

BenEssere *La salute con l'anima*

mensile | anno XXVII | n. 06 | giugno 2015 | € 2,90 (Italia) – www.lasaluteconlanima.it

Macchie solari

Tutta colpa della melatonina in eccesso

Ginecologia

Candida: un'infezione da curare

Idratazione

Alla ricerca dell'acqua più pura

Nicole Grimaudo

«Così ho raggiunto il mio peso forma»

DIMAGRIRE
**Basta diete ferree:
impariamo
a mangiare**


Correre
giova pure
alla mente

Il test
Sei consapevole
del tuo valore?

Festival biblico
A Vicenza
con BenEssere

FITOTERAPIA
Le schede
da ritagliare
e conservare



MACCHIE SOLARI

Tutta colpa della melanina in eccesso



LO SPECIALISTA
Una visita dermatologica è fondamentale per chiarire ogni nostro dubbio.

Le cure possono variare in relazione al tipo di colorazione. Se è superficiale, può essere utile un trattamento schiarente con creme specifiche. Una sostanza che sta dando ottimi risultati è il fospidin, che sfrutta la capacità di un particolare zucchero, la glucosamina.

di **Francesca Mascheroni**

in collaborazione con **Antonino Di Pietro**
direttore dell'Istituto dermoclinico
Vita Cutis di Milano



il sole, si sa, ha effetti benefici sull'umore e sulla pelle. Qualche volta, tuttavia, anziché regalare un colorito sano e una tintarella uniforme, i raggi Uv evidenziano o fanno comparire antiestetiche macchie, che poi sono molto difficili da mandar via, un "souvenir" dell'estate di cui si farebbe volentieri a meno.

«Si tratta di accumuli di melanina, il pigmento scuro che assicura il colore alla pelle quando ci si abbronzava», spiega Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano (www.istitutodermoclinico.com). «Di solito, la melanina in eccesso viene eliminata spontaneamente grazie a un meccanismo di autoregolazione della pelle. Ci sono, però, alcuni fattori - come l'invecchiamento cutaneo, la pillola anticoncezionale o squilibri ormona-

li - che possono interferire e mandare in tilt questo sistema».

Con l'aiuto del professor Di Pietro, vediamo quali sono i tipi più comuni di chiazze scure e che cosa si può fare per prevenirle o eliminarle.

Che cos'è il melasma

Il melasma si presenta con macchie grigio-marroni dai profili irregolari, che compaiono per lo più sulla fronte, attorno alla bocca e sugli zigomi: «Colpisce soprattutto il sesso femminile, essendo correlato alle variazioni ormonali dell'organismo», spiega Di Pietro. «Momenti "a rischio" sono la gravidanza (in questo caso si parla di cloasma gravidico) e la menopausa, ma sono particolarmente esposte a questo problema anche le donne che fanno uso della pillola anticoncezionale».

Le cure variano a seconda della profondità della macchia: «Se l'accumulo di melanina è superficiale, può essere utile un trattamento schiarente con creme specifiche», dice l'esperto. «Recentemente, una sostanza che sta dando ottimi risultati è il fospidin, che sfrutta la capacità di un particolare zucchero, la glucosamina, nel riparare i danni provocati dal sole, abbinandovi l'azione dei fosfolipidi, che aiutano la pelle a rigenerarsi. Quando invece le macchie sono localizzate in profondità, a livello del derma, si potrebbe ricorrere a un peeling chimico o al laser, anche se non sempre questi trattamenti riescono a risolvere il problema: un'accurata visita dermatologica può chiarire i dubbi».

Lentigo solari o senili

Chiazze brune, di grandezza variabile e di forma tondeggianti, che si manifestano

Chiazze brune, di forma tondeggianti, si manifestano sul viso, ma anche sul décolleté, su spalle e schiena dopo un'abbronzatura



Quando l'epidermide diventa maculata

OCCHIO ALLE CREME

Alcune creme hanno la proprietà di colorare la pelle non perché stimolano la melanina, ma perché contengono una particolare sostanza, il diidrossiacetone che, interagendo chimicamente con le cellule superficiali dell'epidermide, dà questo effetto. Se non vengono applicate bene, la pelle assume un antiestetico aspetto maculato. Fortunatamente, questo tipo di macchie scompare con il naturale ricambio della pelle, facilitato da qualche doccia in più!

sul viso, ma anche sul décolleté, su spalle e schiena, sul dorso delle mani: così si presentano le lentigo solari o senili. «Con il passare degli anni, si possono avere delle irregolarità nella produzione di melanina, che si accumula a "isole" in alcuni punti della pelle», spiega il dermatologo. «Si tratta di macchie più persistenti rispetto a quelle del melasma, dato che con l'avanzare dell'età il ricambio cellulare rallenta, mentre aumenta lo spessore della cute, che contribuisce a rendere le chiazze più evidenti».

Momenti "a rischio" sono gravidanza e menopausa. Esposte anche le donne che fanno uso della pillola

Come si può intervenire? «Le lentigo senili non possono essere curate con i farmaci, ma possono almeno essere attenuate con creme o prodotti cosmetici appositi, resistenti all'acqua (una sorta di fondotinta, molto coprente). Se si vuole eliminarle in modo definitivo, invece, si può ricorrere a tecniche come la crioterapia, la diatermocoagulazione a radiofrequenza o il laser (vedi box)».

Cheratosi attiniche

Meno frequenti del melasma e delle lentigo solari, sono le cheratosi attiniche o solari: piccoli rilievi scuri, irregolari e ruvidi al tatto: «Come le lentigo, generalmente fanno la loro comparsa dopo i 40 anni e si localizzano, oltre che sul viso, sul dorso delle mani e sul décolleté», afferma Di Pietro. «Una volta apparse, è bene proteggerle dal sole, anche in città, utilizzan-



Precauzioni prima della tintarella

► Da anni ormai, l'allarme ozono ha contribuito a creare una maggiore conoscenza e consapevolezza dei rischi dell'abbronzatura: le precauzioni nell'esporsi al sole dovrebbero rientrare nello stile di vita di tutti. «Le raccomandazioni sono soprattutto due: non esporsi al sole dalle 12 alle 16, evitando anche di stare sotto l'ombrellone durante queste ore, e utilizzare sempre una crema con un fattore protettivo adeguato al proprio tipo di pelle (anche quando si è in città)», sottolinea il professor Di Pietro. «Pure l'alimentazione ha un ruolo importante: una dieta ricca di frutta e verdura assicura l'idratazione della pelle, indispensabile per una tintarella uniforme». Errori da evitare? Prima di prendere il sole, mai spruzzarsi deodoranti o profumi che contengono alcol (possono interferire con i raggi solari ultravioletti)».



Le tecniche utilizzate

► Crioterapia.

È una cura a base di azoto liquido, che viene applicato sulla pelle a temperature bassissime provocando una "bruciatura" da freddo: sulla cute si formano piccole bolle che si staccano e cadono, portando via anche la macchiolina.

► Diatermocoagulazione a radiofrequenza.

Microonde ad alta frequenza che fanno vibrare le molecole d'acqua presenti nelle cellule. In questo modo la macchia viene bruciata, senza danneggiare i tessuti circostanti.

► Laser.

Anch'esso agisce bruciando la cute. La scelta del trattamento dipende dal tipo di pelle e dal dermatologo.

Non bisogna esporsi al sole se si sta seguendo una terapia antibiotica o si è applicata sulla pelle una pomata antistaminica, magari per una puntura di insetto



► da una crema dal fattore di protezione molto alto (da 50 in su) e farle controllare dal dermatologo una volta all'anno: in alcuni casi possono trasformarsi in un tumore benigno della pelle, il basalioma. Se sono molto piccole o superficiali, si possono curare con prodotti cheratolitici, cioè pomate a base di acido salicilico o di urea che, favorendo la desquamazione, eliminano le cellule morte e quindi anche la cheratosi. Per una soluzione definitiva, invece, è opportuno ricorrere a una delle tecniche consigliate per le lentigo solari».

Le efelidi: sembrano lentiggini

Non vanno confuse con le lentiggini, che compaiono nell'infanzia e che non subiscono modifiche con l'esposizione al sole.

Le efelidi (anch'esse si sviluppano in tenera età, fra i due e i cinque anni) sono il segnale di una particolare sensibilità della pelle ai raggi ultravioletti: «Queste macchioline irregolari di colore bruno chiaro, compaiono principalmente su naso, zigomi, fronte e sul décolleté e sono tipiche di chi ha una pelle chiara, con capelli biondi o rossi», osserva lo specialista. «Quando ci si espone al sole diventano più grosse e numerose, mentre in inverno si schiariscono e possono anche scomparire. Con il passare degli anni, tuttavia, tendono a diventare più marcate e a intensificarsi a ogni nuova esposizione. Assolutamente benigne, possono creare disagio a livello estetico. Per cancellarle, anche in questo caso si può ricorrere al laser, alla crioterapia o alla diatermocoagulazione a radiofrequenza». ○

Deodoranti o profumi che contengono alcol spruzzati sulla pelle favoriscono la comparsa di chiazze.

