

Il medico spiega come prevenire e curare i problemi dell'esposizione al sole estivo

SPELLATURE PER IL SOLE

Evitate di esporvi dalle undici alle sedici

«Per evitare antiestetiche spellature consiglio di prendere il sole gradualmente, di bere molta acqua ogni giorno, di applicare creme che proteggono la pelle dai raggi solari e, alla fine della giornata, di idratare la pelle spalmando prodotti e creme specifici» • «Raccomando sempre di evitare di prendere la tintarella nelle ore centrali della giornata, tra le undici e le sedici, le più pericolose per la pelle»

di Roberta Pasero

Milano, agosto

Prendere il sole fa molto bene alla salute e anche alla pelle. Tuttavia può capitare che, dopo alcuni giorni di vacanza o appena rientrati in città, la pelle abbronzata inizi subito a squamarsi e, spellandosi, porti via anche la tintarella».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti medici 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.dermoclinico.com).

Professore, perché la pelle molte volte inizia a staccarsi o viene via a scaglie già durante le vacanze o appena rientrati dal mare o dalla montagna?

«Perché significa che non è stata idratata a dovere durante e dopo l'esposizione al sole oppure può essere la conseguenza di una scottatura solare».

Come suggerisce di evitare di spellarsi?

«Innanzitutto preparando la pelle all'abbronzatura. A

continua a pag. 68



«CONSUMATE MELONI, CAROTE E POMODORI» 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. «Per mantenere a lungo l'abbronzatura suggerisco di consumare 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», spiega il professor Di Pietro.

MEDICINA

continua da pag. 67

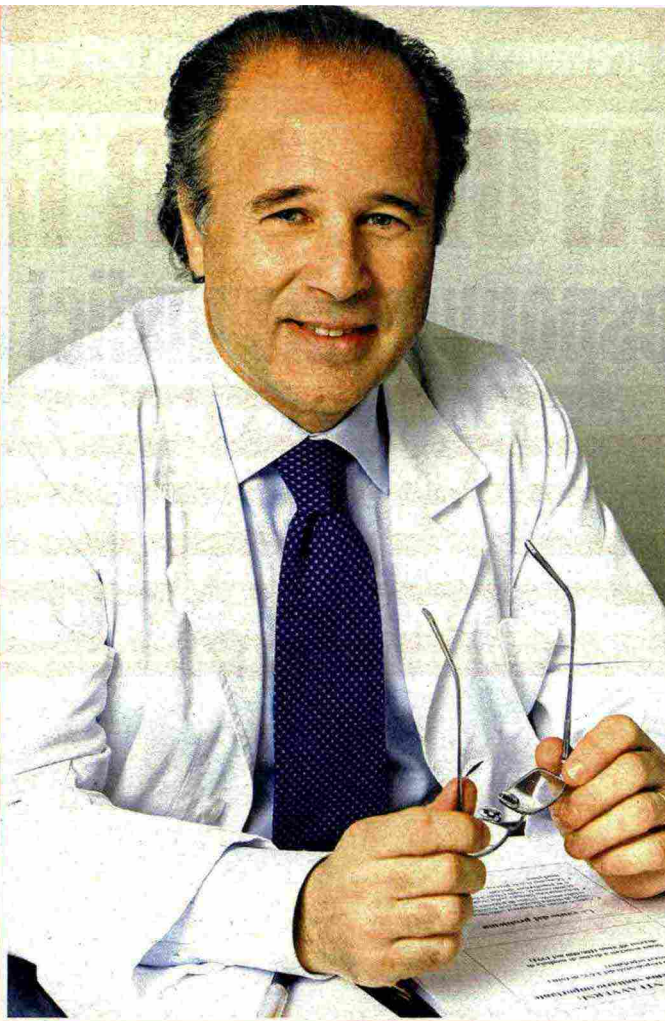
minciare dal nutrirla dall'interno, bevendo almeno un litro e mezzo o due di acqua al giorno e consumando regolarmente frutta e verdura di stagione, in particolare quelle di colore giallo, arancione e rosso, come i meloni, le albicocche, le pesche, le carote, i pomodori e i peperoni. Sono cibi ricchi di betacarotene, una sostanza di grande importanza per difendere la pelle dall'azione nociva dei raggi solari. Per idratare la pelle consiglio anche di consumare la frutta secca e gli alimenti ricchi di magnesio come patate, carote e broccoli. Infine raccomando di prendere il sole nel modo corretto».

Come suggerisce di proteggere la pelle per abbronzarsi senza correre rischi di spellersi?

«Applicando creme ad alta protezione almeno mezz'ora prima di esporsi al sole e spalmandole ogni due ore e sempre dopo la doccia o il bagno. Inoltre, per evitare scottature e la conseguente desquamazione, consiglio 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. Suggerisco di iniziare con una decina di minuti il primo giorno per poi aumentare progressivamente l'esposizione al sole. Raccomando però sempre di evitare le ore centrali della giornata, tra le undici e le sedici, le più pericolose per la pelle. Per prevenire le spellature consiglio di prendersi cura della pelle anche al termine di una giornata di sole».

Come consiglia di farlo?

«Per riequilibrare la pelle suggerisco di idratarla. È importante perciò applicare con movimenti circolari prodotti a base di burro di karité, e creme o sieri contenenti acido ialuronico, fosfolipidi, glucosamina. Tra i prodotti di ultima generazione, di grande efficacia è la fospidina, che associa le



«PER I PIEDI FATE PEDILUVI» Milano. Il professor Antonino Di Pietro. «La pelle dei piedi si spella a causa di micosi, cioè una infezione fungina, consiglio di fare pediluvii di acqua e bicarbonato e con creme antimicotiche», dice il professor Di Pietro. «La terapia deve proseguire per tre o quattro settimane. Se la micosi non è curata la desquamazione si può estendere».

proprietà dei fosfolipidi derivati dalla soia e della glucosamina estratta dai crostacei, garantendo un'idratazione profonda. Inoltre consiglio di usare detergenti delicati che facciano poca schiuma. Infatti la schiuma tende a disidratare la pelle facendola squamare più in fretta».

Se la pelle è stata idratata bene, quanto dovrebbe durare mediamente l'abbronzatura?

«Quando l'esposizione ai raggi solari si interrompe, l'abbronzatura inizia 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».

Se, nonostante queste accortezze, lo strato superficiale della pelle inizia a staccarsi, che cosa suggerisce di fare?

«Di eliminarlo ricordando che, per un ricambio completo di questo strato della pelle, servono almeno quindici giorni. Per riuscirci consiglio di fare un cosiddetto scrub con un prodotto esfoliante in grado di eliminare le cellule morte e di rinnovare lo strato superficiale della pelle».

Con quali prodotti consiglia di fare lo scrub?

«Esistono in vendita esfolianti in gel o in crema con microgranuli che vanno massaggiati leggermente sulla pelle

umida. Oppure si possono preparare in casa, mescolando, per esempio, in una tazzina di caffè, un cucchiaino di miele e un cucchiaino di mandorle tritate finemente, oppure mettendo qualche cucchiaino di farina di mais con uno di latte detergente».

Perché capita che si squami persino la pelle dei piedi?

«Per un tipo di micosi, cioè una infezione fungina, che compare indossando 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?

«Facendo pediluvii di acqua e bicarbonato e con creme antimicotiche. La terapia deve proseguire per tre o quattro settimane per evitare che la micosi si ripresenti».

Che cosa suggerisce di fare per prevenire la desquamazione della pelle dei piedi?

«Consiglio di non 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».

Quando la pelle si squama consiglia di farsi visitare dal dermatologo?

«Invito a recarsi dal dermatologo quando la desquamazione è accompagnata da altri sintomi legati alla secchezza della pelle come il prurito, il rossore, l'ispessimento della pelle o piccole lesioni. Infatti questi sintomi segnalano che si tratta di una secchezza della pelle cronica, che potrebbe nascondere alcune forme di dermatite da curare in modo appropriato».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA