

Un dermatologo spiega come guarire le irritazioni della pelle causate dai primi freddi

# LABBRA SCREPOLATE: CURATELE CON IL MIELE

«Gli zuccheri che vi sono contenuti stimolano la cicatrizzazione ed eliminano il rossore»

di Giulio Divo

**C**on l'arrivo dell'autunno, la grande variabilità del tempo e l'azione negativa delle particelle inquinanti presenti nell'aria delle nostre città possono essere fonti di irritazione per la nostra pelle. Screpolature e arrossamenti, sulle labbra e sugli zigomi principalmente ma anche sulle mani e sul viso in generale, sono problemi fastidiosi che si verificano con maggiore frequenza a partire da ora e per tutto il periodo invernale. Tuttavia, grazie a semplici rimedi naturali e stando attenti all'alimentazione quotidiana, è possibile, se non eliminare totalmente, almeno alleviare questi disagi».

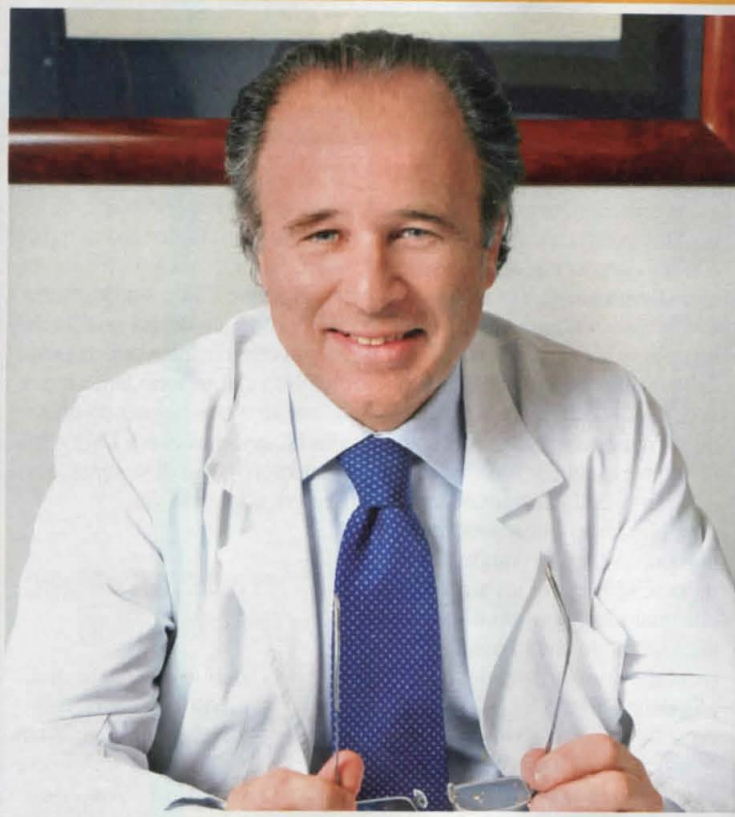
Sono le parole di un grande esperto di problemi della pelle, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano e presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica oncologica e rigenerativa. A lui mi sono rivolto per capire come proteggere la pelle in questo particolare momento dell'anno.

**Partiamo dalle labbra: come mai in questo periodo dell'anno esse appaiono secche, screpolate e arrossate?**

«Perché l'azione del freddo e del vento tende a seccarle. Così, senza pensarci, molte persone vi passano sopra la lingua, credendo di ricevere sollievo inumidendole con la saliva. Tuttavia la saliva stessa contiene sostanze acide che peggiorano la situazione, quindi si formano screpolature, arrossamenti e talvolta vere e proprie piaghe».

**Il problema delle labbra secche e screpolate colpisce più facilmente gli uomini o le donne?**

«Le donne sono in genere meno colpite perché i prodotti co-



## «IL VISO INVECE CURATELO CON LE CASTAGNE»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano e presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica oncologica e rigenerativa. «Sulle guance screpolate», dice il professor Di Pietro «consiglio di applicare una maschera composta da castagne bollite e setacciate: ha un effetto rigenerante perché le castagne sono ricche di una vitamina, chiamata niacina, utile per combattere le dermatiti nelle pelli sensibili».

smetici che usano per abbellire le labbra, come i lucidalabbra o i rossetti, sono studiati per svolgere anche una funzione protettiva. Gli uomini, che non usano questi prodotti, sono quindi meno protetti».

**Fra adulti e bambini, chi soffre maggiormente di questo problema alle labbra screpolate?**

«Senz'altro i bambini. Perché è più difficile spiegare loro che non dovrebbero passare la lingua sulle labbra screpolate. Gli adulti invece riescono meglio a controllare questa tentazione».

**Quale cura consiglia per risolvere velocemente la screpolatura e il bruciore delle labbra?**

«Consiglio, la sera, di stendermi sopra un leggero strato di miele. Gli zuccheri in esso contenuti aiutano il processo di cicatrizzazione delle piccole piaghe ed eliminano l'arrossamento».

**Passiamo ora alle altre zone del volto più sensibili all'azione del vento e del freddo: le guance e gli zigomi. Come consiglia di proteggerli?**

«Una volta alla settimana consiglio di applicare sulla pelle del

pane bagnato, che rilascia molto amido, un particolare zucchero dalle proprietà lenitive e rinfrescanti. Questo impacco va tenuto sulle parti da curare per almeno dieci minuti, meglio se la sera prima di andare a letto. Dopo l'applicazione basta un semplice risciacquo: questo favorisce un ulteriore assorbimento dell'amido da parte della pelle nelle ore notturne. Un altro rimedio consiste nell'applicare sulla pelle del viso una maschera composta da castagne bollite e setacciate: ha un effetto rigenerante perché le castagne contengono grandi quantità di una vitamina, chiamata niacina, utile per combattere le dermatiti nelle pelli sensibili. Inoltre le castagne sono ricche di potassio, che ha due funzioni: regolarizza la produzione di sebo e agisce sulla muscolatura del viso, rilassandola. Grazie al potassio, la pelle si tende e le microrughe si attenuano».

**Dopo avere visto come risolvere le screpolature delle labbra e delle guance, c'è un'altra parte del corpo particolarmente esposta ad arrossamenti e screpolature in questo periodo dell'anno?**

«Sì, le mani. In questo periodo dell'anno ancora pochi usano i guanti, ma le mattine sono decisamente fresche e la pelle ne risente. Ricordo inoltre che noi usiamo continuamente le mani per svolgere le più diverse attività lavorative e domestiche. Il contatto con gli agenti chimici contenuti nei detersivi o con gli attrezzi da lavoro può determinare la comparsa di screpolature, lesioni e infiammazioni».

**Che cosa suggerisce a coloro che hanno la pelle delle mani screpolata e arrossata?**

«Consiglio di porre sulle mani  
continua a pag. 54



## IL VERO E IL FALSO SULLE LABBRA SCREPOLATE

*Il cambio di stagione peggiora la dermatite seborroica • Passando dal freddo al caldo è utile coprire il viso per trenta secondi • Il tè verde aiuta a rinforzare la pelle del viso*

### VERO

Una delle cause degli arrossamenti della pelle del viso è rappresentata dalla grande differenza di temperatura fra le ore del primo mattino e quelle del pomeriggio. Questo determina un restringersi e dilatarsi dei capillari che provoca la comparsa di chiazze arrossate.

### FALSO

L'acqua fredda tonifica la pelle, pertanto è bene usarla per il lavaggio del mattino. Come l'acqua calda è sconsigliata, anche quella fredda è controindicata per chi in questo periodo dell'anno soffre di arrossamenti della pelle.

### VERO

Con il cambio di stagione, peggiora lo stato di salute della pelle di coloro che soffrono di dermatite seborroica. Questo accade per lo più in queste settimane e all'inizio della primavera. Questi pazienti devono quindi curare ancora di più la propria pelle.

### FALSO

In questo periodo dell'anno solo la pelle del viso e delle mani si irrita. In realtà tutta la pelle del corpo, benché coperta, può risentire dello sbalzo di temperatura e di umidità dell'aria.

### VERO

La rasatura rende la pelle più sensibile all'azione degli agenti atmosferici. L'azione meccanica della lama sulla pelle fa sì che sia tolto il film idrolipidico, cioè la barriera protettiva naturale della pelle. Il rischio di irritazioni sulla zona sbarbata è quindi maggiore.

### FALSO

Per ridurre le irritazioni della pelle arrossata e screpolata dal freddo si devono sempre usare pomate a base di cortisone. Non serve: l'uso di queste pomate va sempre consigliato dal me-

dico specialista, che le prescrive solo in caso di necessità.

### VERO

Quando si passa da un ambiente freddo a uno caldo è utile coprire il viso con le mani per circa trenta secondi. Così si riduce l'effetto dello sbalzo termico e la pelle soffre meno.

### FALSO

Per lenire l'infiammazione, la pelle arrossata va disinfettata con alcol. L'alcol secca la pelle, quindi in questo caso è assolutamente sconsigliato.

### VERO

La pelle dei bambini molto piccoli è più sensibile di quella degli adulti agli sbalzi di temperatura e di umidità. Infatti i bambini non possono contare sulla protezione del cosiddetto film idrolipidico, che inizia a svolgere la sua funzione dopo i tre anni di età.

### FALSO

Per mascherare gli arrossamenti, la pelle soggetta a irritazioni dovute agli agenti atmosferici può essere generosamente truccata. Il trucco deve essere leggero e rispettoso della pelle, perché a volte una pelle molto sensibile può reagire irritandosi ulteriormente.

### VERO

Ai pazienti con pelli sensibili, alle prese con i disturbi causati dagli agenti atmosferici, fa bene bere un bicchiere di latte

al giorno. Il latte e i suoi derivati, come i formaggi, sono ricchi di biotina, una sostanza che aiuta ad attenuare arrossamenti e irritazioni.

### FALSO

Le fragole fanno arrossare la pelle, quindi non devono essere mangiate. Questo vale solo per i pochi pazienti che soffrono di una leggera intolleranza nei confronti di questo alimento. Le fragole, che ormai si trovano praticamente tutto l'anno, sono invece ricche di vitamina C, che fa bene alla pelle.

### VERO

Anche il tè verde può essere utile per rinforzare la pelle del viso in questo periodo dell'anno. Il tè verde svolge una potente azione antinvecchiamento data dalla presenza di alcune sostanze protettive chiamate polifenoli.

### FALSO

Le maschere di argilla non servono a prevenire gli arrossamenti della pelle dovuti agli sbalzi di temperatura. Le maschere di argilla regolarizzano la produzione del film idrolipidico che protegge la pelle, quindi si possono fare senza problemi.

### VERO

La maschera alla soia protegge la pelle dagli sbalzi di temperatura. Si tratta di prodotti a base di fosfolipidi che si trovano sotto forma di gel e di pomata, e sono particolarmente indicati in questo periodo dell'anno.

### FALSO

In questo periodo dell'anno gli integratori non sono utili per difendere la pelle del viso da arrossamenti e da irritazioni. Possono esserlo quelli a base di vitamine, di sali minerali e anche di acidi grassi Omega-3. Tuttavia una alimentazione varia e ricca di prodotti freschi assicura un apporto soddisfacente di queste sostanze.

continua da pag. 52

un impacco composto da due patate lessate, cui vanno aggiunte due dita di infuso di camomilla. Anche le patate, come abbiamo detto prima a proposito del pane, contengono grandi quantità di amido, che aiuta a eliminare gli arrossamenti. Lo stesso vale per la camomilla, che ha proprietà antinfiammatorie. Voglio però ricordare che la pelle non va nutrita solo dall'esterno: anche il cibo che mangiamo ci aiuta a evitare i problemi che abbiamo appena descritto».

### Ci sono alimenti che aiutano a nutrire la pelle screpolata?

«Sì, ma prima di tutto raccomandando di bere almeno un litro e mezzo di acqua ogni giorno. L'acqua svolge una azione idratante insostituibile. A essa consiglio di sommare anche i benefici che si ottengono mangiando frutta e verdure fresche. I kiwi e le arance, per esempio, costituiscono una fonte di vitamina C, che aiuta le cellule della pelle a resistere alle aggressioni esterne. L'uva è una fonte naturale di resveratrolo, una sostanza che svolge una potente azione antiossidante, cioè antinvecchiamento. I pomodori sono ricchi di un'altra sostanza antiossidante, chiamata licopene. Infine consiglio di sostituire, almeno una volta alla settimana, la carne con il pesce, meglio se cotto senza intingoli e il più possibile al naturale. Salmone e merluzzo, in particolare, sono ricchi di acidi grassi del tipo Omega-3, che servono a rallentare l'invecchiamento delle cellule. Ma accanto agli alimenti da assumere, ci sono quelli da evitare».

### Quali alimenti, quindi, consiglia di evitare?

«Le pietanze troppo condite, grasse e piccanti. Raccomando di evitare gli alcolici: un bicchiere di vino a pasto, occasionalmente, può essere gradevole e non fa male. Ma un consumo quotidiano di alcolici o di pietanze grasse e speziate determina una dilatazione dei capillari, cioè delle vene più piccole e superficiali, che diventano maggiormente visibili, causando arrossamenti».

Giulio Divo



Il professor Antonino Di Pietro.