbalzi della temperatura. Per questo capita che sulle mani e, a volte, anche sui piedi, si formino lesioni innocue, chiamate ragadi. Si tratta di piccoli tagli che però se si infiammano possono provocare dolore e anche infezioni. Per questo è importante curarle tempestivamente».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti medici dermatologi italiani, www.antoninodipietro.it, presidente e 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, come si manifestano le ragadi?

«Sono tagli localizzati generalmente attorno al palmo delle mani e alle unghie, sui polpastrelli, negli spazi fra le dita. Possono essere accompagnati da pelle ruvida e arrossata, dolore e prurito. Inoltre ci può essere sanguinamento e perdita di siero da queste ragadi che, se

continua a pag. 88



«MANGIATE CAVOLI E AGRUMI» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti medici dermatologi italiani, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, a Milano. «Per la salute della pelle consiglio di consumare alimenti di stagione che aiutano a mantenere la pelle idratata, come cavolfiore, cavolo nero, spinaci e zucca. Tra la frutta vanno preferiti gli agrumi».



«NON FATE LA DOCCIA MOLTO CALDA» Milano. Il professor Antonino Di Pietro. «Consiglio di non fare la doccia molto calda, poiché, per quanto sia piacevole nei mesi freddi, l'alta temperatura secca eccessivamente la pelle e ne favorisce la desquamazione. Anche per questo suggerisco di limitare la durata della doccia a cinque o dieci minuti al massimo».

continua da pag. 87

non sono correttamente curate, possono essere contaminate da batteri e da funghi e, dunque, possono generare infezioni».

Le ragadi possono essere anche la conseguenza di particolari disturbi della pelle?

«A volte sono legate a una dermatite allergica da contatto o a forme di dermatite atopica, in altri casi sono causate da infezioni micotiche. Inoltre possono anche essere una conseguenza del diabete, una malattia che rappresenta sempre un fattore di rischio per la formazione di screpolature, piaghe, ferite e ragadi soprattutto dei piedi».

Chi ne soffre maggiormente?

«Le ragadi colpiscono soprattutto gli adulti perché la pelle, con il trascorrere degli anni, diventa più secca e più sensibile, perde collagene ed elastina, due proteine prodotte dalle cellule della pelle che le conferiscono elasticità e morbidezza e dunque è maggiormente soggetta a tagli. Anche svolgere lavori che prevedono di avere spesso le

mani bagnate, come capita ai baristi e ai parrucchieri, può favorire lo sviluppo di queste lesioni della pelle. Anche gli sportivi sono più predisposti a soffrire con maggiore frequenza delle ragadi dei piedi perché gli ambienti umidi, come gli spogliatoi delle palestre oppure le piscine, e il continuo bagnare e asciugare la pelle, possono favorire le screpolature e la disidratazione della pelle».

Quali sono le differenze tra le ragadi delle mani e quelle dei piedi?

«Di solito i taglietti ai piedi sono più rari da riscontrare, poiché le estremità sono più riparate e protette dal freddo. L'unica differenza è la percezione del dolore: le ragadi ai piedi sono più fastidiose e possono essere causate anche da un callo non correttamente curato oppure da calzature scomode e da una postura scorretta dei piedi».

Come si curano le ragadi?

«Quando coinvolgono soltanto superficialmente la pelle, si possono applicare rimedi naturali come una crema a base di

timo, di calendula o di tea tree (si legge "ti tri"), una pianta originaria dell'Australia che svolge una azione emolliente e lenitiva, oppure una pomata con urea o a base di fospidina, sostanze dal potere altamente idratante. Invece quando i tagli e le ferite sono profondi raccomando di applicare pomate cicatrizzanti apposite per le ragadi oppure una crema per ragadi antibiotica per fermare l'infezione. In genere le ragadi guariscono in un paio di settimane».

Le ragadi possono diventare un disturbo cronico e, dunque, chi ne soffre può avere i tagli sulle mani e sui piedi per tutta la vita?

«Quando il disturbo diventa cronico, suggerisco di consultare un dermatologo perché, probabilmente, alla base della formazione di queste ragadi non c'è soltanto la temperatura fredda ma una sensibilità eccessiva della pelle di cui bisogna scoprire le cause e trovare la terapia adeguata».

Si può prevenire la formazione delle ragadi?

«Consiglio di prendere qualche precauzione come coprire sempre le mani e i piedi adeguatamente con guanti e calzature imbottite nei mesi più freddi per conservare la pelle al caldo e per evitarne un'eccessiva disidratazione. L'idratazione è fondamentale, ma è importante scegliere prodotti di qualità consigliati dal medico dermatologo. Per esempio, sono ottime le creme a base di fospidina, acido ialuronico, glucosamina, glicosaminoglicani e fosfolipidi, sostanze che aiutano a mantenere l'idratazione superficiale e profonda del tessuto della pelle. A chi, per lavoro, tiene a lungo le mani a bagno raccomando invece l'uso continuo dei guanti».

L'alimentazione può contribuire a rendere la pelle più forte?

«Suggerisco di seguire sempre una alimentazione sana per la salute della pelle. Dunque consiglio di consumare alimenti di stagione che aiutano a mantenere la pelle idratata, come cavolfiore, finocchio, cavolo nero, spinaci, zucca, pomodori e patate, ma anche fegato, uova e latticini. Tra la frutta vanno preferiti gli agrumi e, in particolare, il pompelmo, che svolge una azione idratante e antiossidante grazie alla vitamina C che contiene».

Quali errori, invece, non vanno commessi per evitare la comparsa di questi taglietti sulle mani e sui piedi?

«Consiglio di non fare la doccia molto calda poiché, per quanto sia piacevole nei mesi freddi, l'alta temperatura elimina eccessivamente il film lipidico della pelle e rende la pelle secca favorendo la desquamazione. Anche per questo suggerisco di limitare la durata della doccia a cinque o dieci minuti al massimo. Raccomando anche di asciugarsi bene, utilizzando un asciugamano morbido e asciutto senza strofinarsi e prestando attenzione anche alle zone della pelle più sensibili e coperte per evitare che la pelle si irriti».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA