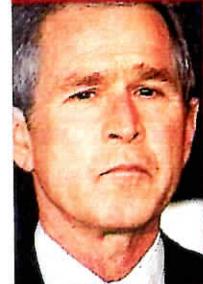


GENTE

MODA
Nuovi
abiti
da sposa

TTIMANALE DI POLITICA, ATTUALITÀ E CULTURA

IL CASO DELL'URANIO



**Bush
di nuovo
nella
tempesta**

SCIENZA
omo comincia
conquistare Marte

PER L'ESTATE
nuove barzellette

**POLISANO
VINCE IL FESTIVAL**
**Cantando
"Bau bau"
ha
trionfato
a Napoli**



Sabrina Ferilli

Dopo le nozze
la prima moglie dello sposo
fa altre polemiche



Così si evitano le verruche

Ciabattine e sandali proteggono i piedi dalle infezioni

a cura di **Giulio Divo**

«**D**urante l'estate camminiamo più volentieri a piedi nudi e, per questo, più che in altre stagioni dell'anno, rischiamo alcune infezioni come funghi e verruche. Per prevenire questi fastidi raccomando di camminare sempre con sandali o ciabattine e di seguire alcune regole di igiene».

Così dice il professor Antonino Di Pietro, direttore del Servizio di Dermatologia dell'ospedale di Inzago (Milano) e docente di Dermatologia plastica all'Università di Pavia.

Professore, ci spiega quali sono i guai più comuni cui andiamo incontro durante la stagione estiva?

«Lasciando da parte eritemi e punture di insetti, i "regali" più comuni che ci lascia la bella stagione sono funghi e verruche. Questo perché per almeno undici mesi l'anno noi viviamo quasi interamente coperti. A parte i vestiti, anche le zone più delicate della nostra pelle, come le zone coperte dal costume o la pelle dei piedi, sono sempre protette dal cotone o da calzature. Invece durante la bella stagione sono proprio queste zone quelle più a rischio».

Come si prendono le verruche?

«La verruca è una lesione della pelle molto dolorosa che è causata da un virus, il papova virus. Questo sopravvive molto bene negli ambienti caldi umidi. Quindi trova un ambiente ideale per proliferare ai bordi delle piscine. Spesso noi frequentiamo questi ambienti a piedi nudi. Ma se il virus trova una piccola lesione nella pelle può infiltrarsi dentro e proliferare. Ecco così che dopo diversi mesi sentiamo il dolore sotto la pianta del piede: è la verruca che, pressata dal peso del corpo, incontra una terminazione

C'È ANCHE LA DERMATITE DEI FIDANZATI

«**P**rendere il sole sdraiati direttamente sull'erba ci espone alla cosiddetta "dermatite dei fidanzati", spiega il professor Antonino Di Pietro. «I fili d'erba schiacciati rilasciano sostanze dette "cumarine" che hanno un potere urticante molto accentuato. Subito si evidenzia un arrossamento e la comparsa di piccole vescicole sulle parti lese. Il giorno dopo la zona poggiata sull'erba presenta delle lesioni che sembrano quasi delle frustate: in realtà sono i fili d'erba che abbiamo schiacciato che hanno lasciato la loro "impronta" infiammatoria sulla pelle. Consiglio di curare la lesione da cumarine con pomate di tipo antinfiammatorio, facendo poi attenzione a non grattare le pustole, che potrebbero infettarsi».



Il professor Di Pietro.

nervosa e provoca dolore».

Come si può combattere?

«Prima di tutto è bene ricordare che una verruca può riprodursi e dare vita ad altre verruche con grande facilità. I sistemi più sicuri per eliminare questo fastidio sono la criote-

rapia, cioè il congelamento della verruca con azoto liquido, oppure il laser».

Che cosa si può fare per prevenire il contagio delle verruche?

«Basta fare un po' di attenzione. La mia raccomandazione è quella di evitare, per quanto

COME CURARE L'IGIENE DELLE CALZATURE

Caminare sulla riva del mare? Attenti ai piedi. «Per un anno intero li abbiamo coperti, protetti e difesi», spiega il professor Di Pietro «non bisogna pretendere che in estate si comportino come la suola delle nostre scarpe. Quindi si ai sandali e alle ciabattine, specie per i più piccoli. Ma perché non diventino veicolo di funghi o infezioni, suggerisco di dedicare qualche attenzione, oltre che alla igiene personale, anche alle nostre calzature. Specialmente se queste sono in plastica e fanno respirare poco il piede consiglio, a fine giornata, quando abbiamo smesso di usarle, di lasciarle a bagno anche per una notte intera in una soluzione di acqua e sostanze disinfettanti che si trovano molto facilmente in commercio sia nelle farmacie sia nei supermercati. In questo modo si può prevenire efficacemente la formazione di verruche e quella di funghi, che potrebbero annidarsi nelle nostre calzature».



Un gruppo di ragazze passeggia in riva al mare.

possibile, di camminare a piedi nudi a bordo delle piscine o negli spogliatoi o nelle cabine per la spiaggia. Consiglio di indossare delle ciabattine o dei sandali. In questo modo si evita di entrare in contatto con il virus».

E per i funghi?

«Valgono le stesse abitudini. Inoltre bisogna ricordare che i funghi, oltre a colpire i piedi, possono anche annidarsi nelle pieghe cutanee, magari quelle inguinali. In questo caso ce ne accorgiamo perché la parte si arrossa, desquama e prude».

Come si curano i funghi?

«Sconsiglio assolutamente le cure "fai da te" perché in alcuni casi, usando rimedi farmacologici sbagliati, si peggiora la situazione, involontariamente. Il fungo, infatti, deve essere riconosciuto e curato con apposite pomate per almeno due o tre settimane. È importante ricordare che queste stesse pomate vanno poi usate anche per qualche giorno dopo la scomparsa della lesione, per evitare ricadute. Inoltre raccomando di non usare prodotti a base di cortisone o antibiotici, perché addirittura "nutrono" il fungo, anziché combatterlo».

Da quali altri disturbi estivi dobbiamo difenderci?

«Un altro problema estivo molto diffuso è la cosiddetta "dermatite da costume". Viene quando dopo un bagno in mare le parti coperte si coprono di piccole macchie rosse che bruciano e danno prurito. In questo caso il responsabile è un piccolo celenterato che viene a contatto con la pelle e rilascia sostanze urticanti. In questi casi consiglio una pomata antinfiammatoria di tipo steroideo. Per prevenire il problema, è bene fare una doccia molto accurata dopo un bagno in mare. È il modo migliore per evitare questi problemi».