

Il medico spiega come prevenire e curare un sintomo che crea imbarazzo

GUANCE ROSSE: FATE IMPACCHI FREDDI SULLA FRONTE E SUL COLLO

«Le gote si possono arrossare dopo sforzi intensi, quando si ha la febbre, se si bevono alcolici oppure se si mangia qualcosa di molto caldo o di piccante» • «Come rimedio di pronto intervento suggerisco di raffreddare la fronte e il collo con impacchi freddi» • «Inoltre consiglio di applicare sul viso una volta alla settimana, per dieci minuti, un impacco con il pane bagnato nell'acqua tiepida e avvolto in un panno di cotone»

di Roberta Pasero

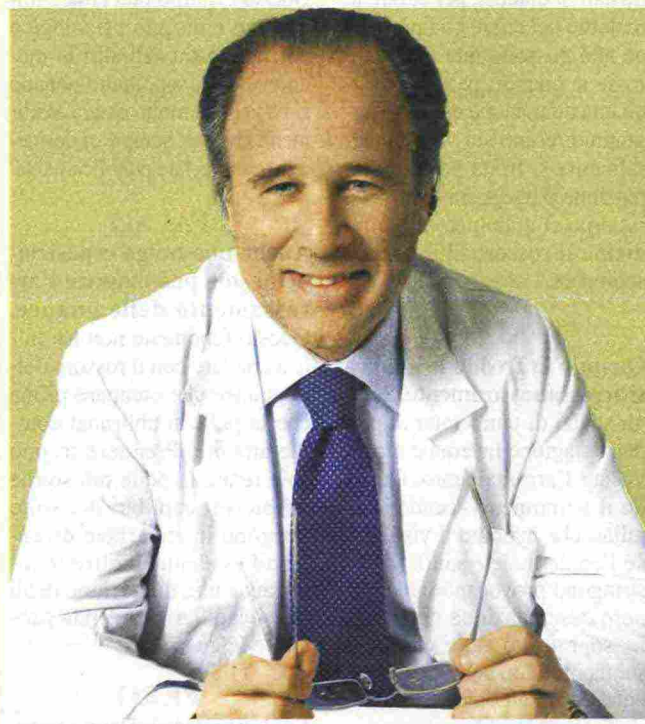
Milano, gennaio

Per molte persone avere le guance rosse è sinonimo di buona salute, per altre tradisce l'abitudine a bere troppo. In realtà le cause delle gote arrossate sono tante e aumentano nella stagione fredda. Ne parliamo con il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), uno dei massimi esperti 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, perché le guance diventano rosse?

«Le cause possono essere tante. A volte questo colorito è dovuto a una situazione naturale. Per esempio, può capitare dopo sforzi intensi o quando si ha la febbre, se si bevono alcolici oppure se si mangia qualcosa di molto caldo o di piccante. Ma a volte le guance rosse possono essere provocate da altri fattori, come l'assunzione di particolari medicinali, oppure possono essere il sintomo di malattie dermatologiche».

C'è una fascia di età più a ri-



«EVITATE CIBI PICCANTI E CIOCCOLATO»

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. «A chi va soggetto alle guance rosse consiglio di evitare o di limitare i cibi pepati o piccanti, i formaggi, le uova, il cioccolato», dice il professore.

schio di avere spesso le guance rosse?

«Capita per le donne durante la menopausa perché in questo periodo si verifica un aumento del flusso del sangue, non soltanto sul volto ma anche in tutto

il resto del corpo. Questo fenomeno pare sia dovuto a un aumento di gonadotropine, cioè di ormoni prodotti dall'ipofisi, una ghiandola del cervello, che stimola l'ovaio, cercando di rimediare alla riduzione di estrogeni

tipica di questo periodo della vita femminile».

Le guance rosse compaiono frequentemente nella stagione invernale: che cosa accade quando fa freddo?

«È colpa degli sbalzi di temperatura se compaiono frequentemente questi rossori. Questo accade perché quando il termometro scende i capillari che irrorano il viso, dove la pelle è sottile, si restringono provocando una minore ossigenazione della pelle stessa e questo capita soprattutto sulle guance e sul mento. Poi, però, quando si entra in un ambiente riscaldato, i capillari si dilatano di colpo e questa escursione termica li indebolisce provocando le classiche guance rosse».

Perché le guance arrossiscono anche per la timidezza o quando si è molto emozionati?

«In questo caso l'emotività attiva una zona del cervello chiamata ipotalamo. Essa, a sua volta, sollecita il sistema nervoso simpatico che innerva la pelle causando un maggiore flusso di sangue e anche il rossore delle guance. Questo disturbo può creare imbarazzo e un disagio psicologico perché mostra agli altri in modo evidente, soprattutto quando si ha la pelle molto

continua a pag. 50

MEDICINA

IL VERO E IL FALSO SULLE GUANCE ROSSE

Le guance rosse possono essere il sintomo di una malattia della pelle • Le guance diventano rosse anche per la timidezza e per una emozione improvvisa

VERO

Il pane bagnato nell'acqua tiepida contrasta il rossore delle guance. Un pezzo di pane bagnato, avvolto in un panno di cotone e poggiato sul viso, ha un effetto calmante perché contiene amido. Buoni risultati antirossore si ottengono anche picchiando il viso con un infuso di malva oppure di camomilla.

FALSO

Lavare il viso con l'acqua calda previene l'arrossamento alle guance. Al contrario la pelle fredda reagisce allo sbalzo di temperatura provocato dall'acqua calda dilatando i capillari del viso che diventano visibili e non riescono più a restringersi, formando arrossamenti sulle guance. Invece dopo avere eliminato ogni traccia di trucco con il latte detergente, il viso va sciacquato con abbondante acqua tiepida. È errato anche lavarsi il volto con l'acqua fredda perché causa piccoli traumi ai capillari dapprima chiudendoli e subito dopo provocando una vasodilatazione che peggiora il rossore.

VERO

Il trucco può aiutare le donne a nascondere il rossore. L'eccessivo rossore delle guance si può mascherare utilizzando una piccola quantità di un cosmetico, il correttore verde, perché il verde è un colore che camuffa molto bene il rosso.

FALSO

Le guance rosse non sono mai il sintomo di una malattia della pelle. Possono essere la spia di alcune malattie dermatologiche come la rosacea, la dermatite seborroica e la couperose. La rosacea compare con maggiore facilità se la persona si accalora, quando la pelle è esposta a sbalzi di temperatura o se si consumano ci-

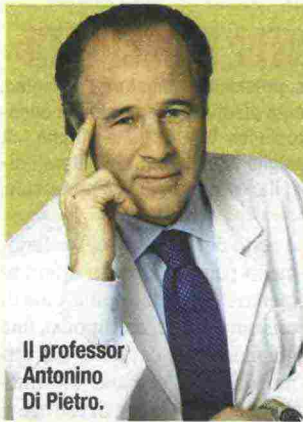
bi caldi, la dermatite seborroica è una infiammazione della pelle legata all'attività delle ghiandole sebacee, mentre la couperose è una infiammazione dovuta alla perdita di elasticità dei vasi capillari. Per questo è importante una visita dal medico dermatologo per scoprire le cause del rossore.

VERO

Le guance arrossate possono essere l'effetto collaterale di particolari medicinali. Alcuni farmaci prescritti per contrastare il diabete, per curare le malattie del cuore o la pressione alta possono fare diventare rosse le guance, perché causano una dilatazione dei vasi sanguigni presenti sul viso. Generalmente si tratta però di una reazione passeggera: dopo che il corpo si è abituato alla medicina il rossore alle guance scompare.

FALSO

Quando fa freddo le guance si arrossano raramente. Sono gli sbalzi di temperatura tipici della stagione invernale a provocare l'arrossamento. Quando il termometro scende i capillari che irrorano il viso, dove l'epidermide è sottile, si restringono provocando una minore ossigenazione della pelle, soprattutto sulle guance e sul mento. Poi, però, quando si entra in un ambiente riscalda-



Il professor Antonino Di Pietro.

to, i capillari si dilatano di colpo e questa escursione termica li indebolisce provocando le classiche guance rosse.

VERO

Le guance diventano rosse anche per la timidezza e per una emozione improvvisa. L'emotività attiva una zona del cervello chiamata ipotalamo che, a sua volta, sollecita il sistema nervoso simpatico che innerva la pelle causando un maggiore flusso di sangue e il conseguente rossore delle guance. Questo disturbo può creare imbarazzo e disagio psicologico perché mostra agli altri in modo evidente, soprattutto quando si ha la pelle molto chiara, sentimenti che non sempre si desiderano manifestare pubblicamente.

FALSO

Anche una lunga esposizione al sole può causare l'arrossamento delle guance. Questo fenomeno non ha nulla a che fare con il rossore delle guance che compare prima che la pelle si abbronzhi completamente. Prendere troppo sole rende la pelle più sottile e i piccoli capillari del volto vengono in superficie diventando evidenti. Inoltre il sole causa una dilatazione degli stessi capillari, rendendo pao-

VERO

Le donne arrossiscono maggiormente durante la maturità. Ne soffrono con maggiore frequenza durante la menopausa perché in questo periodo si verifica un aumento del flusso del sangue sul volto e in tutto il resto del corpo. Tale fenomeno pare sia dovuto a un aumento di gonadotropine, ormoni prodotti dall'ipofisi, una ghiandola del cervello, che stimola l'ovaio, cercando di rimediare alla riduzione degli ormoni estrogeni tipica di questo periodo femminile.

continua da pag. 49

chiara, sentimenti che non sempre si desidera manifestare pubblicamente».

Le guance diventano rosse anche nelle persone che bevono molti alcolici. Che cosa accade quando si consumano bevande con una alta gradazione?

«L'alcol contenuto in un bicchiere di vino può essere utile per stimolare la microcircolazione e la vasodilatazione dei capillari. Se, però, si bevono tanti alcolici e superalcolici la continua dilatazione e costrizione dei capillari sfianca le pareti venose. È come se gonfiassimo e sgonfiassimo un palloncino in continuazione, e alla fine questo provoca il caratteristico rossore».

Oltre al consumo di bevande alcoliche, vi sono alimenti che possono facilitare il rossore alle guance?

«Chi ne va soggetto dovrebbe evitare o limitare il più possibile i cibi pepati o piccanti, i formaggi, le uova e il cioccolato perché stimolano le vene e dilatano i vasi sanguigni peggiorando decisamente il rossore. Invece una alimentazione ricca di frutta e di verdura fresche aiuta a prevenire le guance rosse. In particolare, suggerisco di assumere tutti i cibi che contengono i flavonoidi, sostanze che rafforzano i capillari, presenti nei frutti di bosco, nei kiwi, nelle susine, negli agrumi e nei pomodori».

Le guance arrossate possono anche essere l'effetto collaterale di qualche medicinale?

«Alcuni farmaci prescritti per contrastare il diabete, le malattie del cuore o la pressione alta possono fare diventare rosse le guance, perché causano una dilatazione dei vasi sanguigni presenti sul viso. Generalmente si tratta però di una reazione passeggera: dopo che il corpo si è abituato alla medicina il rossore alle guance scompare».

Come rimedio di pronto intervento che cosa consiglia

continua a pag. 52

continua da pag. 50

di fare per alleviare o per fare scomparire il rossore sulle guance?

«Può essere utile ed efficace raffreddare la fronte e il collo con impacchi freddi. In questo modo le guance riprenderanno velocemente il loro normale colorito».

Le guance arrossate possono anche essere il sintomo di malattie della pelle?

«Possono essere il sintomo della rosacea, una malattia che interessa prevalentemente le donne e può provocare un rossore sulle guance che, a volte, si estende anche alla fronte e al naso. Compare con maggiore facilità se la persona si accalora, quando la pelle è esposta a sbalzi di temperatura o dopo avere consumato cibi caldi. Con il tempo, il rossore diventa stabile e la pelle è segnata da capillari dilatati che evidenziano il loro percorso sotto la pelle. In segui-

to, la pelle si gonfia e compaiono noduli che ricordano quelli dell'acne. Ma le guance arrossate possono essere anche il sintomo della dermatite seborroica».

Che cos'è questa malattia?

«La dermatite seborroica è una infiammazione della pelle di cui non sono ancora note le cause, anche se sembra che sia legata alla attività delle ghiandole sebacee. Il rossore si localizza su sopracciglia, pieghe di naso e bocca e nei casi più estesi anche sulle guance. Ma le guance rosse possono anche essere la spia della couperose, una infiammazione della pelle dovuta alla perdita di elasticità dei vasi capillari che si manifesta spesso con improvvisi rossori alle guance. In tutti questi casi sarà il medi-

co dermatologo a prescrivere la terapia più opportuna, non soltanto per fare scomparire i sintomi ma per guarire dalla malattia. Molto efficaci sono le pomate a base di Alukina, un composto naturale contenente alume, vitamina A e un derivato della liquirizia».

Che cosa consiglia di fare per prevenire il rossore in modo naturale?

«Oltre a evitare gli sbalzi di temperatura suggerisco di applicare sul viso una volta alla settimana, per dieci minuti, un impacco con il pane bagnato nell'acqua tiepida e avvolto in un panno di cotone. Infatti il pane contiene l'amido, una sostanza che ha un grande effetto calmante. Inoltre suggerisco di preparare un infuso di malva o di camomilla come quello che

si beve, di filtrarlo e poi di passarlo sulle guance, picchiando con i polpastrelli delle dita. Può essere efficace anche applicare una pomata a base di avena o camomilla, arricchita con estratti di frutti di bosco. Mirtilli, more e lamponi hanno la capacità di rinforzare le pareti dei capillari. Ma è molto importante anche lavarsi il viso nel modo corretto».

Consiglia di lavarlo con acqua calda o fredda?

«Dopo avere eliminato ogni traccia di trucco, pulendo bene la pelle con il latte detergente, il viso va sciacquato con abbondante acqua tiepida. Se l'acqua è troppo calda secca la pelle, se è troppo fredda causa piccoli traumi ai capillari del viso dapprima chiudendoli e subito dopo provocando una vasodilatazione che peggiora il rossore. Infine possono essere utili pomate e sieri con fospidina, fosfolipidi e glucosammina».

Roberta Pasero

«Suggerisco di preparare un infuso di malva o di camomilla, di filtrarlo e di passarlo sulle guance»