

Ti è venuto l'eritema solare?

Fai un impacco di pane e acqua

I rimedi naturali quando la pelle si irrita al mare: dalle patate alla camomilla. E per evitare il problema? Grandi spruzzate di acqua termale e creme abbronzanti con filtro solare alto

Testo di **Isabella Fantigrossi** - Illustrazione di **Umberto Grati**

Hai passato una giornata al mare, magari senza proteggerti abbastanza, e ora hai la pelle arrossata, che prude o con qualche bollicina bianca? È probabile che ti sia venuto un eritema solare.

Il cosiddetto eritema solare, che in termini medici si chiama *lucite estiva benigna*, è un'irritazione della pelle che si manifesta in genere dopo 12 o 24 ore dall'esposizione, con rossore intenso, comparsa di papule, prurito, desquamazione e secchezza cutanea e, nei casi più gravi, anche con piccole vesciche e febbre. A essere più colpite sono scollatura, collo, spalle, a volte anche gambe e braccia.

Ma da che cosa è causato questo fastidio? «L'eritema compare dopo un'intensa espo-

sizione al sole», spiega Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica. «Ma non è causato tanto dalle radiazioni ultraviolette quanto da quelle infrarosse, che generano calore. È il caldo, in altre parole, a far dilatare i vasi sanguigni che, a loro volta, comprimono le terminazioni nervose della pelle e le irritano». Ecco perché è possibile avere un eritema solare anche dopo essere stati all'ombra!

Durante la vacanza, ovviamente, non ci si dovrebbe esporre nelle ore centrali della giornata, tra le 11 e le 16, e sentire proteggendosi con creme solari dal filtro adeguato: 30 o 50 a seconda del fototipo nei primi giorni e poi a scendere in base al grado di abbronzatura raggiunta senza mai andare sotto un 50/10. La crema dev'essere applicata anche nei giorni nuvolosi e se si resta sotto l'ombrellone. Da evitare poi l'esposizione al sole se si stanno assumendo farmaci fotosensibilizzanti, come alcuni antibiotici, diuretici o disinfettanti delle vie urinarie.

In spiaggia meglio sciacquarsi di frequente con acqua dolce perché il sale e il sudore sono irritanti. Non solo. «Proprio perché il calore è una delle cause scatenanti dell'eritema», aggiunge Di Pietro, «è importante mantenere il corpo al fresco. Quindi, oltre alla doccia, si possono utilizzare acque termali da spruzzare sulla pelle».

Infine, l'alimentazione, come raccomanda il dermatologo: «Una dieta ricca di frutta e verdura fresca di stagione, meglio se ricca di betacarotene come albicocche, meloni, pesche, carote o peperoni, serve alla pelle per resistere meglio all'azione del sole».

LE CURE DOLCI. Se l'eritema, nonostante le precauzioni, compare lo stesso, ecco i rimedi più utili da seguire. «In ogni caso», dice Di Pietro, «un consiglio di evitare la tintarella fino a completa guarigione. E, una volta a posto, meglio aspettare di rimettersi al sole per altri tre o quattro giorni. L'ideale è poi bere molto per reintegrare i liquidi persi, stare al fresco e vestirsi con indumenti larghi e di cotone per non irritare ulteriormente la pelle».

In caso di eritema leggero e localizzato o di semplice arrossamento è possibile provare alcuni rimedi tradizionali. «Dopo aver fatto la doccia, prendi un po' di pane e annollalo in acqua fino a ridurlo in poltiglia», consiglia Di Pietro. «Dopo averlo avvolto in un canovaccio senza strizzarlo, appoggialo sulla zona colpita. L'impacco va tenuto circa venti minuti e ripetuto due volte al giorno. Infine, basta risciacquare senza usare detergenti». Come mai questo impacco è utile? «Il pane annollato rilascia amido, un potente antinfiammatorio», risponde il dermatologo. «Per lo stesso motivo, è utile anche appoggiare sulla zona colpita fette di patate fredde e crude per una ventina di minuti. Questi rimedi sono da provare per due o tre giorni, finché la pelle non è guarita. Se dopo la cura non si ha alcun effetto, meglio passare ai farmaci».



*Per i fototipi chiari,
più a rischio, i dermatologi
possono consigliare
l'assunzione di integratori
durante le vacanze*