

**Il medico spiega come curare le lesioni causate dal freddo intenso**

# GELONI: TENETE A BAGNO LE MANI IN ACQUA TIEPIDA CON FOGLIE DI SALVIA

«Consiglio di immergere le mani per una decina di minuti in una bacinella di acqua tiepida dove sono state fatte bollire foglie di salvia, cinque o sei per ogni litro di acqua, perché la salvia allevia il prurito che spesso accompagna i geloni»  
 • «Oppure suggerisco di strofinare le mani con alcol etilico, che stimola la circolazione sanguigna e quindi agisce direttamente sulla causa scatenante dei geloni»

di Roberta Pasero

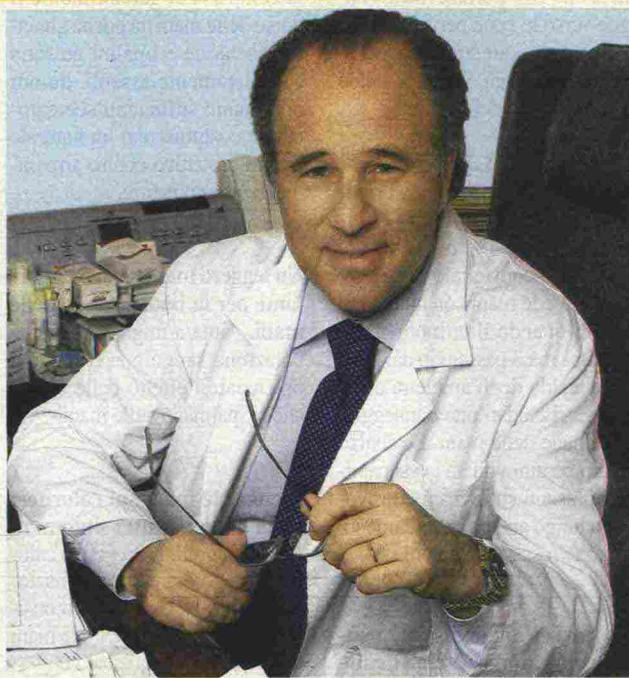
Milano, dicembre

**L**e mani e il viso sono le parti del corpo più esposte al vento e alla diminuzione delle temperature nella stagione fredda e quindi in questi mesi possono diventare screpolate, arrossate e ruvide oppure rovinarsi per la comparsa dei geloni. Per questo raccomando di essere attenti in modo da prevenire o da curare tempestivamente i sintomi che compaiono».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti 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.istitutodermoclinico.com](http://www.istitutodermoclinico.com).

**Professore, quali sono i nemici delle mani in questa stagione?**

«A mettere a dura prova la pelle delle mani sono soprattutto gli sbalzi di temperatura, che impoveriscono le riserve idriche e indeboliscono il mantello lipidico. Esso garantisce il mantenimento dell'elasticità. Per gli sbalzi di temperatura la pelle delle mani può diventare secca, meno luminosa e soggetta a irritazioni, a



**«IDRATATE BENE LA PELLE»** 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, nel suo studio. «Per prevenire i geloni», dice il professor Di Pietro «consiglio di massaggiare le mani con una crema idratante per mantenere la pelle elastica e più preparata ad affrontare gli sbalzi di temperatura di questa stagione».

rossore e a desquamazioni. Inoltre il passaggio dal freddo al caldo degli ambienti chiusi e surriscaldati può provocare repentine dilatazioni dei vasi capillari che, a loro volta, possono dare luogo ad arrossamenti, chiazze rosastre e geloni».

**Perché le mani sono così sensibili e vulnerabili nei mesi freddi?**

«Perché il dorso delle mani ha poche ghiandole sebacee e i palmi ne sono completamente privi. Quindi non hanno sufficienti secrezioni, che costituiscono un na-

turale fattore protettivo per evitare che si formino screpolature e geloni».

**Come consiglia di curare le mani aggredite dalle temperature fredde?**

«Stando attenti innanzitutto al modo in cui si lavano. Raccomando di non utilizzare qualsiasi detergente ma un cosiddetto sapone non sapone, cioè non schiumoso, ipoallergenico, perché è molto delicato e riduce al minimo il rischio di reazioni allergiche».

**Suggerisce di lavare le mani con l'acqua calda quando fa freddo?**

«No. Con l'acqua tiepida perché quella troppo calda rischia di seccare la pelle. Consiglio poi di asciugare le mani con molta attenzione perché l'umidità le predispone maggiormente alle screpolature. Ma per mantenerle in ottima forma raccomando di idratarle sempre con una buona crema».

**Con quale crema consiglia di proteggerle in questi mesi?**

«Suggerisco di sceglierla in base al tipo di pelle. Chi, per esempio, ha le mani sensibili si orienti su creme lenitive che formano una barriera protettiva evitando la comparsa di rossori. Invece, chi ha la pelle secca scelga una cre-

*continua a pag. 52*

## IL VERO E IL FALSO SUI GELONI

*Praticare attività fisica aiuta a mantenere in buona salute anche le mani • Gli impacchi di patate lessate sono un toccasana in caso di mani screpolate e arrossate*

### VERO

**Anche le mani possono avere le rughe.** Il freddo, il vento, l'inquinamento, il sole fanno invecchiare precocemente la pelle perché rallentano la produzione di collagene e di elastina favorendo la formazione delle rughe. All'inizio si approfondiscono le pieghe sulle dita, a livello delle articolazioni, poi, con il tempo, si segna anche la pelle del dorso.

### FALSO

**Lavarsi con l'acqua calda protegge la pelle delle mani dalle aggressioni del freddo.** Quando l'acqua è troppo calda si rischia di seccare la pelle. Per evitare che questo accada bisogna lavarsi con l'acqua tiepida. Le mani vanno poi asciugate con molta attenzione perché l'umidità le predispone maggiormente alle screpolature e agli arrossamenti.

### VERO

**Praticare attività fisica aiuta a mantenere in buona salute anche le mani.** Camminare, nuotare, correre o andare in bicicletta sono attività che stimolano l'apparato cardiocircolatorio a funzionare meglio, migliorano la circolazione periferica e quindi la salute della pelle.

### FALSO

**Donne e uomini soffrono di geloni con la stessa facilità.** Le donne ne sono più soggette perché sono più predisposte ad avere disturbi della circolazione periferica, quindi anche alle mani.

### VERO

**Gli impacchi di patate lessate sono un toccasana in caso di mani screpolate e arrossate.** È un classico rimedio della nonna sempre efficace e consiste nel disporre sulle mani rovinate delle fette di patate lessate che contengono grandi quantità di amido utile per eliminare gli arrossamenti.

### FALSO

**Lavarsi le mani con un sapo-**

**ne che fa molta schiuma aiuta a proteggerle dalle aggressioni della stagione fredda.** Non bisogna utilizzare qualsiasi detergente ma un cosiddetto sapone non sapone, cioè un sapone non schiumoso, ipoallergenico, che sia molto delicato e che riduca al minimo il rischio di reazioni allergiche.

### VERO

**Il fumo predispone ad avere i geloni alle mani.** Fumare provoca un'azione di vasocostrizione sui piccoli vasi sanguigni: questo fa sì che essi portino meno sangue verso le zone periferiche del corpo e dunque anche verso la pelle delle mani, predisponendo alla comparsa dei geloni.

### FALSO

**La pelle delle mani non si rovina se si passa dal freddo esterno al caldo di un ambiente chiuso.** È consigliato proteggere sempre le mani con un paio di guanti quando il termometro si abbassa ma il passaggio dal freddo al caldo degli ambienti chiusi e surriscaldati può danneggiare la pelle delle mani. Lo sbalzo di temperatura dilata i vasi capillari presenti sulle mani e provoca, a lungo andare, arrossamenti, chiazze rossastre e geloni.

### VERO

**La salvia è un toccasana quando compaiono i geloni sulle mani.** Immergere le mani per

una decina di minuti in una bacinella di acqua tiepida, nella quale sono state fatte bollire circa cinque o sei foglie di salvia per ogni litro di acqua, aiuta ad alleviare il prurito che spesso accompagna la comparsa dei geloni.

### FALSO

**Le mani sono tra le parti più robuste del corpo.** Con il viso sono la parte più esposta al calo di temperatura della stagione fredda e in questi mesi possono diventare screpolate, arrossate e ruvide oppure rovinarsi per la comparsa di geloni. Inoltre il dorso delle mani ha poche ghiandole sebacee e i palmi ne sono completamente assenti, quindi non hanno sufficienti secrezioni che costituiscono un naturale fattore protettivo contro arrossamenti e screpolature.

### VERO

**Un leggero massaggio è importante per la buona salute delle mani.** Aiuta a migliorare la circolazione sanguigna e anche a potenziare l'effetto delle creme che si spalmano sulle mani.

### FALSO

**Mettere le mani sui caloriferi aiuta a migliorare i sintomi in caso di geloni.** L'eccessivo calore può peggiorare l'infiammazione. Per lo stesso motivo è sconsigliato anche stringere tra le mani una borsa dell'acqua calda.

### VERO

**La crema protettiva per le mani va scelta secondo il proprio tipo di pelle.** Per chi ha mani sensibili sono più indicate le creme lenitive, che formano una barriera protettiva evitando la comparsa di rossori. Invece, per chi ha la pelle secca è adatta una crema che favorisca un'idratazione profonda e ricompatti lo strato corneo della pelle, cioè la parte più esterna della pelle, che la deve difendere dalle aggressioni esterne, inclusi gli agenti atmosferici.

*continua da pag. 51*

ma ricca di sostanze chiamate fosfolipidi, delta lattone, glucosamina, vitamine C ed E, indispensabili per favorire un'idratazione profonda e ricompattare lo strato corneo, cioè la parte più esterna della pelle, che deve difendere la pelle stessa dalle aggressioni esterne, inclusi gli agenti atmosferici».

### Quando consiglia di applicare la crema?

«Possibilmente la sera prima di andare a dormire. Consiglio di distribuire il velo sottile di crema massaggiando lievemente in modo circolare: consiglio poi di indossare un paio di guanti di cotone per scaldare le mani e per fare assorbire meglio il prodotto durante le ore notturne».

### Che cosa sono invece i geloni?

«Sono lesioni che compaiono in seguito a ripetute e prolungate esposizioni a temperature basse di alcune parti del corpo che non sono protette in maniera adeguata. Possono interessare non soltanto le dita delle mani ma anche il naso, il lobo delle orecchie e il calcagno. Si manifestano come noduli in rilievo, di grandezza variabile e di colore violaceo o rossastro, e molto spesso causano prurito e dolore».

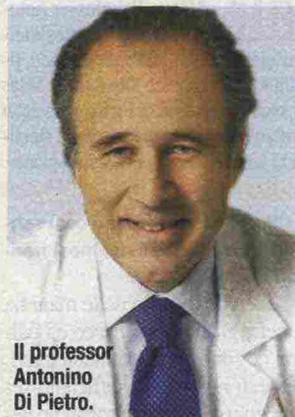
### Da che cosa sono provocati i geloni?

«Con l'arrivo del freddo il sangue tende a riversarsi verso le parti interne del corpo, come il cuore, il fegato e i reni, abbandonando in parte le estremità. In questo modo la pelle delle mani è poco alimentata dal sangue e poco nutrita dall'ossigeno che il sangue porta con sé, si indebolisce e può facilmente essere colpita dai geloni».

### Come appare la pelle colpita dai geloni?

«Fredda e umida e, all'inizio, lucida, liscia e molto tesa. In alcuni casi le parti malate della pelle si screpolano e poi possono lacerarsi, aprendo la strada a pericolose infezioni. Perciò, se compaiono questi sintomi, consiglio di farsi visitare da un dermatologo».

*continua a pag. 54*



Il professor Antonino Di Pietro.

## MEDICINA

continua da pag. 52

### Che cosa consiglia per avere un sollievo immediato dai geloni?

«Suggerisco di immergere per una decina di minuti le mani in una bacinella di acqua tiepida nella quale sono state fatte bollire foglie di salvia, circa cinque o sei per ogni litro di acqua. La salvia ha proprietà lenitive e aiuta ad alleviare il prurito che spesso accompagna la comparsa dei geloni. Oppure consiglio di strofinare le mani con alcol etilico, che stimola la circolazione sanguigna e quindi agisce direttamente sulla causa scatenante».

### Consiglia anche di seguire una terapia specifica per guarire dai geloni?

«Quando si presentano sotto forma di ingrossamenti rosso-violacei e compaiono anche prurito o bruciore, consiglio di usare pomate antinfiammatorie. Invece, quando i geloni so-

no ulcerati, prescrivo prodotti cicatrizzanti, con pomate antisettiche o antibiotiche. Durante la terapia è molto importante evitare di procurarsi ferite o escoriazioni sulla pelle colpita, poiché l'alterata circolazione del sangue può facilitare la formazione di infezioni pericolose».

### In quanto tempo si guarisce dai geloni?

«Nei casi lievi e con le ade-

guate cure i geloni guariscono nel giro di una settimana mentre occorre molto più tempo se sono presenti ulcerazioni. Per evitare ricadute consiglio di non avvicinare le parti colpite dai geloni a fonti dirette di calore dopo averle esposte al freddo».

### Come suggerisce di preservare le mani dai malanni dell'inverno?

«Proteggendole bene dal fred-

do in modo da garantire la giusta circolazione del sangue. Consiglio anche di immergere le mani qualche volta al giorno per trenta secondi in acqua, alternando quella calda a quella fredda. Inoltre consiglio di massaggiare le mani con una crema idratante per mantenere la pelle elastica e più preparata ad affrontare gli sbalzi di temperatura di questa stagione».

Roberta Pasero

## IMPARARE UNA LINGUA STRANIERA MANTIENE LA MENTE GIOVANE

**S**tudiare una lingua straniera, a qualsiasi età, aiuta a mantenere la mente in forma più a lungo. Lo rivela una ricerca condotta dagli scienziati dell'Università di Edimburgo, in Scozia, e pubblicata sulla rivista di neurologia *Neurology*. Gli esperti hanno studiato un gruppo di quasi seicentocinquanta

persone di oltre sessant'anni mettendo alla prova la loro memoria, la loro prontezza di ragionamento e la loro conoscenza delle lingue straniere. Hanno così scoperto che quanti parlano almeno due lingue, la propria e una lingua straniera, sono meno facilmente colpiti da problemi di memoria e di ragiona-

mento rispetto a quanti invece ne parlano una sola. Infatti nei pazienti bilingue i problemi di questo tipo si annunciano cinque anni più tardi. Gli esperti spiegano che questo accade perché studiare una lingua straniera allena le zone del cervello responsabili della memoria, migliorando così le prestazioni del cervello. ■