



Come combatto l'eritema

Se è il sole ad avere la meglio, togliamo il rossore con il pane inzuppato nell'acqua: l'amido ha un effetto decongestionante

D'estate ci si deve proteggere dai raggi ultravioletti. Giustissimo, perché i raggi ultravioletti fanno invecchiare la pelle, possono favorire tumori cutanei eccetera eccetera. Tutte informazioni che ormai dovrebbero essere arrivate forti e chiare a tutti. I raggi ultravioletti si possono arginare con barriere fisiche, come sono i prodotti solari, le magliette, gli ombrelloni. Però con il sole non arrivano soltanto solo i raggi ultravioletti (Uva) ma anche gli infrarossi (Ir), altrettanto "violenti" e da non ignorare del tutto. Gli infrarossi sono onde elettromagnetiche con una lunghezza d'onda compresa tra i 7.600 e i 150.000 Å (Ångström). Il nome "infrarossi" deriva dalla loro vicinanza al rosso nello spettro della luce visibile. Gli infrarossi sono distinti in infrarossi A (Ira), con lunghezza d'onda fra i 7.600 e i 14.000 Å, infrarossi B (Irb) con lunghezza d'onda fra i 14.000 e i 30.000 Å e infrarossi C (Irc), con lunghezza d'onda che supera i 30.000 Å. Questi raggi hanno un potere di penetrazione nei tessuti modesto e inversamente proporzionale alla loro lunghezza d'onda. Si calcola che la penetrazione possa arrivare al massimo a 10 millimetri per gli Ira e fermarsi a meno di 1 millimetro per gli Irc. Il loro effetto è principalmente termico: in altre parole "scaldano", vasodilatando i capillari e provocando rilasciamento muscolare (tant'è vero che per queste proprietà vengono usati, in modo controllato, anche per terapie locali). Come effetto collaterale, se li si "lascia fare" possono causare eritema cutaneo. Questo problema in genere scompare piuttosto in fretta dopo l'esposizione. Se invece l'esposizione è lunga e senza interruzioni le cose possono prendere una piega diversa.

«Per fare un paragone gastronomico», spiega il

professor Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano, «se non ci proteggiamo dagli infrarossi facciamo la fine del pesce al cartoccio». «Ovviamente l'insulto sulla pelle di questi raggi è meno acuto e violento di quello dei raggi ultravioletti, però, è soprattutto per limitare l'azione degli infrarossi che quando ci si espone al sole in estate è importante fare docce frequenti per abbassare la temperatura della pelle, oppure nebulizzazioni d'acqua con uno spruzzino. Le creme anti-Uva infatti fanno da barriera ma non riducono il caldo».

Un antico rimedio. Se poi viene l'eritema oggi ci sono diversi prodotti antinfiammatori utili per mitigarlo, però, volendo, si può sempre ricorrere all'impaccione, che qualche decennio fa era praticamente l'unico rimedio a disposizione e che è tuttora efficacissimo. «Questa terapia dal nome strano», spiega Di Pietro, «altro non è che pane inzuppato d'acqua. Infatti l'eritema solare è dovuto a un'eccessiva e persistente dilatazione dei vasi sanguigni, quindi la cute è congesta di sangue ed è per questo che è rossa, scotta e brucia. Per decongestionare la pelle una delle sostanze più efficaci è l'amido, di cui il pane è molto ricco. Quindi basta prendere del pane e metterlo in acqua, quando è rammollito si avvolge in un fazzoletto in modo che l'amido trasudi e si fanno impacchi sulla pelle arrossata. Ci crediate o no funziona, e vi assicuro che una volta era tranquillamente prescritto, nero su bianco, nelle cartelle cliniche».

Quando ci si espone ai raggi ultravioletti è importante fare nebulizzazioni o docce frequenti per abbassare la temperatura della pelle