

DIPIU

24 AGOSTO 2009 - N. 34 CAIRO EDITORE € 1,00 (IN ITALIA)

MEDJUGORJE
Cacciato
padre spirituale
dei veggenti



CORONA



La rissa
con la Ventura

TELEVISIONE
I programmi
che vedremo
da settembre

BERLUSCONI
Le sue cure
e la ginnastica
di Ferragosto



Federico
con
la fidanzata
Pamela
conosciuta
a "Uomini
e Donne"

Il memoriale esplosivo di Federico
HO INIZIATO BATTENDO RAOUL BOVA
e perdendo la ragazza della mia "prima volta"



9 771824 034007

IMPACCHI DI PANE BAGNATO PER ERITEMI E SCOTTATURE

«Sono efficaci come cura» • «Mangiate anche frutta e verdura fresche»

di Giulio Divo

Milano, agosto

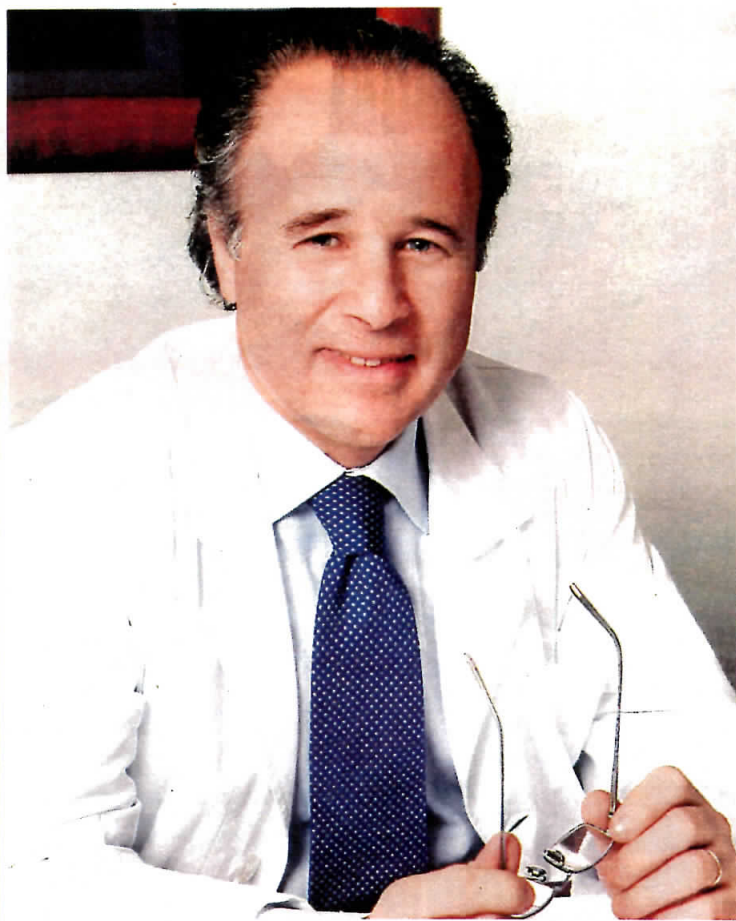
Per prevenire eritemi e scottature consiglio di mangiare molta frutta e verdura fresche, di applicare con le dovute attenzioni creme ad alto fattore di protezione, di ricordarsi di mantenere la pelle fresca grazie a docce e a bagni, anche in mare. Se invece la dimenticanza o la disattenzione nel seguire le indicazioni corrette di esposizione al sole dovessero provocare eritemi o scottature, consiglio di curare gli eritemi con impacchi di acqua e amido o con applicazioni di pane bagnato oppure, nei casi più seri, di ricorrere al cortisone a uso locale; nel caso di scottature, invece, suggerisco di applicare speciali creme, chiamate fitostimuline, e altre lozioni specifiche per la pelle, a base di sali di alluminio».

Sono le parole di un grande dermatologo, il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica.

Perché, sotto l'azione del sole, la pelle va incontro a scottature ed eritemi?

«Scottature ed eritemi, nonostante spesso compaiano insieme e siano confusi, sono in realtà due problemi distinti: la scottatura solare dipende direttamente dall'azione dei raggi Uva ed è una ustione vera e propria, simile a quella che si potrebbe subire toccando una superficie rovente. Invece l'eritema solare è una reazione della pelle all'eccessivo calore ambientale, quindi abbiamo dilatazione dei capillari e aumento del flusso sanguigno. Consiglio di trattare i due problemi in maniera differente».

Cominciamo dalle scottature: come suggerisce di curarle?



«CON IL SOLE SERVE PRUDENZA» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica, nel suo studio di Milano. «Raccomando di esporsi il meno possibile da mezzogiorno alle tre del pomeriggio», dice. «Con il sole serve prudenza».

«Dipende ovviamente dalla serietà della scottatura. Se la pelle è semplicemente arrossata e si avverte una sensazione sgradevole a livello cutaneo, come se "tirasse", un ottimo rimedio lenitivo è quello di fare, la sera prima di andare a letto, un bagno con acqua fresca e sei cucchiaini di amido in polvere, che si può acquistare in farmacia senza ricetta medica. Per avere un beneficio reale consiglio di rimanere a mollo per una ventina di minuti, e poi il paziente scottato dovrebbe asciugarsi senza sfregare la pelle ma solo tamponandola delicatamente con l'asciugamano,

e soprattutto senza effettuare un risciacquo. In alternativa al bagno con amido suggerisco di eseguire degli impacchi con pane bagnato messo in un canovaccio. Il pane bagnato rilascia sulla pelle una acqua ricca di amido, con effetto lenitivo su di essa. Anche in questo caso l'impacco va tenuto sulla pelle per almeno un quarto d'ora e non va risciacquato».

Se invece la scottatura è più seria?

«In questo caso compaiono vesciche piene di siero e la pelle è particolarmente dolorante. Si ren-

de allora necessaria una vera e propria medicazione, che deve essere effettuata con la supervisione di un medico, anche se posso comunque consigliare l'uso di creme specifiche, a base di fitostimuline, cioè sostanze che aiutano a ricostruire la pelle lesionata, sali di alluminio, che aiutano a lenire il fastidio, e antibiotici, che in questo caso servono a prevenire eventuali infezioni».

Dopo quanto tempo si può ricominciare a prendere il sole?

«Purtroppo, in caso di scottature di questo genere, difficilmente la pelle potrà "rivedere" il sole prima del termine della vacanza di solito, scottature di tale gravità necessitano come minimo di una settimana di terapia. E la pelle appena riformata dovrebbe essere protetta dai raggi solari non solo con creme, ma proprio con un indumento, come una maglietta di cotone, per un'altra settimana».

Passiamo ora all'eritema solare. Come consiglia di combattere questo problema?

«Suggerisco di curare l'eritema solare, che si contraddistingue perché la pelle appare in rilievo e provoca una sensazione fastidiosa di prurito e bruciore insieme, come per le scottature meno serie cioè con impacchi di amido. Essi servono a eliminare l'infiammazione grazie al potere lenitivo dell'amido. Se non basta consiglio di ricorrere a creme a base di cortisone, potente antinfiammatorio».

Per quanto tempo prescrive di proseguire la cura?

«Anche in questo caso, come per le scottature, la pelle trattata con creme a base di cortisone non può essere esposta al sole fino a completa guarigione, e raccomandando quindi che sia coperta con una maglietta per almeno tre giorni

continua a pag. 104

IL VERO E IL FALSO SU ERITEMI E SCOTTATURE

Possono essere favoriti da deodoranti e profumi • Non è un bene fare asciugare sulla pelle l'acqua del mare • Durante la gravidanza è meglio evitare di esporsi ai raggi solari

VERO

È preferibile evitare sempre di esporsi al sole nelle ore più calde, cioè tra mezzogiorno e le tre del pomeriggio. Sono tre ore in cui il sole è particolarmente aggressivo e può danneggiare anche la pelle più allenata.

FALSO

Le creme doposole non sono veramente utili per combattere gli effetti del sole stesso. Le creme doposole rappresentano una utile risorsa: meglio se a base di aloe, malva, camomilla, echinacea. Queste piante contengono infatti principi attivi molto efficaci per combattere leggeri fastidi conseguenti l'esposizione al sole.

VERO

Nei primi giorni di esposizione al sole, le persone che soffrono abitualmente di eritema, in accordo con il medico curante e il dermatologo, possono provare a ovviare al problema assumendo compresse di antistaminico. A volte l'eritema deriva da una sorta di allergia al sole, che può essere combattuta in questo modo.

FALSO

L'antistaminico può essere anche applicato sotto forma di pomata. Le pomate antistaminiche non vanno mai esposte al sole perché spesso possono causare macchie cutanee, se lasciate interagire liberamente con i raggi solari.

VERO

Le gambe, in genere, si abbronzano meno delle spalle e del décolleté. Infatti nella maggior parte delle persone le gambe sono più povere di melanociti, cioè delle speciali cellule che producono la melanina, il pigmento che conferisce l'abbronzatura.

FALSO

Il betacarotene stimola la melanina, cioè il pigmento che conferisce l'abbronzatura. Il betacarotene non stimola la melanina ma si somma a essa, proteggendo

la cute e donando il tipico colore bronzeo alla tintarella.

VERO

Per proteggere la pelle bisogna bere almeno due litri di acqua al giorno. Anche la pelle, come il resto del corpo, in estate deve essere idratata di più. Questo deve avvenire dall'esterno con le creme e dall'interno bevendo acqua.

FALSO

Dopo essersi abbronzati le creme solari non servono più. Invece servono ancora: si può però ridurre il fattore di protezione.

VERO

Durante la gravidanza è bene evitare i raggi solari. La gravidanza altera la produzione di melanina e quindi l'abbronzatura può risultare poco uniforme.

FALSO

Le creme autoabbronzanti si possono usare per migliorare l'abbronzatura. Le creme autoabbronzanti non vanno mai usate per prendere il sole: potrebbero dare luogo a macchie cutanee.

VERO

Il sudore riduce la protezione dei filtri solari. Ecco perché si consiglia di ripetere l'applicazione di questi ogni due ore.

FALSO

Il sole aiuta a curare l'herpes labiale. Al contrario, il sole riduce le difese delle labbra e può quindi contribuire alla sua comparsa. Le labbra vanno sempre protette con cura, quando ci si espone al sole.

Il professor
Antonino
Di Pietro



VERO

Gli occhiali da sole sono sempre consigliabili, in estate. La loro azione è duplice: servono a prevenire le cosiddette zampe di gallina attorno agli occhi perché evitano l'ammiccamento tipico di chi deve ridurre la quantità di luce, e poi evitano che i raggi solari colpiscano direttamente l'occhio, determinando un invecchiamento precoce del cristallino.

FALSO

Dopo un bagno in mare è utile fare asciugare l'acqua salata sulla pelle. Questa abitudine è sconsigliabile perché il sale secca la pelle e quindi la rende più sensibile all'azione dei raggi solari.

VERO

La pelle del viso è quella che maggiormente risente dell'esposizione ai raggi solari. La pelle del viso, sebbene sia sempre esposta, è comunque molto delicata. Pertanto va protetta come e più di quella delle altre parti del corpo.

FALSO

Deodoranti e profumi si possono usare tranquillamente mentre ci si abbronzano. Il loro uso è sconsigliato prima di esporsi al sole: poiché spesso sono a base alcolica, potrebbero dare origine a macchie cutanee o ad altre reazioni allergiche o infiammatorie.

VERO

In montagna ci si deve proteggere come al mare. E forse anche di più: l'altitudine, e la maggiore trasparenza dell'aria, aumentano la quantità di raggi solari che ci giungono sulla pelle.

FALSO

La crema solare non serve se si resta sotto l'ombrellone. Al contrario, va utilizzata anche se si rimane all'ombra perché gli ombrelloni non filtrano totalmente i raggi del sole e perché il riverbero degli stessi sul mare o sulla sabbia fa sì che ci si possa scottare anche "di rimbalzo".

continua da pag. 102

dopo la scomparsa dell'eritema prima di riprendere una graduale e prudente esposizione al sole».

Scottature ed eritemi si possono prevenire?

«Certamente sì. Per le scottature raccomando, specialmente nei primi giorni di spiaggia, di spalmare la crema al più alto fattore di protezione possibile almeno mezz'ora prima di mettersi al sole. Quindi l'applicazione delle creme va ripetuta ogni due ore e comunque dopo ogni bagno, anche se il prodotto è dichiarato come resistente all'acqua. Invece per evitare l'eritema consiglio di rinfrescarsi spesso: un bagno o una doccia, freschi e anche brevissimi, ogni venti minuti circa, impediscono alla pelle di congestionarsi e di infiammarsi».

Che cosa suggerisce a chi non ama o non può fare il bagno?

«Di armarsi di un nebulizzatore pieno di acqua e di rinfrescarsi appena la pelle si asciuga e si avverte una eccessiva sensazione di calore. Nei negozi di cosmetici e nelle farmacie si trovano nebulizzatori ricchi di acqua termale, che ha un effetto lenitivo e rinfrescante. Infine ricordo che la salute della pelle si ottiene anche seguendo una corretta alimentazione».

Che cosa consiglia di mangiare, in particolare, per aiutare la pelle a non patire il sole?

«La frutta e la verdura di color giallo, se consumate fresche, sono ricche di betacarotene, una sostanza che protegge la pelle e aiuta a mantenerla elastica e con un colorito compatto. Fragole, pomodori e frutti di bosco sono ricchi di sostanze quali licopene e bioflavonoidi, che rinforzano le pareti dei piccoli vasi sanguigni particolarmente sensibili all'azione dei raggi solari. Infine nell'ananas si trovano grandi quantità di bromelina, una sostanza con spiccato potere antinfiammatorio e rinfrescante. Consumare un bicchiere pieno di questa frutta ogni giorno, e almeno una volta ogni giorno, assicura una dose corretta di sostanze nutritive che proteggono la nostra pelle».

Giulio Div