

Diretto da
Sandro Mayer



1
EURO

Programmi TV fino al 23 agosto

Follie al mare



IL TOPLESS DELLA PUCCINI

Colpo grosso di Cristel in Rai



**LA FIGLIA
DI ALBANO
CONDURRA'
"Lo Zecchino
d'Oro"**



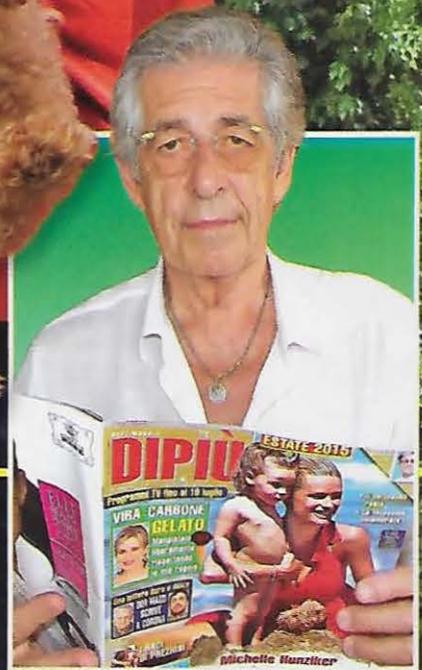
**I modelli
da copiare
GLI ABITI
DA SPOSA
Per l'autunno-inverno**

**Come curare
le scottature
da sole**

I MITI



**Da Marlon
Brando
a Paul
Walker**



**L'ex patrigno scrive alla Hunziker
MICHELLE, MI VERGOGNO
per quello che hai fatto alla tua cagnolina
E INTANTO "L'ASSOCIAZIONE ANIMALI" L'HA DENUNCIATA**



ERITEMA SOLARE: CURATELO CON LE PATATE CRUDE

«Per ridurre l'infiammazione consiglio impacchi di amido sulla parte irritata: un rimedio della nonna, sempre efficace, consiste nell'applicare alcune fette di questi tuberì, molto ricchi di questa sostanza benefica» • «Mangiate ogni giorno frutta e verdura con la buccia colorata di giallo, di arancione e di rosso, come pomodori, peperoni, carote, pesche, albicocche, angurie, meloni e frutti di bosco, poiché contengono betacarotene, una sostanza che aiuta a difendere la pelle dal sole»

di Roberta Pasero

Milano, agosto

Prendere il sole al mare in spiaggia dà tanti benefici al nostro corpo e alla nostra mente, però, a volte, la pelle può risentire. Tra le insidie più comuni vi sono gli eritemi solari e le abrasioni provocate dallo sfregamento della pelle sulla sabbia, che possono causarle fastidiose irritazioni.

Per capire come prevenire e curare queste irritazioni, ne parliamo con uno dei più noti medici dermatologi d'Italia, il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa che ha sede a Milano, e direttore dell'Istituto Vita Cutis a Milano (www.istitutodermoclinico.com).

Cominciamo dall'eritema solare. Da che cosa è provocato?

«Dal caldo, che fa dilatare i piccoli vasi sanguigni della pelle. Essi, a loro volta, comprimono le terminazioni nervose della pelle e le irritano provocando l'eritema. Per questo l'eritema solare può comparire anche se il paziente è stato all'ombra».

Attraverso quali sintomi si riconosce l'eritema solare?

«Dal fatto che la pelle appare leggermente gonfia e con un rossore generalizzato, oppure sembra esse-



«L'ANANAS FA BENE» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa che ha sede a Milano, e direttore dell'Istituto Vita Cutis a Milano, nel suo studio. «Per prevenire l'eritema solare», dice il professor Di Pietro «suggerisco di mangiare l'ananas, perché è ricco di bromelina, una sostanza con notevoli proprietà antinfiammatorie. Poi raccomando di bere fino a due litri di acqua al giorno in modo costante e a piccoli sorsi per idratare la pelle anche dall'interno».

re stata strofinata con le ortiche. Il paziente prova un senso di fastidio misto tra il prurito e il bruciore».

Lei come consiglia di curare l'eritema solare?

«Con metodi naturali, applicando più volte nell'arco della giornata

e per una ventina di minuti impacchi a base di amido. Si tratta di una sostanza in vendita in farmacia senza bisogno di ricetta medica, ma si trova anche in alcuni alimenti. Per esempio nel riso cotto e nelle patate crude. Per questo suggerisco di fare bollire un pugno di riso in un litro

di acqua non salata, di lasciarlo raffreddare e di applicarlo sulla pelle con spugnature o di utilizzare fette di patate crude da applicare sulla parte infiammata, o ancora del pane raffermo ammollato nell'acqua. Ma se, dopo tre giorni di impacchi, l'irritazione non è migliorata, prescrivere creme o farmaci».

Quali sono i più efficaci?

«Le creme con ossido di zinco, pur non essendo farmaci, spesso danno benefici. Tuttavia, se l'eritema solare persiste, lozioni o pomate a base di cortisone permettono di curarlo con ottimi risultati. Inoltre consiglio al paziente di curare l'alimentazione, perché ricordo che la salute della pelle dipende molto da quello che si mangia».

Quali alimenti consiglia per prevenire l'eritema solare?

«Consiglio al paziente di mangiare ogni giorno molta frutta e molta verdura cruda, specialmente quella con la buccia colorata di giallo, di arancione e di rosso, come pomodori, peperoni, carote, pesche, albicocche, angurie, meloni e frutti di bosco».

Perché sono benefiche per la pelle?

«Contengono una sostanza chiamata betacarotene che aiuta a difenderla dall'azione nociva dei raggi del sole. Inoltre quegli alimenti sono ricchi di bioflavonoidi, sostan-

continua a pag. 68

VERO E FALSO SU ERITEMA SOLARE E IRRITAZIONI DELLA PELLE

L'eritema solare non si previene rimanendo sotto l'ombrellone • Alcuni antibiotici possono interferire con la colorazione della pelle, se ci si espone al sole • Anche il sudore può causare arrossamenti sulla pelle

VERO

Anche chi ha la carnagione scura soffre di eritema solare. In chi ha la carnagione scura l'irritazione si nota meno rispetto a quanto accade in chi ha la carnagione chiara.

FALSO

L'eritema solare si previene rimanendo sotto l'ombrellone. Essendo provocato più dal caldo che dalla esposizione diretta ai raggi solari non sempre basta rimanere sotto l'ombrellone e neppure indossare una maglietta.

VERO

L'eritema solare si verifica frequentemente al mare piuttosto che in montagna. Proprio perché è causato dalle temperature elevate, in alta quota, dove fa più fresco, si verifica meno spesso.

FALSO

L'eritema solare compare subito dopo l'esposizione al sole. In genere non compare sulla pelle prima di dodici ore dall'esposizione che ha contribuito a causare il disturbo.

VERO

La pelle abbronzata è meno sensibile all'azione abrasiva della sabbia. La pelle abbronzata è più spessa e, quindi, più resistente. Le irritazioni, semmai, tendono a sopraggiungere nei primi giorni di vacanza al mare.

FALSO

È sufficiente fare il bagno in mare per rimuovere la sabbia dal corpo. Con il bagno in mare si riesce a eliminare buona parte della sabbia. Tuttavia quando, uscendo dall'acqua, il sale marino si asciuga sulla pelle provoca una secchezza ancora maggiore. Per questo, dopo il bagno in mare, è consigliato fare una doccia con l'acqua dolce.

VERO

Alcuni sport come la pallavolo o il calcetto giocati sulla spiag-

gia facilitano le abrasioni della pelle. Tuffandosi più volte a terra per prendere la palla, si può sfregare la pelle sulla sabbia irritandola. Per questo, alla fine della partita, conviene eliminare la sabbia facendo un bagno in mare seguito da una doccia.

FALSO

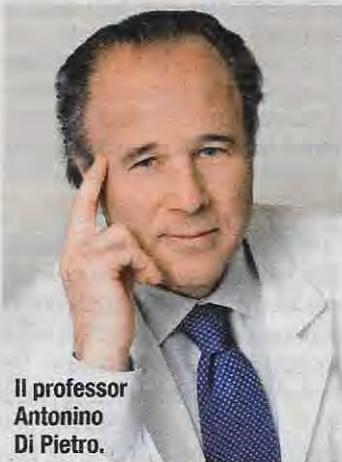
Sfregare la pelle con la sabbia bagnata la aiuta a eliminare le cellule morte e la rende più levigata. Al contrario la sabbia bagnata è ricca di microrganismi marini e di sostanze a volte inquinanti derivate dal petrolio. Per questo se è sfregata sulla pelle può causare irritazioni e dermatiti.

VERO

Quando entra sabbia in una ferita aperta non protetta dal cerotto bisogna pulirla con un getto di acqua fresca sopra la lesione. Un altro modo sicuro è disinfettarla con l'acqua ossigenata perché, formando molte bolle, l'acqua ossigenata aiuta a fare salire i granelli di sabbia verso l'esterno.

FALSO

I farmaci antibiotici sono compatibili con la vita di mare. Alcuni antibiotici possono interferire con la colorazione della pelle, se ci si espone al sole. Pertanto conviene sempre domandare prima consiglio al medico di fiducia.



Il professor
Antonino
Di Pietro.

VERO

Se, dopo avere fatto il bagno in mare e la doccia, si resta a prendere il sole, non è necessario cambiare il costume. Al sole i costumi da bagno si asciugano in fretta e quindi la pelle non risente negativamente dell'umidità, se si tengono addosso.

FALSO

Il telo da mare poggiato sulla sabbia non assicura una adeguata protezione per la pelle. Al contrario è una ottima abitudine per difendere la pelle, anche se è comunque indispensabile fare ripetutamente una doccia con acqua dolce, sia dopo l'esposizione al sole sia dopo avere fatto il bagno in mare.

VERO

Anche il sudore può causare arrossamenti sulla pelle. Il sudore può nutrire i batteri già presenti sulla pelle e, quindi, favorirne le irritazioni.

FALSO

L'acqua di mare aiuta a curare le irritazioni provocate dallo sfregamento della sabbia sulla pelle. Al contrario l'acqua di mare con il suo alto contenuto di sale può peggiorare l'irritazione della pelle.

VERO

I bambini molto piccoli che non indossano il costume si devono proteggere facendo indossare loro un pannolino. Non va dimenticato che più i bambini sono piccoli e più la loro pelle è delicata: per questo il pannolino va usato anche in spiaggia e cambiato spesso.

FALSO

Bisogna evitare il contatto dei nei con i granelli di sabbia. Non ci sono controindicazioni; la cautela semmai è proteggere la pelle, e dunque anche i nei, con una crema solare ad alta protezione.

continua da pag. 67

ze che aiutano la circolazione mantenendo elastici i piccoli vasi sanguigni sotto la pelle».

Ha altri consigli utili per chi vuole salvaguardare la pelle dall'eritema solare?

«Suggerisco di mangiare l'anas, perché è ricco di bromelina, una sostanza con notevoli proprietà antinfiammatorie. Poi raccomandando di bere fino a due litri di acqua al giorno e anche di più, se si pratica attività sportiva. L'acqua va bevuta in modo costante e a piccoli sorsi per idratare la pelle anche dall'interno. Infine consiglio di bagnare la pelle, almeno una volta ogni ora, con docce fresche di acqua dolce, in modo da prevenire la dilatazione dei piccoli vasi sanguigni provocata dal caldo».

Ci parli ora delle irritazioni della pelle causate dalla sabbia: come si verificano?

«Il contatto con la sabbia asciutta o bagnata provoca uno sfregamento sulla pelle. La sabbia asciutta, in particolare, tende a seccarla, eliminando la protezione grassa naturale che noi dermatologi chiamiamo film idrolipidico. In questo modo sulla parte più esterna della pelle, in particolare nelle pieghe del corpo e sul petto, si creano piccole macchie tondeggianti di colore chiaro che provocano un leggero prurito».

Ci sono pazienti più facilmente soggetti a queste irritazioni della pelle?

«Sì, i bambini. Per questo ai genitori raccomando di fare loro docce frequenti con acqua dolce, di fare cambiare loro il costume dopo il bagno e, soprattutto, di non lasciarli a giocare con la sabbia nudi, come spesso accade quando sono molto piccoli, ma sempre con un pannolino addosso. Però anche gli sportivi che giocano a calcetto, a pallavolo o con i racchettoni da spiaggia, tuffandosi spesso sulla sabbia, irritano la loro pelle».

Che cosa suggerisce per evitare queste irritazioni della pelle?

«Subito dopo essere stati sdraiati sulla sabbia suggerisco di fare una doccia con l'acqua dolce e risciacquare con attenzione in particolare le pieghe inguinali e, nelle donne,

continua a pag. 71

continua da pag. 68

la parte sotto il seno dove si anidano i granelli di sabbia e anche gli eventuali germi che potrebbero danneggiare la pelle. Consiglio poi di idratare la pelle con le apposite creme, anche dopo le esposizioni, per restituirle la naturale elasticità e la "corazza" protettiva e per evitare che queste irritazioni si trasformino in una dermatite o in una micosi cutanea, cioè in una infezione della pelle causata da funghi. Questa micosi potrebbe estendersi anche ad altre parti del corpo».

Che cosa consiglia invece quando l'irritazione si è già presentata?

«Suggerisco di fare una doccia con un detergente delicato e di scegliere di indossare indumenti di cotone che non irritino ulteriormente la pelle. Se il fastidio è accentuato, consiglio di applicare sulla pelle una lozione rinfrescante a base di ossido di zinco. Tuttavia se l'irritazione è estesa o se il paziente non rav-

visa un miglioramento dei sintomi nel giro di un paio di giorni, consiglio lozioni che contengano un piccolo quantitativo di Alukina. Questo composto, che tra l'altro contiene glucosamina estratta dal guscio dei crostacei, blocca l'infiammazione e in poche ore il paziente non avverte più fastidi. Ma se, oltre all'arrossamento, vi sono piccoli brufoli dalla punta gialla o bianca consiglio di cambiare terapia, perché significa che c'è un principio di infezione».

In questo caso quale cura prescrive?

«Sulla pelle colpita dall'infezione raccomando di applicare un velo di pomata antibiotica a base di gentamicina o acido fusidico. In questo caso la terapia potrebbe richiedere uno o due giorni, durante i quali consiglio di evitare l'esposizione al sole e, in generale, la vita da spiaggia, se non nelle prime ore del mattino e in quelle serali».

Roberta Pasero