

Il medico spiega come evitare gli effetti indesiderati dell'abbronzatura

## ERITEMI E SCOTTATURE: FATE IMPACCHI DI PANE BAGNATO

«Il pane rilascia amido, una sostanza che nutre la pelle, la idrata e ha un potere lenitivo»

di Giulio Divo

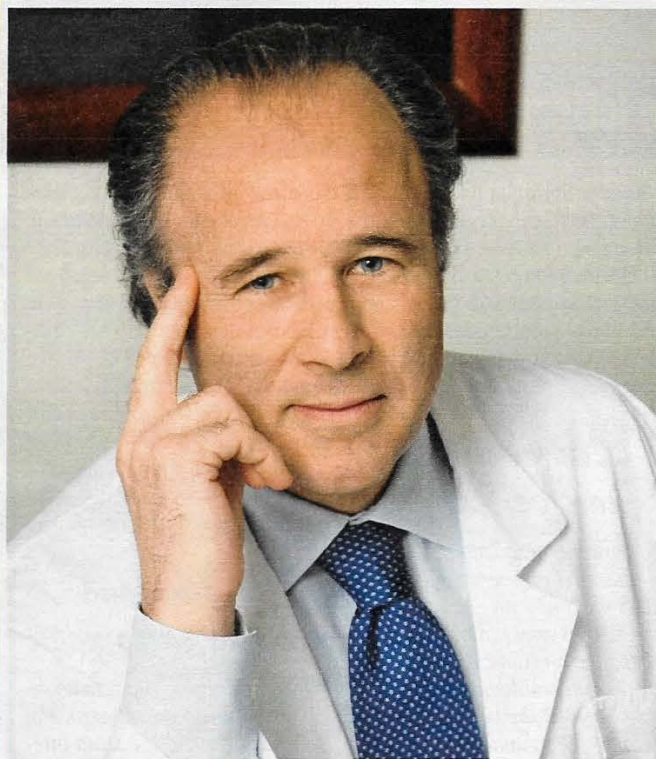
**P**rendere la tintarella può comportare qualche rischio per la pelle, come scottature ed eritemi solari. È quindi importante conoscere tutti i rimedi di primo soccorso, anche casalinghi, per risolvere questi due problemi velocemente e nel modo migliore».

Queste sono le parole di un grande esperto dermatologo, il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa che ha sede a Milano, nonché direttore scientifico degli Istituti Vita Cutis, gli ambulatori dermatologici il cui primo centro operativo è a Milano, presso l'Istituto Clinico Sant' Ambrogio.

**Cominciamo dalle scottature solari. Come si manifesta?**

«Le scottature più lievi, che sono anche le più diffuse, si presentano con rossore generalizzato sulla pelle, a volte uniforme, altre volte a chiazze. Il paziente avverte la classica sensazione di bruciore e non sopporta lo sfregamento degli abiti sulla pelle infiammata. Persino un minimo contatto può dargli fastidio. A volte, però, le scottature possono essere più intense: il colorito della pelle tende al violaceo e compaiono lesioni, cioè vescicole piene di siero trasparente. Inoltre il paziente riferisce di avvertire una sensazione di freddo, pur essendo la sua pelle molto calda».

**Quali sono i rimedi di pronto uso che consiglia per le scottature solari?**



**«MANGIATE L'ANANAS»** Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa che ha sede a Milano, nel suo studio. «A chi ha un eritema o una scottatura», dice il professore «raccomando di mangiare l'ananas perché è ricco di una sostanza, la bromelina, che ha spiccate proprietà antinfiammatorie».

«Per quelle più leggere, che presentano solo un arrossamento, suggerisco un rimedio casalingo che consiste nell'applicare sulla pelle arrossata impacchi a base di amido, un particolare zucchero che nutre la pelle, la idrata e ha un potere lenitivo. L'amido si trova in farmacia senza bisogno di ricetta medica, ma se non possiamo procurarcelo immediatamente è possibile ricavarlo da alcuni alimenti che lo contengono in grandi quantità. Fra questi c'è il pane: lasciato ammorbidire nell'acqua e poi raccolto, un poco strizzato, in un canovaccio, consente di eseguire spugnature delicate, ric-

che dell'amido rilasciato dalla farina, che raccomando di non risciacquare fino al mattino seguente. Altra fonte di amido è l'acqua di riso: si ottiene facendo bollire un pugno di riso in un litro di acqua, che poi si fa raffreddare prima di eseguire le spugnature. Anche le patate crude sono utili: sbucciate e ridotte in poltiglia, si applicano sulla pelle dentro un canovaccio che lasci filtrare il liquido. Le scottature più severe, quelle che generano la comparsa di vesciche, hanno invece bisogno di cure più complesse».

**Qual è la terapia che consi-**

**glia a chi ha una scottatura?**

«Suggerisco di applicare pomate a base di sali di alluminio: proteggono la pelle e facilitano la guarigione. In farmacia si possono però trovare anche lozioni o garze imbevute di sostanze curative a base di fosfolipidi, che aiutano la pelle a rigenerarsi. In caso di scottature molto estese devo anche valutare il ricorso a una cura antibiotica, per bocca. La prescribo quando sospetto che la pelle lesa rischi di infettarsi».

**Per quanto tempo prescrive queste cure?**

«Per non meno di tre giorni. Suggerisco comunque al paziente di prostrarle per altri tre giorni dopo la scomparsa dei sintomi e, nel frattempo, di evitare di prendere il sole».

**Passiamo ora all'eritema solare. Attraverso quali sintomi un paziente può riconoscerlo?**

«L'eritema solare causa un rossore generalizzato e la pelle appare leggermente gonfia. Altre volte sembra addirittura che sia stata strofinata con le ortiche. Se premuta, la pelle diventa bianca per qualche secondo e poi torna di colore rosso vivo. Il paziente lamenta un fastidio misto tra prurito e bruciore».

**Come suggerisce di curare l'eritema solare?**

«Anche l'eritema solare può essere curato con gli impacchi a base di amido che prima ho descritto per le scottature. Per curare la pelle con eritema suggerisco però anche di prendere alcune foglie di lattuga, tritarle e appoggiarle sulla parte irritata. Infatti le foglie di lattuga liberano sostanze antiossidanti e antinfiammatorie. L'impacco va tenuto sulla pelle con l'eri-

*continua a pag. 54*

## IL VERO E IL FALSO SU ERITEMA E SCOTTATURE

*Per prevenire le scottature solari, bisogna applicare i prodotti schermanti almeno mezz'ora prima di esporsi al sole • E per curarle non serve applicare sulla pelle un po' di olio di oliva*

### VERO

In alcuni casi, per prevenire l'eritema solare, il dermatologo consiglia di assumere un antistaminico nel periodo che precede la vacanza. Alcuni pazienti soffrono di una ipersensibilità ai raggi solari che può giovare di questo trattamento, ma solo se consigliato dal dermatologo.

### FALSO

L'eritema solare si previene rimanendo sotto l'ombrellone. L'eritema solare è provocato dal caldo più che dall'esposizione diretta ai raggi solari: quindi restare sotto l'ombrellone può non bastare.

### VERO

Per prevenire le scottature solari bisogna applicare i prodotti schermanti almeno mezz'ora prima di esporsi al sole. In questo modo penetrano meglio nella pelle e svolgono la loro azione protettiva.

### FALSO

Per prevenire le scottature solari bisogna restare in acqua, in mare o in piscina. L'acqua riflette e quindi amplifica l'azione dei raggi del sole: in questo modo ci si scotta più facilmente.

### VERO

Per prevenire l'eritema solare non serve indossare magliette. L'eritema dipende dal calore, quindi usare la maglietta come barriera contro i raggi solari non serve.

### FALSO

Le scottature solari, con il tempo, si trasformano in una bella abbronzatura. La pelle, dopo una scottatura provocata dai raggi solari, si spella e quindi il colorito ottenuto risulta meno omogeneo e meno piacevole alla vista.

### VERO

Chi è calvo deve prestare grande attenzione alle scottature solari sul cuoio capelluto. La pelle della testa è molto sensibile e si scotta con grande facilità. Le scottature del cuoio capelluto sono spesso sottovalutate e molto diffuse.

### FALSO

Le scottature solari non vengono quando ci si espone al sole in montagna. Al contrario, è più facile scottarsi in montagna piuttosto che al mare per la maggiore purezza dell'aria che filtra meno i raggi solari.

### VERO

L'eritema solare viene più frequentemente al mare rispetto a quanto accade in montagna. In montagna fa più fresco che al mare e, dato che è il calore a causare il problema, si spiega perché in montagna questo problema si verifica molto meno spesso.

### FALSO

Sfregando ghiaccio sull'eritema solare esso guarisce. Non si può curare l'eritema in questo modo: il ghiaccio provocherebbe una ulteriore sofferenza alla pelle già infiammata.

### VERO

Per dare sollievo contro



Il professor Antonino Di Pietro.

l'eritema solare è possibile eseguire impacchi di camomilla. La camomilla ha un potere lenitivo che, in mancanza di rimedi più efficaci, può dare sollievo. L'impacco deve essere fresco e non zuccherato.

### FALSO

L'eritema solare compare subito dopo l'esposizione al sole. In genere non compare prima di dodici ore dall'esposizione che ha contribuito a causare il problema.

### VERO

Sulla pelle possono sopravvivere sia la scottatura sia l'eritema. Un problema non esclude l'altro, anzi sono abbastanza frequenti i cosiddetti quadri misti, in cui i due fastidi di compaiono insieme.

### FALSO

La scottatura solare non è una vera scottatura e non può quindi essere paragonata a quella che si riceve accidentalmente quando si tocca materiale rovente o una fiamma. La scottatura solare è una scottatura come le altre. Cambia solo il tempo: la scottatura da materiale rovente è immediata, quella solare avviene in tempi più lunghi.

### VERO

L'eritema solare compare anche su coloro che hanno la carnagione scura. Pure chi ha la carnagione scura può soffrire di eritema solare, anche se questo problema si nota meno rispetto a quanto accade a chi ha la carnagione chiara.

### FALSO

Per curare le scottature solari si deve applicare sulla pelle un po' di olio di oliva. È un rimedio tradizionale che non serve a curare le scottature e non favorisce la scomparsa dei loro sintomi.

*continua da pag. 52*

tema per una ventina di minuti e poi risciacquato senza usare detergenti di alcun genere. Anche in questo caso, se dopo tre giorni di impacchi il paziente non migliora, prescrivono farmaci più aggressivi».

### Quali?

«Lozioni o pomate a base di cortisone, che permettono di curare l'eritema in maniera efficace. Dopodiché, tanto in caso di scottature quanto in caso di eritema, suggerisco di curare l'alimentazione, poiché la salute della pelle dipende anche da quello che mangiamo».

### Quali alimenti aiutano a difendere la pelle da scottature e da eritemi?

«Consiglio di mangiare quotidianamente frutta e verdure crude, specialmente quelle colorate di giallo e di rosso come pomodori, carote, peperoni, pesche, frutti di bosco. Infatti contengono il betacarotene, che aiuta ad assorbire meglio i raggi solari. Inoltre sono ricchi di bioflavonoidi che aiutano la circolazione dei piccoli vasi sanguigni sotto la pelle. Raccomando di mangiare anche l'ananas perché è ricco di una sostanza, la bromelina, che ha spiccate proprietà antinfiammatorie. Non deve poi mancare l'acqua: fino a due litri al giorno, bevuta in modo costante e a piccoli sorsi per idratare la pelle anche dall'interno. Infine consiglio di rinfrescare spesso la pelle, con bagni o docce fresche: almeno una volta ogni ora».

### Perché raccomanda di rinfrescare la pelle ogni ora?

«Poiché rinfrescando la pelle si previene la dilatazione dei piccoli vasi sanguigni, causata dal calore. Proprio la dilatazione di questi vasi provoca il rossore e anche il fastidio: quando si espandono intrappolano le terminazioni nervose causando il dolore e il prurito. Rinfrescandosi spesso il paziente mantiene i vasi sanguigni nella loro sede naturale ed evita così, almeno in parte, il problema».

*Giulio Divo*