



# PREVENITE I GELONI MANGIANDO AGRUMI

e vitamine di frutta e verdura aiutano la circolazione e la pelle»

di Giulio Divo

**P**er curare i geloni, gli arrossamenti dolorosi della pelle tipici della stagione fredda che spesso colpiscono mani, piedi, orecchie e naso prescrivono pomate a base di cortisone o antibiotiche. Ma suggerisco anche, se necessario, di immergere la parte colpita dai geloni in acqua tiepida che siano state fatte bollire foglie di salvia. Oppure, ancora, consiglio di sottoporre la parte colpita a frizioni con alcol o nutrire la pelle con creme a base di vitamina C per migliorare la circolazione dei piccoli vasi sanguigni posti appena sotto la pelle. Tuttavia è possibile prevenire i geloni con un regolare esercizio fisico e con un'alimentazione ricca di frutta e di verdure fresche».

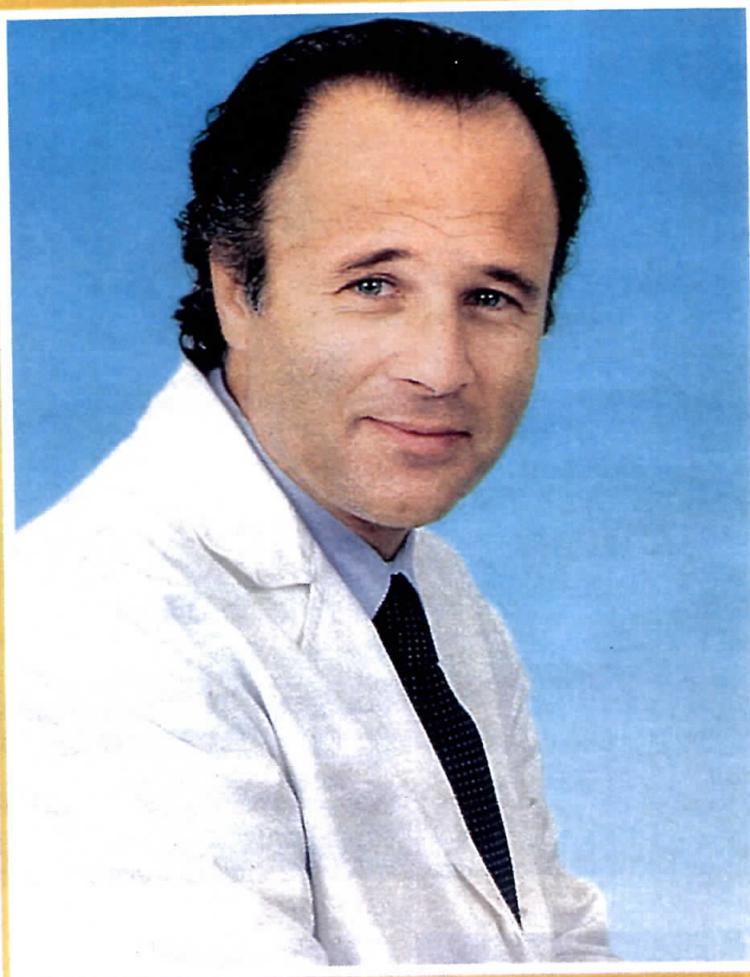
Sono le parole di un illustre dermatologo, il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, cioè la Società internazionale di dermatologia plastica oncologica.

**Professore, come si riconoscono i geloni?**

«I geloni si presentano come macchie di pelle arrossata e dolente al tatto. In genere sono localizzati nelle parti del corpo dove l'azione del freddo investe direttamente la pelle o anche in quelle zone in cui il microcircolo del sangue è più difficile: orecchie, mani, piedi, gomiti, nocchia, mento».

**Perché si verificano i geloni?**

«Perché con l'arrivo dei primi freddi, anche se le temperature non sono poi così rigide, il sangue tende a ritirarsi all'interno del corpo per riscaldare e proteggere cuore, reni, fegato e al-



**«LA SALVIA ATTENUA IL FASTIDIO»** *Milano. Il professor Antonino Di Pietro, noto dermatologo, presidente dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, estetica e oncologica. «Per curare i geloni», spiega il professor Di Pietro «consiglio di immergere la parte interessata in acqua tiepida dove sono state fatte bollire foglie di salvia fresca».*

tre parti del corpo stesso. In questo modo la pelle è sacrificata e possono verificarsi così i geloni».

**Come si curano i geloni?**

«Ci sono varie possibilità. La prima consiste nell'applicare una pomata a base di cortisone, che serve a curare l'infiammazione. Se però sul gelone, oltre all'arrossamento, sono comparse piccole ferite o escoriazioni, consiglio di alternare l'applicazione di una pomata al cortiso-

ne con un'altra pomata antibiotica, come la gentamicina o l'aureomicina, fino alla guarigione. L'antibiotico serve a evitare che nelle piccole ferite si annidino batteri che potrebbero causare fastidiose infezioni. Se però si preferisce evitare l'uso dei farmaci è possibile agire in un altro modo: immergendo per dieci minuti la parte interessata, come mani, piedi, gomiti, in acqua tiepida dove sono state fatte precedentemente bollire cinque o sei foglie di salvia fresca

per ogni litro d'acqua. La salvia ha infatti proprietà lenitive che possono aiutare a curare un gelone nelle sue fasi iniziali. Se il gelone è localizzato su una parte del corpo che non possiamo immergere, come orecchie, naso o mento, si può procedere in un altro modo».

**Quale?**

«Strofinando delicatamente il gelone con un batuffolo di cotone imbevuto di alcol etilico. L'alcol stimola la circolazione sanguigna, richiama il sangue verso la pelle e quindi aiuta a ripristinare il flusso del sangue, almeno a livello locale. Tuttavia, facendo un po' di semplice prevenzione il gelone si può evitare».

**Come si previene la formazione di un gelone?**

«In primo luogo proteggendo le parti più sensibili con indumenti di lana, oppure in pile, un tessuto sintetico, o anche con capi tecnici più moderni come quelli che usano gli sciatori, che mantengono costante la temperatura corporea. Ma la prevenzione si può fare anche attraverso l'attività fisica».

**L'attività fisica aiuta la pelle a rimanere sana?**

«Certo, se una persona fa movimento stimola il proprio apparato cardiocircolatorio a funzionare meglio. In questo modo migliora la circolazione periferica e quindi la salute della pelle. L'esercizio che suggerisco è la corsa, oppure il nuoto o la bicicletta, da fare almeno tre volte alla settimana. Sono esercizi di tipo aerobico, servono cioè a migliorare l'ossigenazione del sangue. Tuttavia, i geloni si possono prevenire con prodotti cosmetici che migliorano la circolazione sanguigna e anche a ta-

*continua a pag. 106*

# IL VERO E IL FALSO SUI GELONI

*Le donne ne soffrono più frequentemente degli uomini • Un lieve massaggio stimola la circolazione e aiuta a guarire • L'uso di oli essenziali dà giovamento*

## VERO

**Le donne soffrono di geloni con maggiore facilità rispetto agli uomini.** Questo perché le donne sono più predisposte ad avere problemi di circolazione periferica.

## FALSO

**Ai bambini non vengono i geloni.** Possono venire come agli adulti, ecco perché quando giocano all'aperto nei mesi più freschi bisogna assicurarsi che siano ben coperti.

## VERO

**Le giornate ventose sono le peggiori nemiche per la pelle e possono causare i geloni.** Il vento freddo, infatti, espone le estremità del corpo al rischio di una veloce vasocostrizione, cioè di una veloce "fuga" del sangue dalle estremità verso l'interno del corpo, esponendole al rischio di geloni.

## FALSO

**L'applicazione di alcol deve essere ripetuta più volte al giorno per essere efficace.** Più di una volta al giorno rischia di seccare troppo la pelle, quindi è preferibile non abusare di questo rimedio.

## VERO

**L'acqua per i lavaggi con la salvia deve essere calda, ma non troppo.** La pelle delicata soffre se posta a contatto con acqua troppo calda. Pertanto è bene mantenere una temperatura che non superi i 39 gradi.

## FALSO

**Applicare una borsa dell'acqua calda sui geloni è un buon rimedio contro gli stessi.** L'eccessivo calore rischia di peggiorare l'infiammazione.

## VERO

**Le piccole escoriazioni causate dai geloni possono provocare infezioni cutanee.** Talvolta queste devono essere curate con una terapia antibiotica

per bocca, se la pomata non è efficace.

## FALSO

**Frizioni con olio d'oliva sulle piccole ferite aiutano a mantenere la pelle in salute.** L'olio d'oliva non va bene perché trattiene le impurità e rischia di peggiorare la situazione.

## VERO

**Semplici massaggi sulla parte colpita dal gelone possono risultare utili per la guarigione.** I massaggi hanno il potere di riattivare la circolazione sanguigna, quindi sono utili per la cura dei geloni.

## FALSO

**I geloni sono solo dolorosi e non provocano prurito.** Inizialmente il gelone può dare anche prurito.

## VERO

**Un metodo tradizionalmente usato per curare i geloni è quello di bagnarli con le proprie urine.** Benché questa cura abbia la sua efficacia, i rimedi attualmente a disposizione funzionano meglio, oltre a essere più igienici.

## FALSO

**I geloni sono spesso desquamati.** Quando un lembo di pelle presenta macchie in cui compare una specie di forfora, bisogna fare controllare la parte



**Il professor Antonino Di Pietro siede alla scrivania del suo studio.**

dall'esperto dermatologo. Potrebbe trattarsi di una infezione fungina e non di un gelone.

## VERO

**Le piccole ferite provocate dai geloni guariscono più lentamente rispetto alle normali abrasioni.** Quelle zone di pelle, siccome sono scarsamente irrorate di sangue, cicatrizzano con difficoltà.

## FALSO

**Una dieta ricca di carne aiuta a prevenire i geloni.** La carne, ricca di colesterolo, non favorisce una buona circolazione sanguigna. È preferibile il pesce, ricco di acidi grassi Omega 3 che aiutano la circolazione anche a livello dei piccoli vasi sanguigni.

## VERO

**I geloni si possono trasmettere geneticamente di padre in figlio.** Se i genitori di un individuo hanno piccoli problemi di microcircolazione, questa caratteristica può essere trasmessa ai figli.

## FALSO

**Gli oli essenziali non hanno un potere specifico contro i geloni.** Se i geloni non presentano ferite, possono essere massaggiati con oli essenziali di iperico, lavanda e melaleuca, traendone giovamento.

## VERO

**I diabetici sono particolarmente a rischio di geloni.** I diabetici in genere hanno problemi alla circolazione periferica e quindi hanno più probabilità di soffrire di geloni.

## FALSO

**Chi soffre di geloni in inverno, tollera molto bene l'estate.** Al contrario, questa delicatezza della pelle si sconta anche nella stagione estiva. Infatti questi soggetti sono spesso vittime di iperidrosi, cioè tendono a sudare eccessivamente.

continua da pag. 104  
vola con l'aiuto di alcuni alimenti».

## Quali prodotti cosmetici consiglia?

«Per migliorare la circolazione sanguigna suggerisco creme a base di vitamina C e flavonoidi, che sono ricche di particolari sostanze chiamate ceramidi. La loro funzione è quella di proteggere lo strato corneo della pelle, cioè la parte che deve difendere la pelle stessa dalle aggressioni esterne, agenti atmosferici inclusi».

## Che cosa suggerisce di fare a tavola per prevenire i geloni?

«Consiglio di mangiare alimenti ricchi di betacarotene. Quindi le carote, la zucca, gli spinaci e i cavoli. Inoltre è utile aiutare la circolazione dei piccoli vasi sanguigni con vitamine, presenti soprattutto negli agrumi, nei cavoli e nei broccoli. L'ananas, poi, ha spiccate proprietà antinfiammatorie che possono aiutare la guarigione e, infine, i frutti di bosco perché possiedono importanti quantità di bioflavonoidi che rinforzano e rendono più elastiche le pareti dei vasi sanguigni. Anche un bicchiere di vino ai pasti, senza andare oltre, aiuta a dilatare i vasi sanguigni e quindi a migliorare la circolazione periferica, a patto di godere di buona salute generale».

## Ci sono, al contrario, abitudini di vita quotidiana che favoriscono l'insorgere dei geloni?

«Certo. La prima tra tutte quella del fumo: fumare, infatti, provoca un'azione vasocostrittiva sui piccoli vasi, che quindi portano meno sangue verso le zone periferiche del corpo e anche verso la pelle. Inoltre, anche se in questo caso possiamo fare ben poco, l'inquinamento ambientale e le polveri sottili che respiriamo, diminuiscono leggermente la nostra capacità di ossigenare il sangue e di portare nutrimento alle cellule della pelle. Se sommiamo questi due fattori avremo una maggiore predisposizione nei confronti dei geloni».

Giulio Div