8 GENNAIO 2007

SETTIMANALE
DIPIÙ
NAIO 2007 - N. 1
CAIRO EDITORE
€ 1,00 (IN ITALIA)

Diretto da
Sandro Mayer

Il pescatore di "Capri" amò Marilyn Monroe

Come curare i geloni

MITI DELLA MUSICA

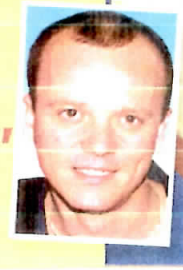
POSTER DI
Zac Efron
Duncan James

ENSIONI 2007
e cosa potrebbe cambiare

RURGIA ESTETICA
L' LA PANCIA NA IN FORMA

NNA TATANGELO GIGI D'ALESSIO

Una lettera appassionata dopo il loro "scandalo" d'amore



SEBASTIANO SOMMA
Essere padre a 46 anni mi ha sconvolto la vita
E COSI' COSTRINGO MIA FIGLIA A FARE LA "COMMESSA VIAGGIATRICE"

n esperto spiega come prevenire e curare questo disturbo invernale

I GELONI SI CURANO CON LA SALVIA

«Fate bollire le foglie e in quell'acqua, tiepida, immergete la parte malata»

di **Giulio Divo**

Roma, gennaio

Seguire una dieta ricca di vitamine, fare esercizio fisico costantemente, pediluvi o, comunque, immergere la parte malata nell'acqua, una volta che è tiepida, dove avete fatto bollire foglie di salvia sono alcuni dei rimedi che consiglio per contrastare i geloni, i veri nemici della pelle delle mani, del viso e dei piedi durante i mesi invernali. I geloni, infatti, sono il risultato di un piccolo problema a livello della microcircolazione sanguigna delle estremità, su cui il freddo agisce negativamente causando arrossamenti molto dolorosi e pulsanti. Tali arrossamenti possono pure screpolarsi e, se non si curano bene, possono dare origine a fastidiose infezioni piuttosto lunghe da guarire. Ecco perché, al primo accenno di prurito e di arrossamento dovuto a un gelone, bisogna intervenire tempestivamente. Grazie a rimedi molto semplici ma anche molto efficaci, si può eliminare con prontezza questo disturbo».

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

Come mai in inverno alcuni pazienti soffrono di geloni?

«Perché questi pazienti, solitamente, soffrono già in partenza di una scarsa circolazione sanguigna a livello delle mani e dei piedi. Il freddo umido tipico del periodo invernale fa sì che il sangue tenda a ritirarsi maggiormente verso gli organi interni per conservare al meglio la salute di cuore, polmoni, reni, fegato, e così via. In questo modo, la pelle, impoverita, risulta più esposta agli attacchi del freddo e umido invernali e, dunque, alla comparsa dei geloni».

«FRIZIONATE CON L'ALCOL» *Roma.* **Il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica, nel suo studio. «Per curare i geloni, oltre alla salvia e ad alcune pomate a base di cortisone o antibiotico, si può frizionare con l'alcol la parte interessata», dice.**

Come si riconosce un gelone?

«Si tratta di una chiazza, sulla pelle, arrossata e, talvolta, screpolata che duole molto al tatto. Somiglia quasi a un livido, ma non è stato un colpo violento a provocarlo. Inoltre, tale macchia si presenta con più facilità sulle parti del corpo che rimangono esposte o sono più sensibili di altre al freddo. Quindi, i geloni perlopiù compaiono su mani, piedi, orecchie, naso, mento».

Come si cura un gelone?

«Se è già comparso, la cura migliore consiste nell'applicare sulla parte interessata una crema a base di cortisone, purché vi sia solo infiammazione. Se invece la macchia sulla pelle è anche screpolata o comunque è presente una lesione, bisogna alternare l'applicazione della pomata al cortisone con un'altra a base di antibiotico, come la gentamicina o l'aureomicina. Io, però, consiglio sempre di prevenire i geloni prima della loro comparsa».

In che modo si possono prevenire?

«I geloni sono quasi più facili da prevenire che da curare: per farlo, basta seguire alcune regole di vita quotidiana. La prima riguarda, ovviamente, gli indumenti che indossiamo: le parti più vulnerabili del corpo devono essere coperte con tessuti in grado di proteggere la pelle dal freddo e dall'umidità come la lana, il pile e i tessuti tecnici studiati appositamente per l'abbigliamento da neve. In secondo luogo, raccomando a tutti coloro che hanno la tendenza a soffrire di geloni di fare regolarmente attività fisica».

Perché la ginnastica aiuta a evitare i geloni?

«Perché rimette in moto il sistema cardiovascolare, migliorando la funzionalità anche dei piccoli vasi sanguigni che così diventano più elastici e non hanno più la tendenza a chiudersi sotto l'effetto del freddo».

Quali altri rimedi consiglia per prevenire i geloni?

«Bisogna mangiare alimenti ricchi di vitamine. Il beta carotene, per esempio, contenuto nelle carote, negli spinaci e nel cavolo, aiuta la pelle a mantenere elasticità e tono. La vitamina E, di

continua a pag. 88

IL VERO E IL FALSO SUI GELONI

i hanno gli adulti, specie le donne, ma colpiscono pure i bambini • Sono ereditari • L'olio d'oliva non migliora la situazione • Mangiare pesce aiuta a prevenirli

VERO

nche solo un massaggio sul- parte dolente può essere 'aiuto per eliminare il gelo- e. Il massaggio aiuta a riattiva- la circolazione, dunque fa be- e sia per curare sia per preve- re questo disturbo.

FALSO

maggiori rischi si corrono urante i lunghi periodi di eddo intenso. I geloni com- iono soprattutto in occasione bruschi cali di temperatura, ito che l'azione del freddo im- ovviso sui piccoli vasi san- igni causa l'improvvisa chiu- ra di questi.

VERO

a predisposizione ai geloni è editaria. Se un genitore sof- e di geloni, è molto probabile e anche i figli abbiano lo stes- problema: l'elasticità dei va- sanguigni viene infatti deter- inata, almeno in parte, anche r via ereditaria.

FALSO

li adulti sono più soggetti al oblema rispetto ai bambini. re i bambini possono soffrire geloni, specialmente, vista la ro scarsa capacità di avvertire freddo, magari mentre gioca- all'aria aperta nei pomeriggi vernali.

VERO

passato, uno dei metodi aturali" per guarire i gelo- era quello di applicarvi so- a l'urina del malato. Si trat- di un rimedio tradizionale an- ra molto usato ma privo di ndamento scientifico.

FALSO

vento, dato che tende a sec- re l'aria, aiuta a prevenire i loni. Il vento invernale è soli- mente freddo e sferzante, ra- one per cui il vento è un nemi- della pelle soggetta a geloni.

VERO

pazienti che d'inverno soffrono di geloni, spesso in estate hanno un problema opposto: l'iperidrosi, ovvero una eccessiva produzione di sudore. Anche in questo caso, si tratta di una iper-reazione della pelle al calore: i pori si aprono per permettere una migliore traspirazione.

FALSO

L'olio d'oliva sui geloni è un vero toccasana, anche se non ha delle proprietà specifiche se non quella di facilitare il massaggio. L'olio, comunque, non va mai posto sui geloni che presentano ferite sulla pelle.

VERO

Quando i geloni provocano addirittura dei tagli sulla pelle, questi guariscono in un tempo molto più lungo delle normali ferite. Ciò accade perché, chiudendosi i piccoli vasi sanguigni, arriva poco sangue sulla zona interessata dal gelone. Poco sangue significa poco ossigeno e, quindi, una maggiore difficoltà della pelle a rigenerarsi e a cicatrizzare.

FALSO

Per prevenire le infezioni, quando un gelone presenta delle lesioni sulla pelle, è necessaria una terapia antibiotica per bocca. Basta una pomata da applicare localmente.

VERO

Anche il pesce è un alimento molto utile per prevenire i geloni. Ricco di grassi "buoni" Omega 3 che aiutano anche a migliorare la circolazione sanguigna, è un alimento che non deve mai mancare nella dieta di coloro che soffrono di geloni.

Il professor Antonino Di Pietro.

FALSO

Gli uomini adulti sono più soggetti ai geloni delle donne adulte. Al contrario, si tratta di un disturbo che colpisce più frequentemente le donne.

VERO

Se le ulcerazioni alle estremità sono molto ricorrenti, è consigliabile effettuare un esame per valutare il livello di glucosio nel sangue. Questo perché troppi geloni, con relative lesioni della pelle, possono essere indice di una difficoltà circolatoria dovuta a una forma di diabete.

FALSO

Per curare i geloni è bene mettere la parte malata a contatto con una borsa dell'acqua calda o avvicinarla al termosifone. Si tratta di un rimedio casalingo da evitare perché il contatto improvviso con un oggetto ad alta temperatura può peggiorare la situazione e aumentare il dolore.

VERO

In erboristeria si possono trovare buoni rimedi contro i geloni. Sono indicate pomate a base di arnica e calendula.

FALSO

Più è calda l'acqua del pediluvio o dell'abluzione, meglio è. Invece, non dev'essere troppo calda per non creare problemi a una pelle che, come già detto, risulta essere scarsamente nutrita dai piccoli vasi sanguigni. Si rischia di aumentare il dolore e, in certi casi, di andare incontro più facilmente a scottature. L'acqua deve avere una temperatura percepita come gradevole.

VERO

Alcuni oli essenziali sono efficaci per curare i geloni. Tra i più potenti, quello di lavanda, iperico e malaleuca.

continua da pag. 87

cui sono ricchi spinaci e carote, è utile per guarire dagli arrossamenti. Pure la vitamina C, che si trova in grande quantità negli agrumi, nei cavoli e nei broccoli, serve per mantenere elastiche le pareti dei vasi sanguigni. L'ananas si rivela una preziosa fonte di un antinfiammatorio naturale chiamato bromelina. Infine, suggerisco i flavonoidi, sostanze presenti in more e mirtilli, che hanno la capacità di migliorare la circolazione dei piccoli vasi sanguigni».

Sport e alimentazione, insomma, sono le "armi" per prevenire i geloni. Ma se la prevenzione non basta, esistono rimedi casalinghi con cui affrontare la situazione?

«Certamente. Alle prime avvisaglie di un gelone, che di solito si presenta con un prurito fastidioso, si possono immergere le parti colpite in una bacinella di acqua tiepida nella quale è stata fatta bollire della salvia nella misura di cinque o sei foglie per litro d'acqua. La salvia ha proprietà lenitive molto spiccate e con dieci minuti di trattamento due o tre volte alla settimana, ma anche tutti i giorni se si avverte la necessità, possiamo curare i primi sintomi ed evitare lo svilupparsi del disturbo. Esiste poi un altro rimedio, ancora più veloce, per i pazienti che non hanno il tempo di sottoporsi al trattamento appena descritto, oppure non possono immergere in una bacinella d'acqua la zona interessata dal male, perché magari il gelone è localizzato su un orecchio o sul naso».

Di quale rimedio si tratta?

«Appena si manifesta il prurito, si deve frizionare la parte lesa con alcol etilico. L'alcol, infatti, ha la capacità di stimolare la circolazione sanguigna e quindi agisce direttamente sulla causa che determina il gelone. Questa frizione può essere ripetuta due volte al giorno, ma raccomando però di stare attenti a non esagerare: l'alcol tende anche a seccare la pelle: in tale caso, va applicata, subito dopo, una leggera crema idratante sulla parte colpita».

Giulio Divo