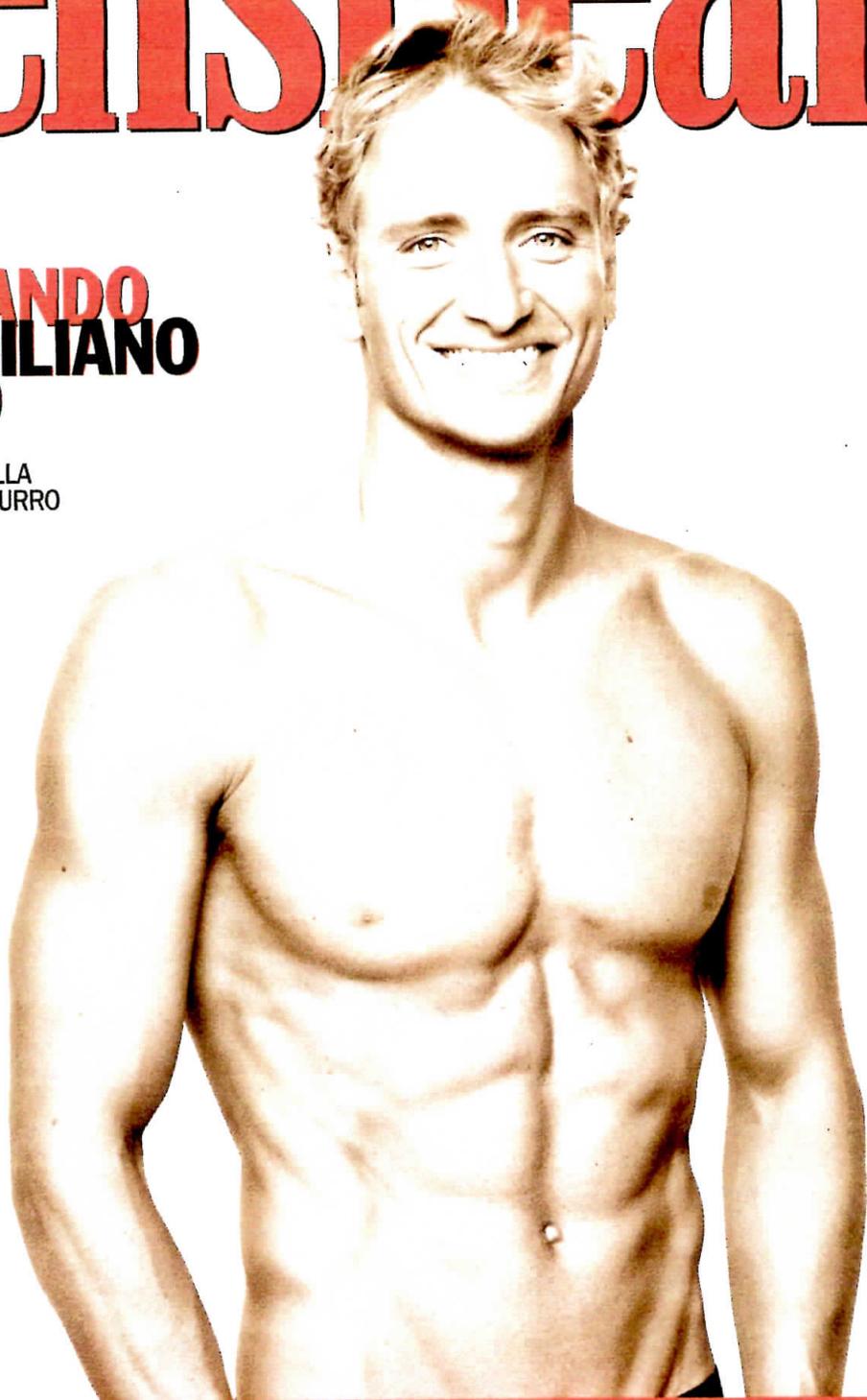


IL PIACERE
DI ESSERE UOMO

Men's Health

**CELEBRANDO
MASSIMILIANO
ROSOLINO**

DA DIECI ANNI
LA FACCIA BELLA
DELLO SPORT AZZURRO
a p.118



**RICORDANDO
TIZIANO
TERZANI**
DELLO SCRIVERE,
DEL VIAGGIARE A PIEDI,
DEL SAPER GUARDARSI
a p.8

IN NOME DEL BRIVIDO

A 340 KM/H CON ALONSO,
NUOVO RE DELLA F1

LIBRI E FILM PER UN'ESTATE
DA PERDERE IL FIATO

UOMINI & MONTAGNE,
TRE SECOLI DI SFIDE

PLUS! UN RACCONTO ESCLUSIVO
PER I LETTORI DI MEN'S





BAGNO 17

UN MARE DI SFIGA

Nello stabilimento balneare più disgraziato d'Italia, sabbia, acqua e sole sono i peggiori nemici dell'uomo. Fare le corna non serve. Leggere qui, invece, si
di Chiara Degl'Innocenti



Qualsiasi guaio si profili all'orizzonte, eccoti le mosse giuste per annullarne l'effetto e continuare a divertirti. No, non ringraziarci: facciamo solo il nostro lavoro.

ACQUA CHIARA? VEDICI CHIARO

Il posto sembra ok: acqua trasparente e sabbia chiara. Ma guai a fidarsi delle apparenze, al Bagno 17. Prima di tuffarti, guardati attorno: se vedi un fiumiciattolo sfociare in mare, pensaci: hai 4 probabilità su 5 che l'acqua sia inquinata (e che tu non abbia visto i divieti), visto che a un esame di Legambiente sulle foci dei fiumi italiani quasi l'80% dei campioni è risultato contaminato. E, per di più, secondo il Journal of Water Health più di 120 milioni di problemi gastrointestinali all'anno e oltre 50 milioni di gravi disturbi respiratori sono dovuti al nuoto in acque non pulite.

Mossa antisfiga: se la qualità dell'acqua non ti convince, cambia semplicemente tratto di mare. «Anche dove la balneazione non è vietata, evita i punti privi di corrente o di pesci, che sono gli indicatori di "benessere" marino», raccomanda la dottoressa Lucia Venturi, biologa e responsabile scientifico di Legambiente a Roma. «Rischi congiuntiviti, otiti, faringiti. O, peggio, salmonellosi: mal di pancia, vomito e diarrea». Occhio anche a come ti siedi: «Il contatto con la sabbia bagnata da acqua inquinata infiamma la pelle, soprattutto quella delle parti delicate (i genitali)». Un telo da mare, al Bagno 17, è prezioso quasi quanto un profilattico in un'orgia.

SCENDI IN CAMPO. COSÌ...

C'è una parte della spiaggia in cui le misure femminili sono più esplosive, i bikini più ridotti, i sobbalzi più succosi: vicino alla rete del beachvolley. Ma al Bagno 17 puoi accorgerti del lato negativo delle cose migliori. Come

AILUTO, UN SALVAGENNTE!

C'è un tipo, laggiù, in acqua, che si agita. Ehi, ma... sta annegando?!? È il minimo che possa capitargli, al Bagno 17. Questo non significa che lo puoi lasciar morire. Che fai? Ti lanci al suo soccorso? Errore madomale: «Molto coraggioso, ma troppo avventato. Rischiare di annegare in due», ammonisce il dottor Sergio Lupo, del Coni. Anzi, al Bagno 17 è la cosa più probabile, aggiungiamo noi. «Per aiutare qualcuno in acqua devi avere buona tecnica, fisico allenato e non sopravvalutarti». Mossa antisfiga: «Cerca un salvagente prima di prestare aiuto. Poi, una volta portato a riva il bagnante, giralo su un fianco, prendigli la lingua con le dita e libera le vie respiratorie», suggerisce Lupo. Se invece quello che annaspa sei tu, la cosa fondamentale è evitare il panico. La soluzione è assecondare l'onda facendo "il morto".

la tipa che palleggia in monokini perché «il reggiseno mi dà fastidio...»: tu giochi senza guardare dove metti i piedi (chi non lo farebbe?), ed ecco la storta! «Concentrazione è la parola d'ordine quando giochi a beachvolley, o a calcetto in spiaggia», ammonisce il dottor Sergio Lupo, specialista dell'Istituto di Scienza dello sport del Coni. «Se non sei allenato, la sabbia è tra le superfici più impegnative: alla minima distrazione rischi distorsioni a ginocchia e caviglie, strappi muscolari e dei legamenti». Ti fai male, e la pallavolista non ti fila più... Mossa antisfiga: «Metti le sneaker: attutiscono le storte, ed evitano che l'attrito sulla sabbia rovente ti scotti le piante dei piedi», consiglia Lupo. «E se non vuoi che ti vengano le

vesciche, indossa un paio di calze. Bevi molto, così ti reidraterai ed eviterai i crampi. Infine, anche se muori dalla voglia di esporre il tuo six-pack, indossa sempre una maglietta, oltre a cappellino e occhiali da sole».

QUEI TONFI D'ORGOGGIO

Sei riuscito a portarla sulla scogliera. Sì, lei, la pallavolista di prima: le è piaciuto come giocavi. Siete lì. Lei ti guarda. Tu la guardi. E ti rendi conto che serve un gesto atletico impressionante: un tuffo dalle rocce! Mentre ti stagli sul trampolino naturale e lei ti osserva estasiata, ti ricordi improvvisamente dove ti trovi: al Bagno 17... Lei ride, un po' più in basso, batte le mani. Tu guardi l'acqua, e ti chiedi: «Non ci sarà mica uno scoglio, là sotto?». Il dottor Lupo risponde: «Se c'è una roccia sotto il pelo dell'acqua, come minimo una distorsione o un trauma alla testa, al torace o alla schiena non te li toglie nessuno». Come massimo ci lasci le penne. Guardi il mare e pensi: sei al Bagno 17, lo scoglio c'è, di sicuro. Mossa antisfiga: tuffati in orizzontale. Il dottor Lupo non ti dà alternative: «Meglio evitare immersioni o tuffi in acque scure o poco trasparenti. Per evitare rischi, lanciati tenendo il corpo parallelo al pelo dell'acqua. Appena hai qualche dubbio sulla profondità, evita quello a candela. E togliti dalla testa la cosiddetta "bomba" (il tuffo raggruppato)».

NUDDO (E SALVO) ALLA META

Là dietro, a destra, c'è una baietta proprio isolata. Il posto ideale per fare nudismo. Sentire l'acqua che scorre dove di solito c'è il costume, il caldo tepore del sole... Ma sei sicuro di volerlo fare al Bagno 17? Una scottatura lì, sarà bella a vedersi? E a sentirsi?

Mossa antisfiga: «Sulle parti più delicate, come i genitali, è indispensabile una crema tosta, a schermo totale (SP 60). E ripeti l'applicazione ogni due o tre ore, rinfrescandoti prima con una doccia d'acqua dolce», consiglia il professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e dermatologo plastico a Milano.

CATTIVE COMPAGNIE

Bella, sinuosa, pericolosa. Non è l'amante dell'amministratore delegato. È una medusa, un celenterato che adora le acque del Bagno 17. «Ha i tentacoli ricoperti di nematocisti, cellule che racchiudono dei dardi velenosi avvolti a spirale», spiega la dottoressa Roberta Parodi, biologa dell'Acquario di Genova. «Appena la sfiori, i dardi si liberano e ti si conficcano nella cute. Bruciano, irritano e arrossano». Altri simpatici ospiti del Bagno 17 sono i ricci di mare. E i pesci ragno, curiosi pescetti con una spina sul dorso, nascosti sotto la sabbia della battigia in attesa del tuo piede. Mossa antisfiga: fai una danza propiziatoria antimeduse prima di entrare in acqua (però

Bagno 17: il posto peggiore dove fare snorkeling, tuffi, aquascooter, sesso, nudismo. O anche solo abbronzarsi. A meno che tu non ti protegga con MH

controlla che non ci siano ricci né pesci ragno). Se una volta a mollo scopri che non funziona, esci subito senza urlare e stacca dalla pelle i tentacoli rimasti, senza però toccarli con le dita. «Sciacqua la parte con acqua di mare: quella dolce potrebbe far scoppiare altri nematocisti e peggiorare la situazione», avverte la Parodi. E il professor Di Pietro aggiunge: «Ripulisci la pelle con aceto o ammoniaca, poi applica una crema al cortisone e impacchi con ghiaccio». E i ricci? «Con un ago sterile devi farti togliere con cura tutti gli aculei: se ne rimangono, può crearsi un granuloma (e solo un piccolo intervento chirurgico può risolvere la situazione). Poi disinfetta. E, ovviamente, evita di camminare a piedi nudi», chiude Di Pietro.

A PIENI POLMONI

Provare l'apnea? Certo che sei strano: al Bagno 17 è una scelta da masochisti. A meno che... Mossa antisfiga: segui i consigli di Gianluca Genoni, recordman mondiale di apnea in assetto variabile regolamentato con 133 metri per un totale di 3 minuti e 22 secondi sott'acqua. Immergiti sempre in coppia con un compagno con le tue stesse capacità d'apnea. Alternatevi: così

il sub in superficie può controllare il compagno in immersione. Non scendere sotto i 5-8 metri e riemergi sempre prima di sentirti senza fiato. Immergiti almeno 4 ore dopo i pasti. Procurati un pallone segnaletico (che sia visibile a 300 metri). Fermati due volte e compensa trattenendo il naso tra le dita e inghiottendo. Portati sul luogo dell'apnea nuotando contro corrente: una volta stanco, ti basterà fare dietro front e la corrente ti riporterà a riva senza che nemmeno te ne accorga.

GIOCA D'ASTUZIA

Tre di notte: spiaggia, luna piena, sdraio. E lei: una tipina abbordata poche ore prima. Stai per arrivare al sodo (la probabilità di avere rapporti sessuali in vacanza aumenta di 11 volte rispetto al resto dell'anno). Purtroppo, secondo uno studio dell'Università Bocconi di Milano, l'età del primo rapporto per le ragazze che vivono nelle zone turistiche è 14 anni. Se non sei minorenne anche tu, significa una cosa sola: galera. E tu sei al Bagno 17... E per di più 3 persone su 10 tornano dalle ferie con un'infezione genitale! Mossa antisfiga: «Guarda che foto ho, sulla carta d'identità! E la tua? Me la fai vedere?».

Butta l'occhio sulla data di nascita: se è dopo l'agosto '87, salutala... Se poi lei estrae la patente, via libera assoluta! Come dici? Nel frattempo s'è fatta l'alba? Perfetto! «All'alba il clima è ideale», spiega il dottor Bruno Giannusso, responsabile del Servizio di andrologia chirurgica dell'Università di Catania. «Intorno ai 20-22 gradi il caldo moderato si allea con il sistema nervoso parasimpatico, che regola il benessere: predispone a una vasodilatazione, quindi aiuta l'attività sessuale». E, arrivato il faticoso momento, estrai il preservativo, ma fai attenzione alla sabbia: l'attrito con il lattice, oltre a darti fastidio, può romperlo.

NON FARE IL PIRATA!

Non sei Bobo Vieri. Però ti piace scorrazzare in mare con l'aquascooter. Attento: vicino al Bagno 17 staziona sempre una motovedetta della Guardia Costiera. Quindi... Mossa antisfiga: rispetta la legge. Sei maggiorenne? Ti serve il patentino se la moto d'acqua supera i 40,8 cavalli. «Se sei minorenne, o senza patente, non rischi più l'arresto, ma una multa da 2.066 a 8.026 euro», spiega il maresciallo Massimo Maccheroni, della Guardia Costiera. Ricorda, poi, che puoi circolare da e verso la terraferma solo nei "corridoi" per natanti delimitati da boe colorate: al di fuori di essi puoi uccidere qualcuno (senza scherzi, stavolta). Infine, osserva i limiti di velocità: 10 nodi (18,52 km/h) entro 300-500 metri dalle spiagge e 500 dalle coste rocciose. Per maggiori chiarimenti, prima di dare gas fatti un giro su www.guardiacostiera.it.

COLORE SEMPRE VIVO

Se vai in vacanza in Cile, ti basta guardare i semafori. Sì, perché dopo il "boom" del cancro della pelle, li hanno installato veri e propri segnali luminosi che indicano quando è pericoloso esporsi al sole. Mentre in Olanda i ricercatori dell'Erasmus University Medical Center di Rotterdam hanno ottenuto dei topi transgenici super-resistenti ai raggi UV. Al Bagno 17, invece, si scottano quasi tutti...

Mossa antisfiga: copriti di crema solare. «La più schermante è a base di ossido di zinco o biossido di titanio», spiega Di Pietro. «Sono polveri che rendono i prodotti più densi e quindi l'abbronzatura più laboriosa, però ti salvano la pelle. L'ideale è una protezione superiore a 15, da applicare 30 minuti prima di esporti al sole e poi ogni 2 ore». Evita invece i gel chiari: sono assorbiti subito e non ti rendi conto di quanto e dove li hai spalmati. Infine, controlla i "bollettini UV" nelle previsioni meteo pubblicate da molti quotidiani.



Dieta e palestra ti hanno reso agile e scattante come un leopardo. Ora evita la livrea maculata



MACCHIE DELLA PELLE

LA GUIDA DEFINITIVA

di Monica Melotti

I NOSTRI ESPERTI

- ALLERGIE** prof. Giuseppe Petrigli
- CHIRURGIA PLASTICA** dott. Daniel Cassuto
- DERMATOLOGIA** dott. Bruno Mandatari
- DERMATOLOGIA CLINICA** prof. Torello Lotti
- DERMAT. PLASTICA** prof. Antonino Di Pietro
- PSICOLOGIA** dott.ssa Daniela Bovo



Ti vesti in modo impeccabile. Segui la moda. E ti irriti se, abbuffandoti di amatriciana, una macchiolina deturpa la tua camicia. Ma se la macchiolina è sulla tua pelle, il tuo vestito naturale, che fai? Lasci perdere? Brad Pitt per colpa dell'acne è costretto a ricorrere al camouflage (quasi un trucco linguistico per definire l'uso del cerone), ma lui è Brad Pitt... Tu, invece, dacci retta: ti conviene affrontare le cose sul nascere, e risolverle subito. In quattro parole: ti conviene leggere qui. Anche perché attorno al mondo della pelle le idee sono spesso confuse. Per una ricerca, la dottoressa Alexa Boer Kimball, direttrice del Massachusetts Hospital di Boston (Usa), ha chiesto a 103 studenti cosa causava l'acne: le risposte sono state cattiva igiene, stress, toccarsi troppo la faccia, mangiare male, martoriare i brufoli e dormire poco. Strano: secondo l'autrice, solo troppo stress e poco sonno influiscono sulla "brufolosità". Tu che ne pensi? Che ne dici di girare pagina, e scoprire la verità? È davvero il modo migliore per salvarti la pelle.

QUESTI SERVONO

In Italia spendiamo 8 miliardi e mezzo di euro in cosmetici. Il problema, però, è spenderli bene.

Tu allora segui i consigli del professor Antonino Di Pietro, dermatologo plastico a Milano e autore de *La bellezza autentica* (Sperling & Kupfer, 15 euro).

1 PER PROTEGGERE.

Utilizza prodotti con vitamina A. Se ne sei carente, rischi di ritrovarti pieno di brufoli, con i capelli opachi e le articolazioni doloranti. E fai anche il pieno di merluzzo, pappa reale, uova e latticini.

2 PER ESFOLIARE.

Usa creme e lozioni a base di acidi (glicolico, lattico e malico). Sono alfa-idrossiacidi, sostanze che, derivando dal latte (lattico), dalla canna da zucchero (glicolico) e dalla frutta (malico), servono per eliminare le cellule morte e stimolare il rinnovamento cellulare.

3 PER OPACIZZARE.

Una crema fluida all'acido ialuronico e ceramidi è in grado di cementare tra loro le cellule dello strato corneo (il più superficiale), proteggendo la pelle.

4 PER MIMETIZZARE.

Impara il "camouflage". In commercio esistono polveri e spray coprenti: le case dermocosmetiche che si sono dedicate a questo settore hanno realizzato prodotti efficaci e di facile applicazione, i cui risultati si avvicinano sempre più alla perfezione.

5 PER TONIFICARE.

... e per contrastare l'invecchiamento della pelle, usa prodotti a base di collagene, retinolo, vitamine C ed E. Il collagene è una fibra naturale che dà sostegno alla cute, il retinolo altro non è che la vitamina A e ha un'azione stimolante sul ricambio cellulare. Le vitamine C ed E favoriscono la produzione del collagene e danno energia all'epidermide stanca.

6 PER DETERGERE.

Ti serve un prodotto delicato per purificare la cute (evita il sapone, perché può seccare eccessivamente la pelle del viso). E ricordati una schiuma da barba a base di clorexidina o calendula, calmante disinfettante, una crema idratante dall'effetto opacizzante e un dopobarba per pelli sensibili.

COME LEI NESSUNO MAI

Quando, steso in spiaggia nullafacente, per qualche minuto non passa nessun bikini, ti può capitare di distrarti. Guardi per un po' il mare, poi osservi distratto qualche nuvola, l'occhio annoiato cade sull'ombrellone, quindi scende sul braccio e lì... to', una macchiolina! E poco più giù un'altra. E altre due vicino all'ombelico. Ti volgi verso quello splendido esemplare femminile che è la tua fidanzata e noti che non c'è solo un organo, che fa la differenza tra voi. Ce ne sono due.

Il primo l'hai capito al volo. L'altro è la sua pelle. Praticamente perfetta. «Arrenditi. Tu non potrai mai averla così impeccabile. E questo perché avete geneticamente caratteristiche diverse», avverte il professor Antonino Di Pietro, dermatologo plastico a Milano e presidente dell'Isplad (International Society of Plastic and Aesthetic Dermatology). «Innanzitutto, la tua contiene il 22% di collagene in più: quindi è più resistente. Ma è anche più grassa, perché i tuoi ormoni, il testosterone in particolare, stimolano la secrezione sebacea (la produzione di grasso e sudore dai pori), oltre alla crescita di peli». Soluzione? Nessuna. A meno che tu non voglia trascorrere una settimana a Casablanca per poi farti chiamare Linda... Già, perché dal testosterone, ormone che tu dovresti avere in quantità 10 volte superiore rispetto alla tua donna, non dipende solo la produzione di sebo, come ben sai... Aggiungici

il fatto che, rispetto a lei, hai più sviluppati non solo i muscoli, ma anche le ghiandole sebacee, e capirai perché noi abbiamo la pelle maschia, imperfetta, unta, con i pori dilatati, la grana irregolare e un sacco di inestetismi...

SOLO FORUNCOLI, SICURO?

Di acne giovanile soffre l'80% dei ragazzi tra i 14 e i 19 anni. Spesso, però, si presenta anche alla soglia degli "anta", soprattutto in primavera e autunno, quando gli androgeni, gli ormoni sessuali maschili, si scatenano in orge e bacchanali all'interno dell'organismo.

Cos'è. «Si tratta di semplici, fastidiosi brufoli, che minano viso e tronco», spiega Di Pietro. Sembra roba da ragazzini, ma è meglio intervenire subito, per non rischiare che infezioni e infiammazioni devastino l'epidermide, lasciandoti qualche cicatrice sul volto. «L'acne ha un andamento progressivo. Prima compaiono punti bianchi e neri. Poi, durante la fase infiammatoria, foruncoli rossastri. Infine, se non sei intervenuto, esplodono vere e proprie pustole», minaccia Di Pietro.

L'attacco. Alla base dell'aggressione c'è quasi sempre una questione genetica. Ma non solo: «L'acne compare nei periodi in cui assumi farmaci a base di cortisone, hai carenza di vitamine A e B, o sei stressato». Però una notizia buona c'è: non esiste nessun legame con i cibi che butti giù: lo hanno dimostrato le ricerche condotte dall'americana Università del Colorado.



È scientifico: il laser
risolve il 70% dei casi
di acne in 3 settimane



Combattila così. Ficcata in testa che devi lasciar perdere il fai-da-te, compresa la pratica medievale "spremi-foruncolo": a furia di infiammarlo, ti rimarrà una cicatrice. Trovati un bravo dermatologo: ti visiterà e ti prescriverà la cura più adatta. «In genere è a base di antibiotici, e dura uno o due mesi. Ma solo il medico può prescriverli, appunto, perché a lungo andare questi farmaci rendono i germi più resistenti», spiega Di Pietro. «Poi, per ridurre le infiammazioni e per migliorare l'aspetto della pelle, puoi ricorrere a un peeling a base di acido salicilico, azelaico o piruvico. Per le cicatrici, invece, dovrebbero essere sufficienti alcune sedute di laser. Il Neodimium Yag (lo stesso usato per rimuovere i tatuaggi), è indicato per l'acne in fase attiva, mentre per le cicatrici si deve usare l'Erbium, che rinnova gli strati della pelle, rendendola più liscia». I costi? Una seduta con il Neodimium si aggira sui 100 euro, mentre con l'Erbium si va dai 500 euro in su. Intanto, mentre controlli il conto corrente, ti diciamo che i ricercatori dell'ospedale Hammersmith di Londra hanno scoperto che la laser terapia (a varie lunghezze d'onda), in caso di acne moderata, in tre settimane elimina i foruncoli nel 70% dei pazienti.

Le alternative. Un'altra strada, che non risolve, ma almeno maschera il problema, è quella del camouflage: un trucco terapeutico realizzato con cosmetici particolarmente coprenti. «Le basi sono morbide, composte da oli o cere, minerali o vegetali, e vanno scelte in modo da creare un effetto che sia il più genuino possibile», spiega Daniela Bovo, psicologa alla Clinica dermatologica del Policlinico di Milano. «Il prodotto si spalma con le mani e copre le imperfezioni», continua. «Serve anche contro altri problemi dermatologici, come vitiligine, macchie scure, tatuaggi, couperose (di cui si parla più avanti, n.d.r.), in cui però si usano prodotti con più pigmenti colorati, per coprire meglio la lesione e darle un aspetto naturale». Devi immergerti in queste soluzioni? «Ma no», risponde la Bovo. «Si applicano anche solo sulla zona da correggere».

SQUAMI... MA NON SEI UN BOA

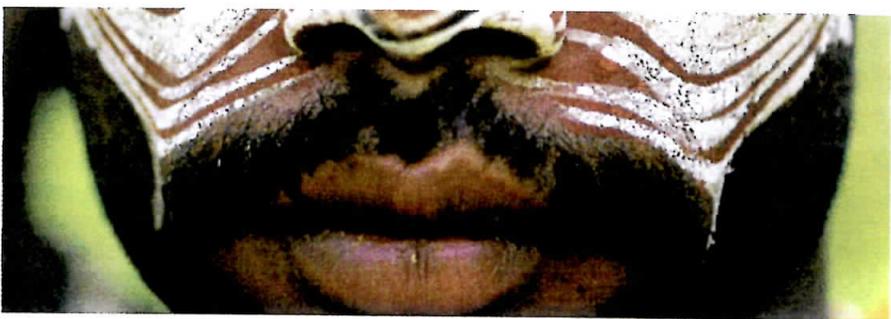
Hai notato qualche piccola chiazza più rosea, da cui si staccano delle piccole squame, che a volte ti danno anche un po' di prurito?

Cos'è. Non è forfora. Non proprio. Secondo i nostri esperti, molto probabilmente è dermatite seborroica, un problema che può colpire fra i 30 e i 70 anni. Le sue origini sono ancora sconosciute. Ma l'unica cosa certa è che interessa quasi esclusivamente gli uomini (soprattutto se in famiglia qualcuno ha già avuto questo problema) e che peggiora nelle stagioni fredde.

L'attacco. Comincia con la desquamazione del cuoio capelluto, ma senza prurito. Nelle fasi peggiori le chiazze arrossate si estendono anche sul volto, soprattutto nelle zone delle pieghe, attorno alle orecchie, vicin-



La psoriasi colpisce 3 milioni di italiani. Le sue vittime preferite? I giovani tra i 25 e i 30 anni



GRATTA GRATTA... ECCOTI LE ULTIME SCOPERTE

Quello delle ricerche scientifiche è un universo in continua evoluzione. Oltre a quanto ti hanno spiegato i nostri esperti, ecco cosa bolle in pentola nel resto del mondo a proposito di acne, dermatiti, psoriasi e vitiligine...

LE COLPE DEI PADRI

Chi soffre di acne non dovrebbe prendersela con il cioccolato e le patatine fritte che ha mangiato: gli imputati principali sono i suoi genitori. Lo afferma uno studio condotto dal Thomas Hospital di Londra su più di 1.500 coppie di gemelli. Nell'81% dei casi le differenze nella comparsa di acne tra i gemelli analizzati avevano una base genetica, mentre solo nel 19% dei ragazzi erano intervenuti altri fattori.

CALMA-TERAPIA

Se devi sottoporri a una seduta di microfototerapia Uvb (utilizzata per la vitiligine), ri-

lassati: la terapia agirà meglio. Se soffri di psoriasi, invece, prima di accenderti una sigaretta o di farti un bicchiere di superalcolico, pensaci. Uno studio del dottor Luigi Naldi, coordinatore del Gruppo Italiano Studi Epidemiologici in Dermatologia, ha evidenziato che fumatori e bevitori corrono maggiori rischi di psoriasi.

DISCRIMINAZIONI

Da un'indagine del dottor William Cunliffe, dermatologo dell'Università di Leeds (GB), è emerso che il 25% dei suoi pazienti pensa di avere perso il lavoro per colpa delle condizioni della

pelle, il 32% ritiene che ne avrebbe potuto avere uno migliore, e il 66% è depresso dal suo stato...

TRE TAZZE, GRAZIE

Un particolare tipo di tè, l'Oolong, può esserti d'aiuto se sei uno di quegli sfortunati adulti colpiti da eczema (dermatite) infantile. Secondo uno studio pubblicato sugli Archives of Dermatology, riduce drasticamente prurito e arrossamento. La ricerca ha preso in considerazione 118 uomini in cui le cure normali avevano fallito: nel 54% dei casi sono bastate 3 tazze di tè al giorno.

Salute

no al naso, e poi sul torace e sulla schiena.

Combattila così. Comincia a evitare i formaggi, almeno nei periodi in cui il problema è più fastidioso: secondo molti esperti, esiste un legame tra cibi grassi, come i formaggi, e la dermatite. Anche un po' di lievito di birra (lo trovi in farmacia, non nelle bottiglie...) può aiutarti a riequilibrare la situazione. Il dermatologo, infine, probabilmente ti prescriverà dei retinoidi, derivati sintetici della vitamina A, efficaci nel ridurre le desquamazioni e l'infiammazione. Spesso vengono anche consigliati shampoo antifunghi e con ketoconazolo.

CI VEDIAMO IN CHIAZZA

Hai gli stessi segni della dermatite seborroica, ma gli arrossamenti sono più intensi, in rilievo, e spesso si spaccano o screpolano.

Cos'è. «Psoriasi», ipotizza il professor Torello Lotti, docente della Clinica dermatologica dell'Università di Firenze. «È un disturbo cronico della pelle che, a periodi, migliora per poi riacutizzarsi». Colpisce soprattutto dai 25 ai 30 anni, ma anche più in là. Vittime: 3 milioni, solo in Italia!

L'attacco. Le cause possono essere diverse: stress, traumi superficiali e ferite.

Combattila così. Stai il più possibile al sole. E poi: «La terapia più diffusa è a base di catrami, retinoidi, derivati dalla vitamina D₃, cortisone da applicare localmente. Recentemente, però, sono stati abbinati raggi Uvb a banda stretta all'acido aminolevulinico (Biosporin): combattono la malattia senza grossi effetti collaterali». Ma nessuna cura è definitiva.

CONTATTI A RISCHIO

Hai un vistoso arrossamento in una qualsiasi parte del corpo. Ed è da stamattina che non fai altro che grattarti le zone incriminate...

Cos'è. Sembra una dermatite da contatto, un'infiammazione della pelle dovuta a qualche sostanza che dà fastidio al tuo organismo. Devi solo capire di che tipo è: irritativa o allergica? La prima ha a che fare con qualche agente chimico irritante, appunto, che hai toccato: un detersivo, una vernice, il tuo capufficio. La dermatite allergica, invece, è una reazione del sistema immunitario a sostanze come il lattice (ti viene quando indossi i preservativi?) o il nichel, presente negli anelli per piercing e nelle monete da 1 e 2 euro.

L'attacco. «Dopo aver toccato queste sostanze, compare un'infiammazione», spiega il professor Giuseppe Petrigni, specialista in allergologia dell'Università di Milano. «La pelle si arrossa e tu avverti subito un forte prurito nella zona di contatto. Il primo istinto è quello di grattarti: ma insistendo troppo, rischi di creare delle piccole vescicole facilmente infettabili. La causa di tutto è un allergene, una sostanza che il sistema immunitario riconosce come nemico». Il tuo capufficio, appunto... L'organismo, allora, mette in atto una serie di misure di difesa decisamente «esagerate» rispetto al pericolo: sono queste a provocare le reazioni sulla pelle.

Combattila così. Per migliorare il rossore e il prurito, puoi utilizzare pomate a base di cortisone; ma se poi la situazione non migliora, sarà meglio passare agli antistaminici orali

(sotto controllo medico, ovvio). E se proprio vuoi farti un piercing, fatti martoriare con un oggetto d'oro (il nobile metallo non dà reazioni allergiche) e rivolgiti a un Centro che ti assicuri il massimo dell'igiene.

SUL FILLO DI LAMA

Hai la faccia e il collo cosparsi da una quantità di punti rossi irritati.

Cos'è. Hai più collagene della tua donna, così la tua pelle è più resistente della sua. Ma tu fai la barba ogni mattina, lei no (speri...). E quella che stai notando è follicolite. «Un'infiammazione del follicolo da cui esce il pelo, dovuta all'azione irritante del rasoio. Un'evenienza abbastanza frequente», afferma il dottor Daniel Casuto, chirurgo plastico a Milano ed esperto in laseristica.

L'attacco. Le continue rasature riducono il film idrolipidico (la barriera invisibile, formata da acqua e grassi, che protegge la pelle) e alla lunga infiammano il bulbo dei peli. «La follicolite superficiale si manifesta con una piccola chiazza arrossata, che presto diventa una pustola simile all'acne (l'unica differenza è che questa si risolve in qualche settimana). Con la follicolite profonda, invece, il pelo incarna in un prigioniero di una massa infiammatoria di notevoli proporzioni, che lo ingloba».

Combattila così. Un buon rimedio sono gli impacchi caldi, qualche volta abbinati ad antibiotici. L'errore più comune? Aggredirla con aghi e pinzette per estrarre il pelo: «I peli si possono estirpare con facilità, ma c'è il rischio che compaiano piccole lesioni infette: le papule. La

SEI SOLUZIONI TESTATE E VINGENTI PER SALVARTI LA FACCIA

Se sei in vacanza, i raggi del sole, il sale del mare, il cloro della piscina, l'azione del vento.... Se ancora lavori, lo stress e l'aria condizionata. Sono tanti i fattori che aggrediscono la tua pelle. Ma tu difendila con queste armi



COLORANTE

Autoabbronzante che idrata e protegge la pelle dagli agenti esterni. Una volta applicato, l'effetto dura una settimana. *Shiseido Men Moisturizing Self-Tanner* (50 ml, €28).



RASSODDANTE

Rinforza la tonicità del derma con un'azione che stimola la pelle a ristrutturarsi e rigenerarsi. Inoltre, idrata e protegge dal sole. *Biotherm Homme Age Refirm* (50 ml, €52).



ANTIRUGHE

Riduce e contrasta la formazione delle prime rughe, mantenendo la pelle idratata ed elastica. Con filtro solare Uv. *Nivea for Men Crema antirughe idratante* (50 ml, €11,80).



OCCHI

Una soluzione rapida ed efficace per contrastare borse, occhiaie e segni d'espressione nella zona periorbitale. *Lab Series for Men Eye Rescue Under-eye Therapy* (15 ml, €32).



MASCHERA

Rimedio d'urto e fulmineo per idratare e rinfrescare il viso affaticato. Dopo averlo steso sul viso, va tenuto 10 minuti in relax. *Lancôme Homme Relax mask* (4 monodosi, €40).



DETERGENTE

Senza sapone, a pH neutro, deterge la pelle senza inaridirla e con un'azione lenitiva. *L'Oréal Men Expert* è un gel detergente schiumoso anti-secchezza (150 ml, €7,85).