

Il medico spiega come prevenire e curare un disturbo dei periodi freddi

RAGADI DELLE MANI E DEI PIEDI

Usate sempre i guanti e calzature imbottite e calde

«Si tratta di tagli sul palmo, intorno alle unghie, sui polpastrelli, negli spazi tra le dita che si formano quando la pelle si disidrata per il freddo» • «Consiglio di coprire le mani e i piedi con guanti e calzature imbottite per conservare la pelle al caldo» • «Per curare le ferite che coinvolgono soltanto superficialmente la pelle, si possono applicare creme a base di timo, di calendula o di fospidina, sostanze dal potere altamente idratante»

di Roberta Pasero

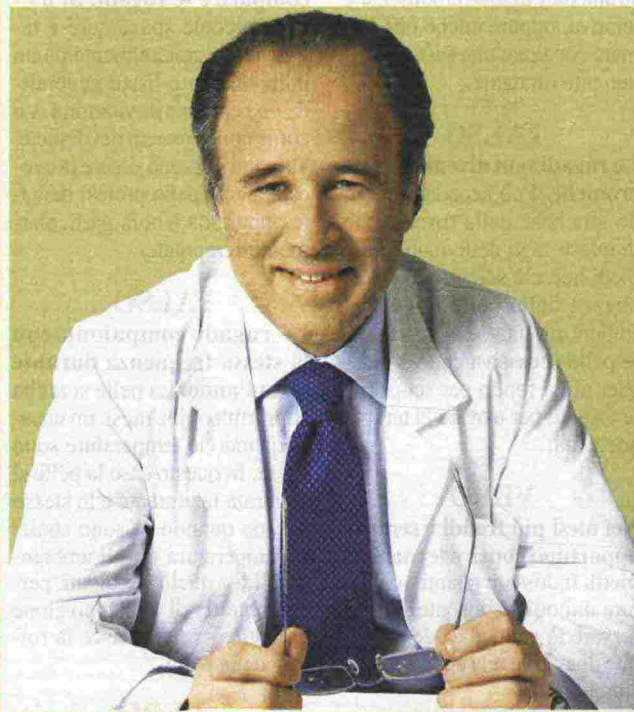
Milano, marzo

Capita, soprattutto nei periodi freddi dell'inverno, che la pelle delle mani e dei piedi si tagli. Così si formano lesioni innocue, chiamate ragadi, che, però, se si infiammano possono provocare fastidio, dolore e anche infezioni. Per questo è importante curarle tempestivamente».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), uno dei massimi esperti medici dermatologi italiani, 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, che cosa sono e quando si formano le ragadi delle mani e dei piedi?

«Sono tagli di circa un paio di centimetri localizzati appunto alle mani o ai piedi. Compiono in prevalenza sul palmo, o sulla pianta nel caso dei piedi, intorno alle unghie, sui polpastrelli, negli spazi tra le dita. Si formano soprattutto quando la pelle, secca e sensibile, si disidrata, specialmente con l'abbassamento delle temperature o quando vi sono sbalzi tra gli



«MANGIATE UOVA, LATTICINI E CAROTE»

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, nel suo studio. «A chi soffre di ragadi anche della mucosa delle labbra», dice il professore «consiglio di mangiare cibi particolarmente ricchi di vitamina A come il fegato, le uova, i latticini, le carote, la lattuga, gli spinaci, la zucca, le albicocche, le pesche, il mango e i pomodori».

ambienti gelidi e quelli riscaldati. Queste condizioni favoriscono la rottura della pelle».

I taglietti sulla pelle possono

non essere accompagnati anche da altri sintomi?

«Il paziente può avere la pelle ruvida e arrossata e avvertire dolore e prurito. Inoltre, ci può

essere sanguinamento e perdita di siero da queste ragadi che, se 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?

«Sì, a volte possono essere il risultato di due malattie della pelle chiamate dermatiti da contatto e dermatiti atopiche, come l'eczema. 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 e dunque è maggiormente soggetta a tagli. Invece, in giovane età, il tessuto della pelle mantiene la corretta idratazione molto più a lungo, mentre il collagene e l'elastina, due proteine prodotte dalle cellule della pelle, conferiscono alla pelle stessa elasticità e morbidezza. Queste caratteristiche si perdono con l'avanzare dell'età».

continua a pag. 50

MEDICINA

IL VERO E IL FALSO SULLE RAGADI DELLE MANI E DEI PIEDI

Colpiscono soprattutto nell'età adulta • Chi pratica sport può soffrire con maggiore frequenza delle ragadi dei piedi • Le ragadi possono diventare croniche

VERO

Le ragadi delle mani e dei piedi colpiscono con maggiore frequenza nell'età adulta. La pelle con il trascorrere degli anni diventa più secca e più sensibile, e dunque è più soggetta ai tagli. Invece in giovane età il tessuto della pelle mantiene la corretta idratazione molto più a lungo e anche il collagene e l'elastina, due proteine prodotte dalle cellule della pelle, conferiscono alla pelle stessa la giusta elasticità e morbidezza che si perde in parte con il passare dell'età.

FALSO

Fare la doccia con acqua molto calda previene la formazione delle ragadi delle mani e dei piedi. Non bisogna utilizzare l'acqua molto calda poiché secca eccessivamente la pelle e ne favorisce la desquamazione. Anche per questa ragione la durata della doccia non dovrebbe mai superare i dieci minuti. È molto importante anche asciugarsi bene, utilizzando un asciugamano morbido e asciutto senza sfregare la pelle.

VERO

Chi pratica sport può soffrire con maggiore frequenza delle ragadi dei piedi. Infatti gli ambienti umidi e affollati come gli spogliatoi delle palestre oppure le piscine, e il continuo bagnare e asciugare la pelle, possono favorire le screpolature e la disidratazione.

FALSO

Le ragadi delle mani e dei piedi sono provocate soltanto dal freddo e dagli sbalzi di temperatura. A volte possono essere causate da due malattie della pelle chiamate dermatiti da contatto e dermatiti atopiche, come l'eczema. Inoltre possono anche essere una conseguenza del diabete, una ma-

lattia che rappresenta sempre un fattore di rischio per la formazione di screpolature, piaghe, ferite e ragadi, soprattutto dei piedi.

VERO

Si può guarire dalla ragadi delle mani e dei piedi con cure naturali. Quando le ragadi coinvolgono solo superficialmente la pelle, in genere è sufficiente applicare rimedi naturali come una crema a base di timo, di calendula o di tea tree, una pianta originaria dell'Australia dall'azione emolliente e lenitiva, oppure anche una pomata con urea, una sostanza altamente idratante.

FALSO

Le ragadi non diventano mai croniche. Può accadere quando alla base della formazione di questi tagli delle mani o dei piedi non c'è soltanto una secchezza della pelle dovuta al freddo ma una sensibilità della pelle eccessiva che va indagata più a fondo per scoprirne le cause e per trovare la terapia adeguata.

VERO

Nei mesi più freddi è sempre opportuno coprire le mani e i piedi. Indossare guanti e calzature imbottite consente di conservare la pelle al caldo e dunque di evitare una eccessiva disidratazione.



Il professor Antonino Di Pietro.

FALSO

Le ragadi dei piedi sono più frequenti di quelle delle mani. Generalmente i piccoli tagli ai piedi sono più rari, poiché di solito le due estremità inferiori sono più riparate e protette dal freddo. Però le ragadi dei piedi sono più dolorose e possono essere causate anche da un callo non correttamente curato oppure da calzature scomode, o da una postura scorretta dei piedi.

VERO

Anche sulla labbra possono comparire le ragadi. Si tratta di piccole spaccature e tagli causati generalmente da un indebolimento fisico generale, da una carenza di vitamina A o come conseguenza del diabete. Talvolta possono essere provocate anche dalla protesi dentale oppure da labbra particolarmente screpolate.

FALSO

Le ragadi compaiono con la stessa frequenza durante tutto l'anno. La pelle si taglia soprattutto nei mesi invernali, quando le temperature sono basse. In questo caso la pelle si disidrata facilmente e lo stesso accade quando vi sono sbalzi di temperatura tra gli ambienti gelidi e quelli riscaldati, perché si tratta di una condizione climatica che favorisce la rottura della pelle.

VERO

Aumentare il consumo di cibi ricchi di vitamina A può aiutare a prevenire e a guarire dalle ragadi delle labbra. Poiché una delle cause dei tagli sulle labbra è proprio una carenza di questa vitamina è importante che chi ne soffre modifichi la propria alimentazione inserendo cibi che ne sono particolarmente ricchi, come il fegato, le uova, i latticini, le carote, la lattuga, gli spinaci, la zucca, le albicocche, le pesche, il mango e i pomodori.

continua da pag. 49

zare del tempo. Anche svolgere lavori che prevedono di avere spesso le mani bagnate, come capita ai baristi o ai parrucchieri, può favorire lo sviluppo di queste lesioni della pelle».

Chi pratica sport è più predisposto ad avere le ragadi delle mani e dei piedi?

«Sì, gli sportivi possono soffrire con maggiore frequenza delle ragadi dei piedi perché gli ambienti umidi e affollati, come gli spogliatoi delle palestre oppure le piscine, e il continuo bagnare e asciugare la pelle possono favorire le screpolature e la disidratazione».

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

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

Come consiglia di curare le ragadi?

«Quando le ragadi coinvolgono soltanto superficialmente la pelle, si possono applicare rimedi naturali come una crema a base di timo, di calendula o di tea tree, una pianta originaria dell'Australia dall'azione emolliente e lenitiva, una pomata con urea o a base di fospidina, sostanze dal potere altamente idratante. Invece quando i tagli e le ferite sono profonde, 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 su mani e piedi per tutta la vita?

continua a pag. 52

MEDICINA

continua da pag. 50

«Quando il disturbo diventa cronico, suggerisco di consultare un dermatologo perché, probabilmente, alla base della formazione di queste ragadi delle mani e dei piedi non c'è soltanto la secchezza della pelle dovuta al freddo ma una sensibilità eccessiva della pelle, di cui bisogna scoprire le cause e per la quale occorre trovare la terapia adeguata».

Come suggerisce di prevenire la formazione delle ragadi?

«Nei mesi più freddi è sempre opportuno coprire le mani e i piedi adeguatamente con guanti e calzature imbottite per conservare la pelle al caldo e per evitare una 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 acido ialuronico, glucosamina,

glicosaminoglicani, fosfolipidi e fospidina, 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 l'uso di guanti».

Fare la doccia molto calda aiuta a prevenire le ragadi?

«No, non bisogna utilizzare l'acqua 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 è opportuno limitare la durata della doccia a cinque, dieci minuti al massimo. È molto importante anche asciugarsi bene, utilizzando un asciugamano morbido e asciutto senza strofinarsi e prestando attenzio-

ne anche alle zone della pelle più sensibili e coperte per evitare irritazioni».

Oltre alle ragadi delle mani e dei piedi, alcuni pazienti soffrono anche di ragadi della mucosa delle labbra: di che cosa si tratta?

«Si tratta di piccoli tagli e di

Che cosa consiglia di fare quando compaiono le ragadi della mucosa delle labbra?

«Suggerisco di evitare la reazione istintiva di bagnare continuamente le spaccature con la lingua perché tenere le labbra umide peggiora i sintomi di queste ragadi. Consiglio anche di non mordicchiarsi continuamente le labbra perché non agevola la guarigione. Invece sono utili gli stick protettivi per le labbra a base di acido ialuronico da passare spesso sulle

«Evitate di fare la doccia con acqua molto calda poiché secca troppo la pelle e, poi, asciugatevi bene senza strofinare per prevenire le irritazioni»

spaccature lineari che interessano le labbra. Possono essere causate da un indebolimento fisico generale, da una carenza di vitamina A o essere la conseguenza del diabete. Talvolta, però, queste ragadi possono essere provocate anche dalla protesi dentale o da labbra particolarmente screpolate».

labbra. È importante anche che chi ne soffre modifichi la propria alimentazione inserendo cibi particolarmente ricchi di vitamina A come il fegato, le uova, i latticini, le carote, la lattuga, gli spinaci, la zucca, le albicocche, le pesche, il mango e i pomodori».

Roberta Pasero