

Il medico spiega come prendersi cura delle mani durante la stagione fredda

GELONI ALLE MANI: METTETELE A BAGNO IN ACQUA TIEPIDA E FOGLIE DI SALVIA

«I geloni sono lesioni che compaiono dopo prolungate esposizioni delle mani a temperature basse» • «Per avere un sollievo immediato suggerisco di immergere le mani per una decina di minuti in una bacinella di acqua tiepida nella quale sono state fatte bollire foglie di salvia, circa cinque o sei per litro di acqua» • «La salvia aiuta ad alleviare il prurito che spesso accompagna la comparsa dei geloni»

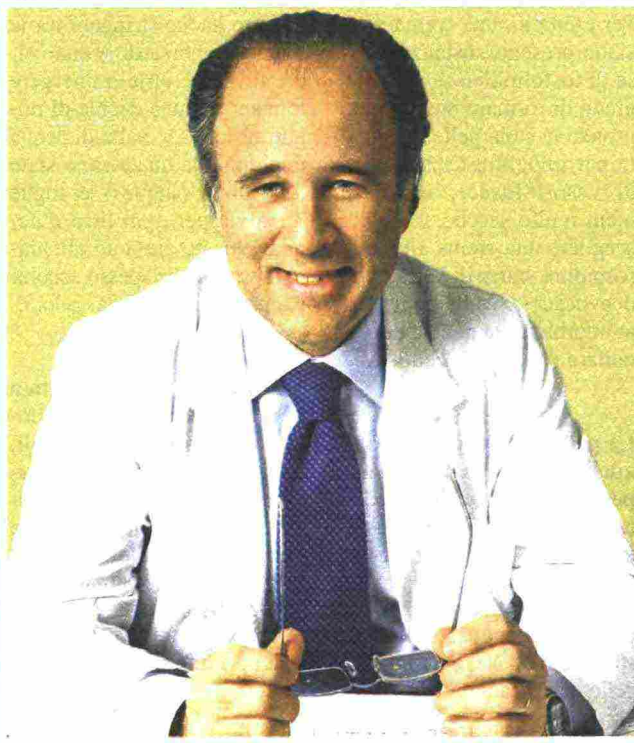
di Roberta Pasero

L Milano, dicembre e mani sono il nostro biglietto da visita. Servono a toccare, accarezzare, prendere, mangiare, scrivere, indicare. È importante averne molta cura perché sono una delle parti del corpo più delicate e mostrano più di altre i segni dell'età».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), uno dei più noti e autorevoli medici dermatologi d'Italia, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermo-clinico Vita Cutis a Milano (www.istitutodermoclinico.com).

Professore, perché le mani sono così delicate?

«Perché sono continuamente esposte a contatto con il freddo, il vento, l'azione dei raggi ultravioletti, ma anche con l'acqua e le sostanze chimiche presenti nei saponi e nei detersivi. Le mani possiedono uno strato di tessuto adiposo inferiore rispetto a quello di altre parti del corpo: l'alterazione del film idrolipidico fa evaporare più velocemente l'acqua contenuta nella pelle



«MASSAGGIATEVI LE DITA» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermo-clinico Vita Cutis a Milano, nel suo studio. «Per mantenere le mani in ottima forma», dice il professor Di Pietro «è importante massaggiarle, dal dorso delle mani fino all'estremità delle dita, per riattivare la circolazione in modo da stimolare una maggiore produzione di fibre elastiche».

disidratandola, facendole perdere elasticità e provocando irritazioni e arrossamenti. Per questo le mani invecchiano più di altre parti del corpo».

Quali sintomi indicano un cattivo stato di salute delle mani?

«La perdita di morbidezza, le screpolature, l'arrossamen-

to, il fatto che diventino ruvide e che si riempiano di geloni e di rughe».

Anche le mani possono avere le rughe?

«Il freddo, il vento, l'inquinamento, il sole fanno invecchiare precocemente la pelle delle mani perché rallentano la produzione di collagene e di elastina favorendo la formazione delle rughe. All'inizio si approfondiscono le pieghe sulle dita, a livello delle articolazioni. Poi, con il tempo, si segna anche la pelle del dorso».

Siamo nella stagione fredda: che cosa accade alle mani quando il termometro scende?

«Sono soprattutto gli sbalzi di temperatura a impoverire le riserve idriche e a indebolire il mantello lipidico che garantisce il mantenimento della elasticità: per questo la pelle delle mani diventa secca, meno luminosa e soggetta a irritazioni, rossore e desquamazioni. Inoltre, il passaggio dal freddo al caldo degli ambienti chiusi e surriscaldati può provocare brusche dilatazioni dei vasi capillari, che possono dare luogo ad arrossamenti, chiazze rossastre e geloni».

Che cosa sono i geloni?

continua a pag. 54

MEDICINA

IL VERO E IL FALSO SULLA SALUTE DELLE MANI

Il freddo, il vento, l'inquinamento atmosferico e il sole fanno invecchiare precocemente la pelle delle mani • Le patate lessate sono un toccasana contro le mani screpolate e arrossate

VERO

Le mani sono una delle parti più delicate del corpo. Sono continuamente esposte al freddo, al vento, all'azione dei raggi ultravioletti, ma anche a contatto con l'acqua e con le sostanze chimiche presenti nei saponi e nei detersivi. Per questo le mani si rovinano e invecchiano con maggiore facilità.

FALSO

La pelle delle mani è molto grassa. La pelle del dorso, che ha poche ghiandole sebacee, è sottile, delicata e tende a disidratarsi con estrema facilità, e quella del palmo non ha ghiandole sebacee. Per questo motivo le mani non hanno un fattore naturale protettivo.

VERO

Anche sulle mani possono comparire le rughe. Il freddo, il vento, l'inquinamento atmosferico e il sole fanno invecchiare precocemente la pelle delle mani perché rallentano la produzione di collagene e di elastina favorendo così la formazione delle rughe. All'inizio si approfondiscono le pieghe sulle dita, a livello delle articolazioni. Poi, con il tempo, si segna anche la pelle del dorso.

FALSO

Lavarsi con l'acqua calda protegge la pelle delle mani. Quando si tengono le mani ripetutamente e a lungo sotto l'acqua troppo calda si rischia di seccare la pelle. Per evitare che questo accada bisogna lavarsi con l'acqua tiepida. Le mani vanno poi asciugate con molta attenzione poiché l'umidità le predispone maggiormente alle screpolature e agli arrossamenti.

VERO

Le patate lessate sono un toccasana contro le mani screpolate e arrossate. È un classico rimedio della nonna

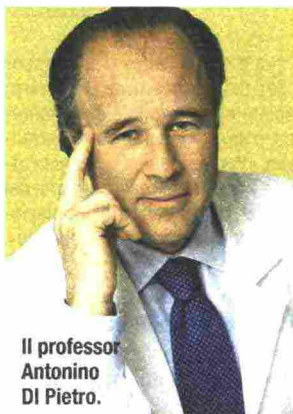
ma sempre efficace: consiste nel disporre sulle mani rovinata alcune fette di patate lessate. Esse contengono grandi quantità di amido, una sostanza in grado di ridurre o di eliminare gli arrossamenti.

FALSO

Le creme protettive per le mani sono tutte uguali. Vanno scelte con molta cura come si è soliti fare con le creme per il viso, leggendo bene l'etichetta in modo da acquistare quella che è meglio adatta alle proprie esigenze. Per esempio, una crema dove siano presenti sostanze a base di fosfolipidi o di malva in grado di formare una barriera protettiva sulla pelle è indicata per impedire l'insorgenza di rossori. Invece, in caso di mani molto secche, è meglio scegliere una crema a base di fospidina, burro di karité, olio di avocado o di allantoina, per ammorbidire la pelle e per facilitare il ricambio cellulare.

VERO

La pelle delle mani si rovina anche per gli sbalzi di temperatura. Passando dal freddo esterno al caldo di un ambiente chiuso si impoveriscono le riserve idriche e si indebolisce il mantello lipidico che garantisce il mantenimento dell'elasticità della pelle. Per questo la pelle delle mani diventa secca,



Il professor Antonino Di Pietro.

meno luminosa e soggetta a irritazioni, rossore e desquamazioni. Inoltre, il passaggio dal freddo al caldo degli ambienti chiusi e surriscaldati può provocare brusche dilatazioni dei vasi capillari, che possono causare arrossamenti, chiazze rosastre e geloni.

FALSO

Quando si hanno i geloni è utile scaldare le mani sui caloriferi per migliorare i sintomi. L'eccessivo calore può peggiorare l'infiammazione. Per lo stesso motivo è sconsigliato anche stringere tra le mani una borsa di acqua calda. Invece è utile immergere le mani per una decina di minuti in una bacinella di acqua tiepida nella quale sono state fatte bollire cinque o sei foglie di salvia per ogni litro d'acqua. Questo aiuta ad alleviare il prurito che spesso accompagna la comparsa dei geloni.

VERO

Massaggiare le mani aiuta a mantenerle in forma. È importante fare, anche da soli, ogni giorno, un leggero massaggio perché aiuta a migliorare la circolazione sanguigna e a potenziare l'effetto delle creme che si spalmano sulle mani. Aiuta anche praticare regolarmente dell'attività fisica: camminare, nuotare, correre o andare in bicicletta sono attività che stimolano l'apparato cardiocircolatorio a funzionare meglio, migliorano la circolazione periferica e, quindi, la salute della pelle.

FALSO

Per proteggere le mani bisogna lavarle con un sapone che fa molta schiuma. È opportuno utilizzare un cosiddetto sapone non sapone, cioè un sapone non schiumoso, ipoallergenico, perché, essendo molto delicato, riduce al minimo il rischio di reazioni allergiche.

continua da pag. 53

«Sono lesioni che compaiono in seguito a ripetute e a prolungate esposizioni delle mani a temperature basse quando non sono protette in maniera adeguata. Si manifestano come noduli in rilievo, di grandezza variabile e di colore violaceo o rossastro e molto spesso causano prurito e dolore. In alcuni casi la pelle si screpola e poi può lacerarsi, aprendo la strada a pericolose infezioni».

Che cosa consiglia di fare per avere un sollievo immediato dai geloni?

«Suggerisco di immergere le mani per una decina di minuti in una bacinella di acqua tiepida nella quale sono state fatte bollire foglie di salvia, circa cinque o sei per litro di acqua. La salvia ha proprietà lenitive e, dunque, aiuta ad alleviare il prurito che spesso accompagna la comparsa dei geloni. Oppure consiglio di strofinare le mani con alcol etilico, che ha la capacità di stimolare la circolazione del sangue. Se questo non dovesse bastare, è necessario utilizzare pomate antinfiammatorie».

Che cosa consiglia di fare per avere mani in buona salute?

«Bastano piccole attenzioni quotidiane. Innanzitutto, evitare il contatto diretto delle mani con gli agenti irritanti e disidratanti come, per esempio, polvere e detersivi, indossando sempre i guanti durante lo svolgimento dei lavori domestici o di attività che prevedono il contatto con materiali irritanti come la colla e le vernici. D'inverno raccomando di proteggere le mani con un paio di guanti, mentre è importante difenderle dal sole non soltanto nei mesi caldi, tenendole al riparo dall'aggressione dei raggi ultravioletti, proteggendole con creme di fattore cinquanta in estate e di fattore venti o trenta nei mesi freddi. Infine, è altrettanto importante applicare ogni giorno una buona crema idratante».

continua a pag. 56

MEDICINA

continua da pag. 54

Quale crema è più indicata?

«È importante scegliere con attenzione la crema come si fa con quelle per il viso, leggendo l'etichetta. Consiglio di applicare prodotti che siano in grado di ricostituire le cellule della pelle delle mani e di garantire una idratazione in profondità. Tra le formulazioni più adatte ci sono quelle a base di acido ialuronico, di fosfolipidi e di glucosammina. Molto efficaci sono i sieri e le creme a base di fospidina, un composto costituito da fosfolipidi estratti dalla soia e da glucosammina. Essi svolgono una serie di azioni importanti sulla pelle: un processo di rigenerazione dei tessuti, un aumento della turgidità grazie alla produzione di nuovo collagene, una diminuzione delle rughe e delle macchie e una idratazione profonda, con un risultato estremamente naturale».

Quale crema consiglia, invece,
se le mani si arrossano facilmente?

«Una crema dove siano presenti sostanze a base di fospidina, cheratina, coenzima Q10 e delta-lattone in grado di formare una barriera protettiva sulla pelle e di impedire l'insorgenza di rossori. Invece, in caso di mani molto secche, consiglio di ricorrere a creme a base di estratti vegetali, come il burro di karité, l'olio di avocado o di allantoina, per ammorbidire la pelle e per facilitare il ricambio delle cellule».

Lavare molte volte le mani può danneggiarne la pelle?

«Sappiamo quanto sia importante lavarsi le mani per prevenire pericolose infezioni ma, per evitare di rovinare la pelle è molto importante prestare

attenzione al modo in cui si lavano le mani. Consiglio di non utilizzare un detergente qualsiasi ma un cosiddetto sapone non sapone, cioè non schiumoso e ipoallergenico perché, essendo molto delicato, riduce al minimo il rischio di eventuali reazioni allergiche».

«Per lavare le mani non usate un detergente qualsiasi ma un cosiddetto sapone non sapone, cioè non schiumoso»

Le mani vanno lavate con l'acqua calda o con quella fredda?

«Con l'acqua tiepida perché quella troppo calda rischia di seccare la pelle. Le mani vanno poi asciugate con molta attenzione perché l'umidità le predispone maggiormente alle screpolature. Ma per mantenerle in ottima forma è importante anche massaggiarle per riattivare la circolazione in modo da stimolare una maggiore produzione di fi-

bre elastiche».

Quali movimenti sono più benefici per le mani?

«Il massaggio va iniziato dal dito mignolo della mano destra, tirandolo con dolcezza, per poi passare alle altre dita e alla mano sinistra. Poi si procede effettuando con i polpastrelli un lieve massaggio circolare che, dal dorso delle mani, arrivi fino all'estremità delle dita. Con le dita della mano sinistra si incrociano quelle della mano destra tirandole leggermente. Il massaggio può proseguire esercitando una certa pressione con il pollice e l'indice della mano destra lungo le dita della sinistra e viceversa. Si conclude massaggiando il pollice della mano destra e infine quello della sinistra, tirandolo lievemente. Durante il massaggio può essere utile utilizzare l'olio di lino per il suo potere reidratante ed elasticizzante sulla pelle».

Roberta Pasero