

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIÙ

4 LUGLIO 2015 - N. 26

CARROZZINO

Programmi TV fino al 3 luglio

La storia d'amore dell'estate



GEMMA
guarda le donne che...



..Giorgio ha amato

Ne parla Manuela



CLAUDIO VILLA
Angoscia per la sua tomba



APPENDINO

Gioca
a calcio
e fa gol



Una tenera lettera
VIRGINIA RAGGI
Il marito le scrive:
"Mi manchi da morire"



Diretta da
Sandra Mayer

1
EURO



MARE
Come curare
le scottature

Per la prima
volta su "Dipiù"

**L'ALBUM
DI NOZZE
DI ANTONIO
CONTE**



SCOTTATURE SOLARI

Tenete sulla pelle per un quarto d'ora un impacco di pane bagnato nell'acqua

«Raccomando di coprire la scottatura con un impacco di pane bagnato nell'acqua e chiuso in un canovaccio perché il pane bagnato rilascia sulla pelle acqua ricca di amido, che garantisce un effetto antinfiammatorio» • «Consiglio di mangiare verdura e frutta di colore giallo e rosso, come carote, pomodori, peperoni, meloni, pesche, albicocche e ananas, perché sono ricche di una sostanza utile per difendere la pelle dall'azione nociva dei raggi del sole»

di Roberta Passero

Milano, giugno

Il sole porta moltissimi benefici alla salute, però se al mare, in montagna o anche in città ci si espone troppo a lungo e senza le dovute precauzioni, può danneggiare seriamente la pelle, provocando scottature che raccomando di non sottovalutare mai perché si tratta di vere e proprie ustioni.

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani (www.antoninodipietro.it), presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, a Milano (www.istitutodermoclinico.com).

Professore, perché la pelle si scotta facilmente d'estate?

«Poiché in questo periodo dell'anno il sole è più alto all'orizzonte e quindi i suoi raggi cadono perpendicolarmente sulla pelle in numero maggiore e in modo più intenso rispetto alle altre stagioni. Inoltre il sole particolarmente caldo di questi mesi provoca la perdita dell'acqua nelle cellule che compongono la pelle: questa perdita di acqua causa le scottature, che possono essere più o meno lievi».

Quali parti del corpo sono più



«NON PIU' DI DUE ORE DI SOLE AL GIORNO»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, a Milano, nel suo studio. «Consiglio di esporsi al sole gradualmente e a intervalli, per un massimo di due ore al giorno», dice. «Più, dopo i primi tre o quattro giorni, si può aumentare l'esposizione di trenta minuti ogni giorno, evitando sempre le ore più calde tra mezzogiorno e le 16, quando il rischio di scottature è maggiore».

a rischio di scottature solari?

«La schiena, la pancia e le spalle, parti del corpo che durante il resto dell'anno generalmente sono coperte dai vestiti. Invece si scottano meno facilmente le gambe e le braccia».

Le scottature solari come si manifestano?

«In genere con un arrossamento della pelle, accompagnato da una sensazione di irritazione, di prurito e di caldo al tatto. La pelle sembra tirata e pizzicare soprattutto

quando è coperta dai vestiti. Nei casi più seri, dopo poche ore vi può essere anche la comparsa sulla pelle, diventata violacea, di piccole lesioni, in particolare di dolorose vesciche piene di siero trasparente. In questo caso il fastidio è molto accentuato e per il paziente è quasi insopportabile persino indossare gli indumenti».

Che cosa consiglia di fare quando appaiono i sintomi della scottatura?

«Dopo avere lavato l'area della pelle scottata, per alleviare il fastidio consiglio un rimedio semplice ma molto efficace. Si tratta di coprire la scottatura per almeno un quarto d'ora con un impacco di pane bagnato nell'acqua e chiuso in un canovaccio. Infatti il pane bagnato rilascia sulla pelle acqua ricca di amido, che garantisce un effetto lenitivo e antinfiammatorio. Inoltre suggerisco di sciogliere sei cucchiaini di amido di riso nella vasca da bagno e di immergersi per quindici minuti una volta al giorno per completare l'azione antinfiammatoria almeno sino alla scomparsa dei sintomi. Però se la pelle è lesionata raccomando di consultare un medico».

Come cura le scottature della pelle?

«Generalmente prescrivo creme specifiche a base di acido ialuronico».

continua a pag. 52

IL VERO E IL FALSO SULLE SCOTTATURE SOLARI

Chi ha la pelle chiara rischia di scottarsi di più rispetto a chi ha la carnagione scura • Si rischiano scottature solari anche quando il cielo è nuvoloso

VERO

Chi ha la pelle chiara rischia di scottarsi di più rispetto a chi ha la carnagione scura. In genere chi ha i capelli biondi, gli occhi e la cute chiari si abbronzano poco e si scotta con maggiore facilità. A rischio scottature sono anche i bambini perché hanno una pelle molto delicata.

FALSO

Quando il cielo è nuvoloso non si rischiano scottature solari. I raggi del sole anche se non si vedono filtrano lo stesso, per questo la pelle va sempre protetta con un prodotto solare di qualità e le regole della corretta esposizione vanno comunque rispettate proprio per evitare le scottature.

VERO

Mentre si prende il sole è consigliato bagnarsi più volte con l'acqua. Questo serve a evitare che la pelle si scaldi troppo stressando e indebolendo le sue cellule. Infatti senza la giusta idratazione le cellule non producono più la giusta quantità di collagene e di acido ialuronico, sostanze che riescono a mantenere idratata la pelle dopo l'esposizione al sole.

FALSO

Anche se è esposta a lungo al sole, la testa non si scotta mai. Invece è molto sensibile, soprattutto se non è coperta dai capelli. Quindi il consiglio per tutti, ma specialmente per gli uomini calvi, è indossare un cappello o un berretto quando ci si espone al sole nelle ore più calde, da mezzogiorno alle 16. Nel resto della giornata le persone calve devono applicare un prodotto solare con un fattore di protezione 50, come appare sull'etichetta.

VERO

In montagna il rischio delle scottature solari è più elevato che al mare o in città. L'altitudine maggiore e l'aria più rare-

fatta fanno sì che i raggi del sole colpiscono la pelle in modo più potente che al mare oppure nelle città.

FALSO

Gli abiti confezionati con tessuti naturali proteggono meglio il corpo dai raggi del sole. Sono i tessuti sintetici a schermare maggiormente la pelle e a proteggerla meglio dal rischio scottature, mentre gli abiti realizzati con tessuti naturali come il cotone e il lino riescono a disperdere meglio il calore.

VERO

Le scottature solari sono simili alle ustioni provocate da un liquido caldo oppure da una fiamma. L'unica differenza è che le scottature causate dall'esposizione ai raggi solari richiedono un'azione prolungata del sole sulla pelle rispetto alla fonte di calore che scotta immediatamente, e quindi le scottature solari sono generalmente meno serie.

FALSO

Per lenire il bruciore provocato dalle scottature si può applicare subito del ghiaccio. La temperatura del ghiaccio, troppo fredda, rischia di danneggiare ulteriormente la pelle. Invece, può dare un temporaneo sollievo bagnare la parte con l'acqua, anche se serve soltanto a rinfrescare la zona scot-

tata e non a curare le scottature.

VERO

Bere molta acqua può proteggere dalle scottature solari. Un litro e mezzo o due di acqua al giorno assicura la giusta idratazione del corpo con un effetto benefico anche sulla pelle, che diventa più resistente all'aggressione dei raggi solari e quindi più protetta dalle scottature. Ovviamente l'acqua da sola non basta a difendere la pelle, che deve essere cosparsa sempre da un prodotto solare.

FALSO

Quando si sta facendo il bagno in mare oppure in piscina non si rischiano scottature solari. Il pericolo invece aumenta perché il sole si riflette sull'acqua e ne potenzia l'azione scottando la pelle più velocemente.

VERO

Applicare fettine di patate crude sulle scottature può alleviare i sintomi. Questo vale soltanto in caso di scottature lievi: le patate sono ricche di amido, sostanza che svolge un'azione lenitiva e antinfiammatoria.

FALSO

Le scottature solari non lasciano strascichi sulla pelle. Possono provocare un invecchiamento precoce della pelle, la comparsa di macchie scure e, nei casi più seri, di tumori della pelle.

VERO

Per prevenire le scottature ci si deve esporre al sole gradualmente. Nei primi giorni di vacanza è consigliato prendere il sole a intervalli, per un massimo di due ore complessive. Poi si può aumentare l'esposizione di trenta minuti ogni giorno, evitando però sempre le ore più calde della giornata, tra mezzogiorno e le 16, quando i raggi del sole sono più potenti e quindi il rischio di scottature è maggiore.

continua da pag. 51
co, fosfolipidi, vitamina E, sostanze che aiutano a ricostruire la pelle lesionata. Se poi la ferita tende a infettarsi sono opportuni antibiotici locali».

In quanto tempo guariscono generalmente le scottature solari?

«Di solito entro tre giorni le lesioni sulla pelle scompaiono ed essa smette di bruciare. Nei casi più seri suggerisco di prolungare la terapia per qualche giorno, almeno fino a una settimana, per ottenere una completa guarigione».

Quando suggerisce di tornare a prendere il sole dopo una scottatura?

«Raccomando molta cautela perché la pelle che si è riformata è giovane e quindi ancora più sensibile ai raggi del sole. Suggestivo di aspettare qualche giorno e di coprire la parte scottata con l'abbigliamento per evitare complicazioni. Invece è possibile fare un bagno veloce ma sempre con un'adeguata protezione solare».

Quali conseguenze possono avere le scottature solari per la pelle?

«Possono provocare un invecchiamento precoce della pelle, la comparsa di macchie scure e, nei casi più seri, di tumori della pelle. Per questo è molto importante prevenire le scottature solari».

Che cosa suggerisce per prevenire le scottature solari?

«Nei primi giorni di vacanza consiglio di esporsi al sole gradualmente e a intervalli, per un massimo di due ore giornaliere. In questo modo la pelle riesce a produrre la melanina, una sostanza che la rende abbronzata senza che si iriti e senza che si scotti. Poi, dopo i primi tre o quattro giorni, si può aumentare l'esposizione di trenta minuti ogni giorno, evitando sempre le ore più calde, tra mezzogiorno e le 16, quando i raggi del sole sono più potenti e quindi il rischio di scottature è maggiore. Naturalmente prima di prendere il sole consiglio di cospargere sempre bene la pelle con un'adeguata crema solare».

continua a pag. 55



Il professor
Antonino
Di Pietro.

continua da pag. 52

Come suggerisce di scegliere la crema e quando va applicata?

«Durante i primi giorni consiglio una protezione molto alta, indicata sulla etichetta con il numero 50. Poi si può passare a una crema con protezione media, segnalata con i numeri 30 e 40. Però chi ha la pelle, gli occhi e i capelli chiari ed è più soggetto alle scottature, e i bambini, che hanno la pelle delicata, devono utilizzare sempre una protezione alta. I prodotti solari vanno applicati almeno mezz'ora prima di esporsi al sole e ogni due ore e devono essere sempre applicati di nuovo dopo avere fatto il bagno o la doccia».

Suggerisce di proteggere la pelle anche dopo l'esposizione al sole?

«Consiglio sempre di applicare prodotti doposole a base di fospidin, un composto che contiene sostanze derivate dalla soia, e glucosamina, uno zucchero estratto dai crostacei, o di cospar-

gere un sottile strato di burro di karité, per idratare la pelle al termine di una giornata all'aria aperta e per rigenerarla in profondità».

L'alimentazione può aiutare a prevenire le scottature?

«Sì. Consiglio di mangiare regolarmente verdura e frutta di colore giallo e rosso, come carote, pomodori, peperoni, meloni, pesche, albicocche e ananas, perché sono ricche di betacarotene, una sostanza utile per difendere la pelle dall'azione nociva dei raggi del sole e quindi per prevenire il rischio di scottature. Questo è confermato anche da molti studi scientifici: in particolare una ricerca americana della University of California di San Francisco ha dimostrato che i succhi e i passati di pomodoro e di carote contribuiscono al calo dell'arrossamento della pelle da esposizione al sole addirittura fino al 45 per cento».

Roberta Pasero