

Il medico spiega come prevenire e curare una fastidiosa infezione della pelle dei piedi

PIEDE D'ATLETA: FATE PEDILUVI DI ACQUA E BICARBONATO

«Così si elimina il fungo della pelle che provoca le dolorose lesioni fra le dita»

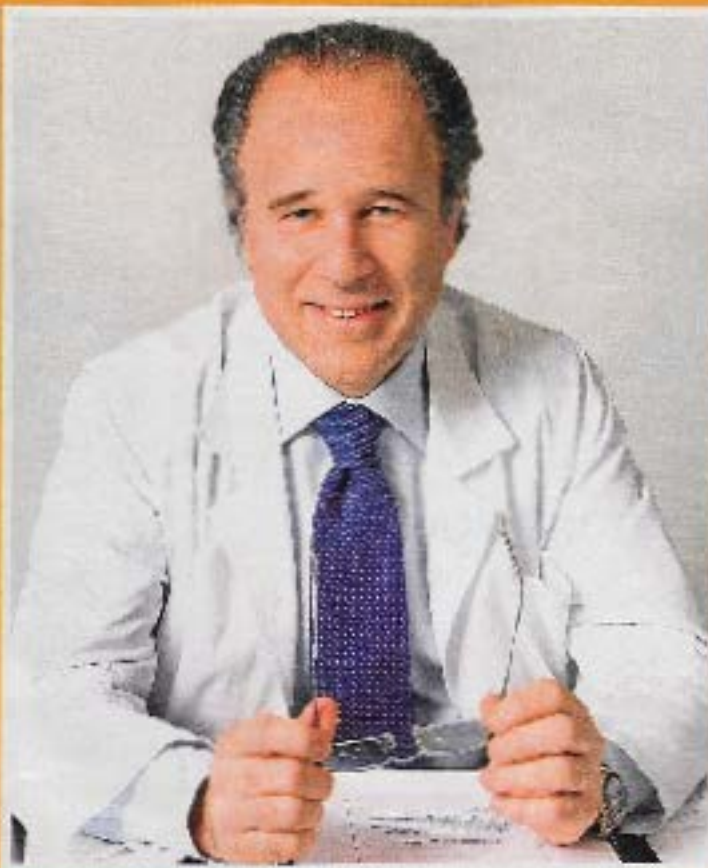
di Giulio Divo

Quando fa caldo aumenta la sudorazione e questo può creare qualche problema alla pelle. Tra le parti più esposte ci sono i piedi: la macerazione della pelle dei piedi chiusi nelle scarpe lavorative, la comparsa del problema, noto come piede d'atleta, così chiamato perché colpisce specialmente chi indossa calzature da ginnastica. Il germe responsabile del piede d'atleta è un fungo della pelle, chiamato *Trichophyton*, che preferisce proprio negli ambienti caldi e umidi come le scarpe chiuse e che può essere combattuto con relativa facilità con prodotti naturali, almeno quando si presentano le prime manifestazioni del disturbo. Tuttavia per eliminare definitivamente il rischio di recidive consiglio anche di mutare le scarpe che si indossano abitualmente e di seguire scrupolosamente alcuni accorgimenti di igiene quotidiana.

Chi mi parla del piede d'atleta, dandosi dei piedi molto frequentati in questo periodo dell'anno, è un grande dermatologo. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Ispid, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, che ha sede a Milano, nel suo studio. «Ora che è estate raccomando di non indossare le scarpe a diretto contatto con la pelle», consiglia il professor Di Pietro. «È più salutare indossare calze molto corte, che aiutano ad assorbire il sudore dei piedi. Nella scarpa chiusa si crea un clima umido che facilita la proliferazione del fungo della pelle responsabile del disturbo».

Attraverso quali sintomi un paziente può accorgersi di avere il piede d'atleta?

«Il piede d'atleta si manifesta con la comparsa di piccole piaghe tra le dita dei piedi, che possono dolere, bruciare e prurire. All'inizio le piaghe sono



«E' ESTATE MA NON RINUNCIATE AI CALZINI»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Ispid, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, che ha sede a Milano, nel suo studio. «Ora che è estate raccomando di non indossare le scarpe a diretto contatto con la pelle», consiglia il professor Di Pietro. «È più salutare indossare calze molto corte, che aiutano ad assorbire il sudore dei piedi. Nella scarpa chiusa si crea un clima umido che facilita la proliferazione del fungo della pelle responsabile del disturbo».

piccole e poco profonde ma, se trascurate, diventano più estese, profonde e emorragiche, fino a provocare anche sanguinamenti. Possono inoltre comparire piccole vesciche nelle zone arrossate. Questo problema, come detto, parte dallo spazio compreso fra le dita dei piedi ma, con il tempo, si può estendere alla pianta del piede. Quando questo accade il paziente non riesce a camminare senza provare un fastidio talvolta molto intenso».

Quale cura prescrive per il piede d'atleta?

«Se le lesioni sono piccole e circoscritte nello spazio fra le dita dei piedi, suggerisco come primo intervento alcuni pediluvi, da eseguire al mattino e alla sera. Il paziente deve mettere a mollo i piedi in acqua tiepida in cui sia stato sciolto un pino di bicarbonato per ogni litro. I piedi vanno immersi in questo pediluvio perché il bicarbonato svolge una azione disinfettante nei confronti del fungo della pel-

le che provoca il problema. Il pediluvio deve durare una decina di minuti e, successivamente, i piedi non vanno asciugati. Ricorrendo poi al paziente di procedere a una asciugatura più minuziosa per non lasciare parti umide e con asciugamani delicati volti a questo scopo, avendo cura di tamponare la pelle, senza frizionarla. Passare il phon, a una distanza di almeno venti centimetri per non più di un minuto, assicura una asciugatura perfetta del piede sofferente. Inoltre suggerisco di applicare un prodotto naturale, direttamente sulle lesioni».

Qual è il prodotto da applicare sulle lesioni provocate dal piede d'atleta?

«L'olio di malaleuca. È un sostanza naturale che si può usare dopo il pediluvio serale, prima di andare a letto. Bastano una o due gocce di olio, che suggerisco di applicare anche negli spazi tra le dita dei piedi non ancora colpite dal disturbo. In genere, nel giro di due settimane, il problema si risolve. Se però, dopo sette giorni di trattamenti così effettuati, il paziente non verifica miglioramenti, ritengo indispensabile ricorrere ai farmaci, che prescrivo dopo una visita accurata».

Quali farmaci prescrive per curare il piede d'atleta?

«Sono pomate antifungine, in genere a base di tioconazolo o bifonazolo. Il paziente deve applicarle un volta, meglio se con un paio di guanti usa e getta che si trovano in farmacia, sulle lesioni e sulle parti sane del piede. Questa cura può comunque essere associata ai pediluvi a base di bicarbonato. Il ricorso a queste pomate antifungine è sufficiente a curare il disturbo in un arco di tempo di circa un mese. Infa-

LEADER 2009 79

IL VERO E IL FALSO SUL PIEDE D'ATLETA

L'alcol non serve per curare il disturbo • Gli adolescenti sono spesso colpiti dal disturbo • Per prevenire il piede d'atleta bisogna fare asciugare all'aria le scarpe dal sudore dopo il loro uso

VERO

Per curare il piede d'atleta si può usare una tintura chiamata violetto di genziana. È utile contro i funghi della pelle ma presenta lo svantaggio di colorare la pelle e, quindi, nel tempo, la colorazione viola tipica di questo rimedio entra negli strati più profondi della pelle con risultati esteticamente poco gradevoli.

FALSO

Per curare il piede d'atleta si possono frizionare le lesioni con alcol. L'alcol irrita la pelle, già sofferente per l'infiammazione causata dal germe che provoca il disturbo, pertanto non è un rimedio consigliato.

VERO

Il fungo della pelle responsabile del piede d'atleta non colpisce solo i piedi. Può unirsi e proliferare anche in altre parti calde e umide del corpo umano come le palme delle mani o sotto le ascelle. Tuttavia questo accade in misura molto meno frequente di quanto accade ai piedi.

FALSO

Il piede con il disturbo si deve polire con un guanto di crine per debellare il fungo della pelle. L'uso di un guanto di crine irrita ulteriormente la pelle già infiammata pertanto è da sconsigliare assolutamente per curare il piede d'atleta.

VERO

Il piede d'atleta non viene solo a chi indossa le scarpe da ginnastica. Può venire a chi usa scarpe chiuse nella bella stagione senza indossare calzini che assorbono il sudore dei piedi.

FALSO

Il piede d'atleta non guarisce mai da solo. Come accade per ogni infezione ci sono casi di guarigioni avvenute senza di

cure e trattamenti. Esse sono da attribuire alle nostre difese immunitarie. Tuttavia non è prudente affidarsi alle difese immunitarie considerando che, almeno nelle prime fasi, i rimedi naturali possono risolvere il problema.

VERO

Gli adolescenti sono spesso colpiti dal piede d'atleta. Infatti durante l'età dello sviluppo la sudorazione aumenta in quantità, inoltre i ragazzi amano indossare calzature sportive.

FALSO

Bisogna eliminare la pelle che si stacca dalle lesioni prodotte dal piede d'atleta aiutandosi con una pinzetta. È bene evitare: tentando di staccare la pelle che si è sollevata il paziente si potrebbe provocare lesioni sulla pelle viva che potrebbero peggiorare il problema.

VERO

Non è necessario buttare via le calze dei pazienti affetti da piede d'atleta. Un lavaggio ad alte temperature è sufficiente per eliminare il germe responsabile del disturbo.

FALSO

Non è necessario, dopo ogni pediluvio, cambiare l'asciugamano usata dal paziente



Il professor
Antonino
Di Pietro.

con piede d'atleta. Prudenza vuole che l'asciugamano sia cambiato ogni volta per evitare che il germe responsabile del piede d'atleta possa infettare di nuovo la parte in occasione della asciugatura successiva.

VERO

Per prevenire il piede d'atleta bisogna fare asciugare all'aria le scarpe dal sudore dopo il loro uso. Esporrendole al sole si può eseguire questa funzione naturale in tempi brevi e senza fare altro. Questo però vale solo come prevenzione: se il problema si è verificato bisogna usare i prodotti per eliminare il germe.

FALSO

Le piccole vescicole che si presentano fra le dita del paziente che soffre di piede d'atleta si dovrebbero bucare con uno spillo per drenare il liquido contenuto al loro interno. Il liquido è ricco di germi e in questo modo si rischia di diffondere l'infezione. È meglio eseguirlo con cura e lasciare che queste piccole vescicole si asciugino da sole.

VERO

Le pinghe prodotte dal piede d'atleta si possono infettare. Se il paziente non cura la propria igiene e il disturbo, alcuni batteri possono penetrare nelle lesioni più profonde e causare infezioni che richiedono cure ulteriori, a base di antibiotici.

FALSO

Le lesioni provocate dal piede d'atleta si dovrebbero coprire con cerotti. I cerotti non permettono la traspirazione della pelle e si rischia che le parti sofferenti macerino ancora di più nell'ambiente caldo e umido prodotto dalla applicazione del cerotto. Meglio allora lasciare le lesioni libere e proteggere il piede con una calza.

(continua da pag. 70)

ti suggerisco di proseguire la terapia anche dopo la perfetta guarigione delle lesioni. Solo in caso di infezioni estese e profonde prescrivo farmaci da prendere per bocca. Questi farmaci contengono terbinafina, itraconazolo o fluconazolo. Le cure tuttavia non sono utili se non sono accompagnate anche da alcuni accorgimenti igienici indispensabili e evitare le reinfezioni, sempre possibili, e a prevenire il disturbo.

Quali accorgimenti igienici consiglia per evitare nuove infezioni da piede d'atleta?

«Suggerisco di lavare i piedi tutti i giorni con detergenti neutri e che fanno poca schiuma. L'asciugatura deve essere accurata e, come detto, eseguita senza frizionare eccessivamente la pelle fra le dita dei piedi, che è molto sensibile. Consiglio poi al paziente di buffare le scarpe: ci sono prodotti appositamente studiati da applicare nella parte interna delle scarpe per debellare le spore del fungo della pelle responsabile del disturbo. Raccomando inoltre, ora che estate, di non indossare le scarpe a diretto contatto con la pelle: è più salutare proteggere la pelle del piede con quelle calze molto corte, che coprono solo la pianta e le dita, note come "fantasmini". Inoltre, quando possibile, il paziente dovrebbe indossare sandali o calzature che lasciano il piede libero di traspirare il sudore prodotto: la macerazione della pelle del piede nella scarpa chiusa crea un clima umido che facilita la proliferazione del fungo della pelle che causa il piede d'atleta».

Camminare a piedi nudi può allora essere una soluzione per evitare il piede d'atleta?

«No, perché le spore del fungo della pelle durano proprio sui pavimenti, soprattutto quelli degli spogliatoi, delle piscine, delle palestre. L'uso di ciabatte leggere consente di proteggere la pelle del piede da questo germe e da altri presenti sui pavimenti. Camminare a piedi nudi, insomma, espone a un maggiore rischio di contrarre l'infezione».

Giulio Duro