

Il medico spiega come prevenire e curare un disturbo causato dal sole

## MACCHIE DELLA PELLE: PRIMA DI PRENDERE IL SOLE EVITATE I PROFUMI

«Il sole regala numerosi benefici, ma può lasciare segni indesiderati, come macchie scure soprattutto sul viso» • «Tra i fattori che favoriscono la formazione di queste macchie vi sono alcuni farmaci chiamati fotosensibilizzanti, che aumentano la sensibilità della pelle alla luce solare» • «Prima di ogni esposizione, detergete la pelle con cura, rimuovendo ogni residuo di trucco o profumo, che possono contribuire alla comparsa delle macchie»

di Roberta Pasero

Milano, agosto

**I**l sole regala numerosi benefici alla pelle, ma a volte può lasciare delle tracce indesiderate, come macchie scure che compaiono soprattutto sul viso, in particolare su zigomi, naso e nella cosiddetta zona T, che va dal mento alla fronte. Per evitare di ritrovarsi, al termine delle vacanze e con l'abbronzatura ormai svanita, con questi segni antiestetici, è importante adottare fin da subito alcune precauzioni»

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi dermatologi italiani ([www.antoninodipietro.it](http://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](http://www.dermoclinico.com)).

**A che cosa sono dovute queste macchie della pelle?**

«Le macchie scure sono causate da un malfunzionamento dei melanociti, le cellule responsabili della produzione di melanina. Questa sostanza determina l'abbronzatura e si attiva per proteggere la pelle dai raggi ultravioletti

*continua a pag. 52*

**«Applicate sul viso la crema solare»**



**«UTILIZZATE CREME CHE RIGENERANO LA CUTE»** Milano. Il professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, a Milano. «Le macchie della pelle possono essere tenute sotto controllo o schiarite utilizzando, su consiglio del dermatologo, creme, gel o sieri a base di sostanze che possano aiutare a rigenerare le cellule della pelle, come la fospidina, la vitamina E, la vitamina C, la glucosamina e l'acido glicirretico», spiega il professor Di Pietro.

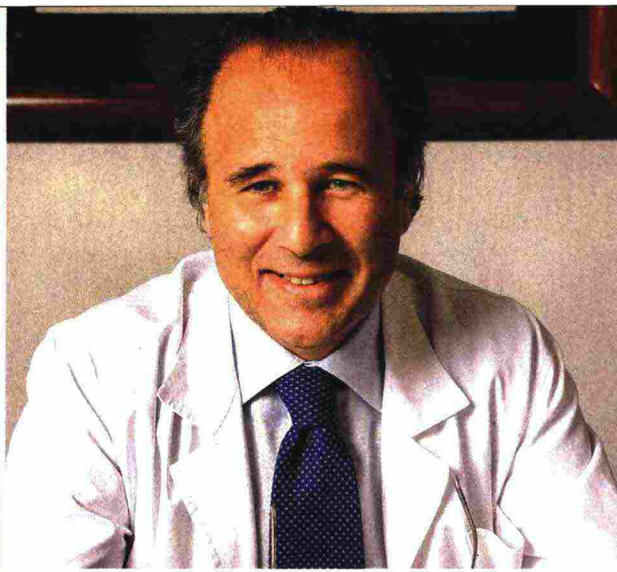
MEDICINA

continua da pag. 51

dopo un'esposizione prolungata al sole. Tuttavia, quando i melanociti non funzionano correttamente, si formano macchie scure che possono persistere per mesi o addirittura anni, tendendo a riapparire o ad aumentare ogni volta che ci si espone nuovamente al sole. Tra le cause che favoriscono la comparsa di queste macchie ci sono alcuni farmaci definiti "fotosensibilizzanti", ovvero sostanze che rendono la pelle più reattiva alla luce solare. Tra questi rientrano antistaminici, antiaritmici, antidepressivi, ansiolitici, antimicrobici, contraccettivi orali, diuretici e farmaci usati per il trattamento dell'acne. Chi è costretto ad assumere questi medicinali si deve esporre al sole il meno possibile, applicando sempre solari ad altissima protezione, indicati con la dicitura Spf 50+. Inoltre queste macchie possono essere causate da fattori esterni come l'uso sotto il sole di profumi e di prodotti repellenti per le zanzare che contengono alcol. Per questo è consigliabile spruzzare questi prodotti direttamente sui vestiti e non a contatto con la pelle».

**Come si curano queste macchie della pelle?**

«Possono essere tenute sotto controllo o schiarite utilizzando, su consiglio del dermatologo, creme, gel o sieri a base di sostanze che possano aiutare a rigenerare le cellule della pelle, come la fosfidina, la vitamina E, la vitamina C, la glucosamina, l'acido glicirretico. Queste creme non hanno controindicazioni e si possono usare localmente al mattino e alla sera anche per tutto l'anno. Consiglio di abbinare alla crema schiarente un trattamento viso anti-età con proprietà rigeneranti, per favorire il rinnovamento della pelle. Se le creme da sole non dovessero essere sufficienti, è utile rivolgersi al dermatologo per valutare trattamenti più specifici. Tra le opzioni ci sono il Picotage, una tecnica che



**«MANGIATE FRUTTI DI BOSCO»**

Milano. Il professor Antonino Di Pietro.

«Per la pelle è importante seguire una dieta equilibrata e ricca di flavonoidi, sostanze presenti nei frutti di bosco come fragole e more», dice.

stimola la rigenerazione cutanea attraverso micropunture di acido ialuronico naturale, e il peeling chimico, una seduta esfoliante con sostanze particolari che promuove il ricambio cellulare. In alternativa, si può scegliere il laser, la luce pulsata o la radiofrequenza, metodi che agiscono in modo mirato sulle aree da trattare senza danneggiare il resto della pelle».

**Come si possono prevenire le macchie scure?**

«Prima di ogni esposizione al sole, è fondamentale detergere la pelle con cura, eliminando ogni traccia di trucco o profumo. Inoltre, è importante leggere attentamente i foglietti illustrativi dei medicinali, dove vengono segnalate eventuali reazioni avverse legate alla luce solare. Se i farmaci non sono indispensabili, è consigliabile, con il parere medico, sospendere l'assunzione; in caso contrario, è importante evitare l'esposizione al sole. Va ricordato che, nel caso di medicinali fotosensibilizzanti, non ci si può abbronzare fino a qualche giorno dopo la loro sospensione: è necessario attendere almeno quattro giorni».

**Quando bisogna iniziare a prevenire le macchie?**

«La prevenzione dovrebbe iniziare già attorno ai trent'anni utilizzando creme e integratori che rinforzano il tessuto epidermico, come quelli a base di biotina, oppure prodotti con azione antiossidante contenenti estratti di pino marittimo e rame, utili a contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi. Per chi ha la pelle molto chiara e fatica ad abbronzarsi, consiglio un trattamento con integratori specifici che contengano plusolina, zeaxantina, picnogenolo, biotina o xantofille: queste sostanze aiutano le cellule a proteggersi efficacemente dai raggi solari».

**Che cosa fare per idratare la pelle e renderla più forte e resistente all'azione negativa dei raggi del sole?**

«Suggerisco di applicare prodotti che contengano microcapsule di acido ialuronico, glicosaminoglicani e vitamina C. Naturalmente, è fondamentale esporsi al sole sempre con le dovute precauzioni. Raccomando inoltre l'uso di una crema solare viso ad azione antimacchia, arricchita con plusolina, un complesso atti-

vo di oli naturali protettivi e vitamina E, dalle proprietà ristrutturanti. È comunque sempre consigliabile consultare un dermatologo per verificare l'efficacia e le reali funzioni dei principi attivi presenti nelle creme solari».

**Anche l'alimentazione gioca un ruolo nella prevenzione delle macchie cutanee?**

«È importante seguire tutto l'anno una dieta equilibrata e ricca di flavonoidi, sostanze presenti nei frutti di bosco come fragole e more. Altrettanto utili sono gli Omega 3 e gli Omega 6, che si trovano nel pesce come sardine, alici e sgombrì e nella frutta secca, in particolare nelle noci».

**Come mai a volte al rientro dalle vacanze estive il viso può apparire stanco?**

«La pelle mostra i segni dell'esposizione al sole ed è spesso secca e screpolata. Segni che magari peggiorano quelli già presenti, dovuti alla fatica, allo stress e alle molte ore trascorse davanti al computer, che si riflettono visibilmente sul volto. Per questo è fondamentale dedicare maggiore attenzione alla cura della pelle, nutrendola non solo dall'interno, ma anche dall'esterno. L'idratazione interna si ottiene con una corretta alimentazione e la sana abitudine di bere almeno due litri d'acqua al giorno, accompagnata dal consumo di centrifugati freschi di frutta e verdura. Per la pelle del viso stanca, invece, è necessario intervenire con trattamenti capaci di nutrirla in profondità, restituendole tonicità e luminosità. Questo risultato si ottiene utilizzando creme e sieri arricchiti con ingredienti come fosfidina, fosfolipidi, glucosamina, acido ialuronico puro, vitamina E, olio di passiflora e olio di macadamia. La combinazione di queste sostanze idrata e nutre intensamente la pelle, aiutandola a ritrovare elasticità e compattezza».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA