



## SALUTE & BENESSERE



**S**auna, piscina, palestra, ma anche in casa propria: le micosi possono colpire ovunque. I responsabili sono miceti dermatofiti, lieviti o muffe che in condizioni di normalità vivono sulla nostra pelle cibandosi di cheratina e sebo senza dare problemi. Fino a quando non iniziano a proliferare in modo anomalo. «Succede, ad esempio, quando c'è un abbassamento delle difese immunitarie (a causa di malattie o farmaci come antibiotici e cortisonici), in presenza di scarsa o eccessiva igiene (entrambe possono alterare il pH e la composizione della flora batterica cutanea), in caso di piccoli tagli o in prossimità delle pieghe cutanee (come nel caso delle candidosi)», spiega **Antonino Di Pietro, Dermatologo e Direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis**. - Le infezioni della pelle da funghi non vanno mai sottovalutate o trascurate, pensando che si risolveranno da sole. Da evitare però l'auto cura: prima di acquistare un prodotto da banco in farmacia, bisogna rivolgersi al proprio medico o a un dermatologo per una valutazione corretta.

Per tutti i tipi di infezioni fungine, la prima cosa da sapere è che sono contagiose. «Tra le più comuni c'è la tinea: chiazze tondeggianti con bordi in rilievo di colore rossastro e più chiare al centro. Prudono e si moltiplicano quando ci si gratta, diffondendo le spore tutt'attorno. Può colpire anche il cuoio capelluto, quindi attenzione

## DERMATOLOGIA

# ATTENTA A DOVE METTI I PIEDI!

In piscina, al mare, in palestra. Camminare scalzi in ambienti caldo-umidi, magari poco puliti e molto frequentati, ci espone al rischio di un'infezione micotica. E non soltanto



all'uso condiviso di spazzole, pettini e asciugamani. Ci sono poi le micosi delle unghie di mani e piedi, favorite da lesioni, incluse quelle da manicure e pedicure aggressive: nel caso dei piedi, tra gli imputati c'è anche la macerazione della pelle dovuta all'eccessiva sudorazione. In entrambe le situazioni le unghie tendono ad assumere un colorito giallognolo e a diventare molli. Infine, c'è la candidosi che può colpire

le pieghe cutanee sotto seno e ascelle e all'inguine, ma pure le mucose di bocca e genitali con chiazze biancastre e sensazione di prurito. Ogni micosi richiede un trattamento mirato. In alcuni casi bastano prodotti antimicotici a uso topico da applicare localmente come pomate, shampoo e smalti. In altri, più importanti, invece il dermatologo deve prescrivere una cura sistemica per via orale», avverte Di Pietro.

## REGOLE D'ORO

«La prima regola è evitare le occasioni di contagio: quindi non camminare scalzi se si frequentano piscine, saune o palestre e assicurarsi che questi luoghi abbiano come priorità l'igiene di ambiente e attrezzi. Mai sedersi nelle toilette pubbliche, al mare e in piscina sdraiarsi solo sul proprio telo e non direttamente sui lettini». Poiché il clima caldo umido favorisce la crescita di miceti, muffe e lieviti, è buona norma indossare calzature e abiti traspiranti, mentre, per quanto riguarda il bucato, in caso di infezione è importante separare i capi "contaminati" dagli altri e lavarli usando detergenti antifungini. Infine, per igienizzare la casa, ma anche spazzole e pettini, tappetini da vasca e doccia, l'acqua calda aiuta ma non basta: la candeggina e altri prodotti a base di cloro sono da preferire. Fondamentale anche non avere fretta di riporre il bucato prima che i capi lavati siano perfettamente asciutti.

Laura Belli

## DA NON CONFONDERE CON LE VERRUCHE

Un occhio non esperto potrebbe anche confondere una micosi con una verruca, ma in realtà si tratta di due cose completamente diverse. Avverte Antonino Di Pietro: «Le papule cutanee delle verruche sono dovute a uno dei tanti virus HPV, possono ripresentarsi nel tempo e si caratterizzano con un maggior spessore dello strato superficiale della pelle. Anche in questo caso ne esistono di varie tipologie: da quelle "volgari" che solitamente colpiscono piedi e mani, alle verruche piane, fino ai condilomi genitali. In comune con le micosi hanno l'alto tasso di contagiosità, verso gli altri ma anche verso se stessi. Per la diagnosi e il trattamento bisogna rivolgersi allo specialista che può prescrivere, a seconda del caso, soluzioni cheratolitiche a base di acido salicilico oppure ricorrere a trattamenti di crioterapia con azoto liquido, diatermocoagulazione o laser».