

Testi a cura di
Stefania Bortolotti
Claudio Buono
Laura Camanzi
Enrico Maria Corno
Sergio Meda



FIOR DI PELLE



A COLLOQUIO CON ANTONINO DI PIETRO **IL BOTULINO NEL MIRINO**

Con Antonino Di Pietro, un'autorità in materia dermatologica, ci siamo confrontati sul tema antiaging, argomento di punta degli ultimi vent'anni, ancorché dibattuto e controverso. Non per lui, esente da dubbi: «C'è ancora un gran desiderio di fermare le rughe, di eliminare i segni della vecchiaia, ma un medico non può arrendersi a queste logiche, i cui risultati sono sotto gli occhi di tutti: in giro c'è un esercito di mostri, di maschere clownesche»

Come ovviare a questi disastri?

Tornando alle basi della dermatologia plastica, il cui compito è far tutto ciò che può servire alla pelle per rimanere elastica e viva, quindi aumentare quanto possibile la produzione di collagene, elastina, acido ialuronico. I trattamenti e le terapie devono

andare esclusivamente in questa direzione. Occorre studiare il metabolismo delle cellule, è delittuoso ricorrere ai riempimenti.

Se le parlo di silicone...

Inorridisco, vorrei anzi che fosse messo al bando. Mai l'ho impiegato, come mai ho fatto ricorso alle sostanze impermeabili, anche se ho assistito a decine di congressi in cui colleghi ne esaltavano le doti. Come si fa pensare di riempire delle rughe con silicone liquido? Anche perché l'organismo non riesce ad assorbirlo. A dimostrarlo sono sufficienti i risultati: i labbroni, gli zigomi a palla da ping pong, ma alcune donne evidentemente non se ne accorgono, non vogliono vederli.

E gli uomini? Anche loro vittime, visto che hanno cura della loro pelle?

In parte, anche i maschi hanno subito trattamenti mal concepiti e mal eseguiti. L'unico dato positivo è che se ne avvalgono da meno tempo, e hanno evitato alcuni misfatti che si sono compiuti negli ultimi 15-20 anni. Molte donne, al contrario, pagano oggi gli errori del passato.

E il botulino?

Non andiamo certo meglio e purtroppo, in ambito antiaging, è la terapia più gettonata. Il botulino è una tossina e non va sottovaluta. Non pochi sono invece convinti che con due punturine tutto si risolve. In realtà per eliminare le rughe non si è trovato di meglio che paralizzare i muscoli facciali. Certo, l'effetto è quello di un viso più liscio, ma siamo di fronte a quella che io chiamo "giovinezza cadaverica".

Espressione un po' forte, professore.

Il paragone è calzante, guardando un morto capita di apprezzarne la pelle distesa, l'aria rilassata. C'è anche chi ricorda che sino a poco prima quella persona soffriva. Il rigore dopo la morte non è altro che la paralisi dei tessuti. Per rincorrere la giovinezza ad ogni costo, riempiendo le rughe, si elimina la mimica facciale, questione per me non di poco conto, visto che la bellezza di una persona passa dalla sua capacità di esprimersi, anche attraverso sorrisi e smorfie, nella gamma delle varie emozioni. Vado oltre, credo che la simpatia o l'antipatia di una persona passi dalle reazioni che manifesta, non da una situazione, come dire, mummificata.

Basta insomma con le facce artificiali.

Basta con le facce strane, distese a forza, piantiamola di identificare la bellezza con un volto liscio. Non dimentichiamo che qualsiasi terapia svolta per contrastare l'invecchiamento ha luogo su soggetti sani. È utile rischiare di andare incontro a malattie per il gusto di eliminare un inestetismo? Mi pare autolesionismo. Lo dico da medico, da addetto ai lavori. Un dato in più: il botulino è una neurotossina e come tale agisce su strutture nervose. Viene impiegata per paralizzare un tessuto, per avere una fronte liscia e morbida. Ma oggi si sa molto di più: meno di un anno fa si è scoperto che la tossina botulinica migra, va in circolo, arriva al cervello. L'hanno verificato sui topi i ricercatori dell'Istituto di Neuroscienza del CNR di Pisa, ci sono dati certi. In questo momento nessuno

conosce le conseguenze, soprattutto quelle di medio-lungo periodo. È un rischio che io, personalmente, non correrei.

Quale la strada migliore da imboccare?

Dopo quasi 25 anni di attività professionale, in cui non mi sono mai arreso a pratiche che non condividevo, sono sempre più convinto che debba nascere, in dermatologia, una nuova scienza. Dieci anni fa ragionavo di dermatologia plastica, per contrastare la tendenza, allora imperante, della dermatologia estetica. Il motivo era semplicissimo: chi fa dell'estetica pensa a riempire le rughe, mentre un vero medico si occupa di quanto, con il suo intervento, può pregiudicare la salute di una persona.

Dettagli meglio.

Anche le estetiste si occupano di trattare la pelle, in superficie, attraverso massaggi e manipolazioni, ma noi medici dobbiamo andare oltre, occuparci della salute della pelle. Per questo oggi io professo la necessità di un passo ulteriore, che porti alla dermatologia rigenerativa. L'obiettivo è rigenerare i tessuti in vivo, mediante l'acido ialuronico, al quale credo fermamente. Questa sostanza naturale è in grado di stimolare sia i fibroblasti sia i cheratinociti dell'epidermide. Quando l'acido ialuronico viene iniettato nella pelle, i risultati sono assolutamente naturali. Reca alle cellule sostanze utili per farle crescere, per moltiplicarle. Si tratta di procedere a colture cellulari, di proporre soluzioni già adottate in laboratorio per generare nuova pelle a favore degli ustionati.

La nuova strada è, insomma, la rigenerazione.

Certo, e mi auguro che aumentino gli investimenti in ricerca in questo campo, dove si impiegano sostanze in grado di stimolare in vivo le cellule. Ce ne sono anche altre, mi riferisco al fattore di crescita, alle citochine, tutte proteine naturali già utilizzate dall'organismo per agevolare la riparazione della pelle in caso di ferite.

TUTTI I GIORNI CREME NUTRIENTI

Ci sono mille ragioni e altrettanti agenti che mettono a dura prova la nostra pelle durante la giornata.

Il freddo e il vento in particolar modo, gli effetti dello smog (il solo fumo di sigaretta predispone la cute all'invecchiamento precoce e allo sviluppo di inestetismi), i lavaggi eccessivi che impoveriscono il derma, prodotti detergenti o cosmetici molto aggressivi, un'insufficienza nella produzione di sebo.

Tutte le cellule del nostro corpo, e quindi anche quelle della pelle, ricevono il nutrimento di cui hanno bisogno attraverso il sistema circolatorio. La pelle in piena salute, per sua natura, è luminosa, morbida, vellutata, elastica e ben idratata. Quando accade che i livelli fisiologici della pelle vengono alterati e impoveriti per tutte le ragioni che abbiamo elencato, ci troviamo ad avere, invece, una cute secca, arrossata e screpolata: in questi momenti è importante fornire un sostegno esterno che aiuti l'equilibrio idrolipidico a tornare ai valori normali. Bisogna scegliere un prodotto studiato e realizzato dalla cosmetica per reintegrare tutte quelle sostanze in difetto che producono questi deficit funzionali. Ovvero una crema nutriente e reidratante. La caratteristica prima delle creme nutrienti sta nella loro intrinseca capacità di rilasciare lentamente i componenti attivi: per questa ragione la crema deve essere spalmata con un lungo massaggio profondo e delicato, con movimenti circolari e preferibilmente prima del riposo notturno, in modo da lasciare alla pelle il tempo di assorbire tutti i principi attivi. Di notte, infatti, la pelle si rigenera e le sue cellule raccolgono naturalmente la forza necessaria per difendersi contro le aggressioni del giorno seguente.

E non sono solo le donne a nutrire la propria pelle. Anche gli uomini, fino a pochi anni fa disinteressati alla salute della pelle, hanno cominciato a preoccuparsene e, sempre più spesso, fanno uso di prodotti protettivi e idratanti - come dopo la doccia in palestra o sulle labbra prima di sciare, andare in moto o in bici.

Cosa deve contenere una crema nutriente per essere tale?

La pelle secca ha bisogno prima di tutto di essere pulita per dare ricambio alle cellule epidermiche morte e, in secondo luogo, di essere nutrita in profondità. Una buona crema nutriente deve possedere vitamine naturali - dalla A alla B5 fino alla E - ed insieme oli, estratti vegetali (da quello al germe di grano a quello di jojoba), estratti minerali (come nel caso di nutrienti del Mar Morto) e cera d'api. Una maschera al miele, ad esempio, è perfetta per lenire i rossori, un balsamo alle carote per idratare le labbra e il burro di karité per proteggere le mani. Le sostanze lipidiche servono per nutrire e gli oli per dare morbidezza e lubrificare la pelle durante il massaggio. A volte possono essere aggiunte anche essenze per profumare in maniera gradevole la crema stessa.

Può capitare che la nostra pelle abbia bisogno di una crema nutriente, ma non tutte le zone della cute sono uguali e non tutte hanno bisogno dello stesso principio attivo. Che differenza c'è, ad esempio, tra la crema nutriente per il viso e quella per il corpo? La prima si avvale di principi attivi vegetali, di oli e cere sebosimili che contribuiscono a migliorare la microcircolazione per evitare, ad esempio, la couperose. Una crema nutriente specifica per la pelle dei piedi invece può contenere, per esempio, olio essenziale di Niaouly, che possiede straordinarie proprietà idratanti (soprattutto per i talloni) e olio di Tamanù, ricco di vitamina E, lenitivo, batteriostatico e protettivo.

Crema normalizzanti

Le creme normalizzanti servono in caso di eccessiva secrezione sebacea e sudorale, che porta l'epidermide a essere grassa e asfittica. Sostanze come lo zolfo o la vitamina H, contenuta in queste creme, sono in grado di regolare e normalizzare le funzioni di questo tipo di pelle.

PAROLA AGLI ESPERTI
**PROBLEMI
E RIMEDI**

Una panoramica sui più comuni disturbi dermatologici (compresi di terapie allopatriche e omeopatiche) in compagnia di due specialisti: **Antonino Di Pietro e Marco Venanzi**

Una premessa, prima di tutto. Analizzando i vari problemi cutanei ci siamo permessi di segnalare terapie e principi attivi utili. Non certo per incoraggiare il fai da te, bensì per istruire i nostri lettori verso l'universo farmacologico e omeopatico. Detto questo, le prescrizioni vanno sempre personalizzate in base al paziente, per questo è importante seguire le indicazioni di uno specialista e, in alcuni casi, del farmacista di fiducia.



ACNE

Si tratta di un disturbo della pelle particolarmente comune tra gli adolescenti (più i maschi delle femmine), causato da un incremento della funzione ormonale durante la pubertà che comporta una maggiore attività delle ghiandole sebacee. Queste secernono, attraverso pori e follicoli (più abbondanti sul viso e sul cuoio capelluto), una sostanza grassa lubrificante nota come sebo che, ostruendo i pori, provoca l'acne. I cosiddetti "punti neri", ostruzioni esterne di sebo e cellule morte, possono essere attaccati dai batteri che causano infiammazioni purulente e foruncoli. La pelle sovrastante può tendersi fino a rompersi, provocando lesioni che, nei casi più seri e prolungati, lasciano cicatrici sulla pelle. Sudorazione eccessiva, uso di contraccettivi orali, mancata esposizione ai raggi solari, scarsa igiene personale e alcuni alimenti e cosmetici sono tutti fattori che possono aggravare l'acne.

Terapia farmacologica

Acido retinoico (tretinoina) o altri retinoidi (isotretinoina e adapalene), per normalizzare il processo di cheratinizzazione con una terapia topica.

Tetraciclina, clindamicina, eritromicina, benzil-perossido, se si preferisce un'azione antibiotico-antisettica. Spironolattone, lozione per applicazione cutanea.

Terapia omeopatica

Kali bromatum 6 CH, per punti pruriginosi e punti neri sul volto e sulla schiena.

Pulsatilla 6 CH, quando i sintomi si aggravano in caso di alimentazione abbondante e ricca di grassi e prima delle mestruazioni.

ASCESSO

È una sacca di pus che può manifestarsi in qualsiasi zona del corpo infettata da batteri. Attraverso i globuli bianchi il sistema immunitario elimina i batteri in questione fagocitandoli, e ciò comporta la formazione del rigonfiamento doloroso. L'ascesso e l'area circostante possono apparire molto caldi al tatto; altri sintomi sono febbre, nausea e abbondante sudorazione. Particolarmente comuni sono gli ascessi dentali, localizzabili di solito vicino alla radice del dente.

Terapia farmacologica

Dicloxacillin e cephalixin, antibiotici che uccidono gli stafilococchi.

Terapia omeopatica

Hepar sulphur 9 CH, per un ascesso che provoca dolori acuti.

Belladonna 30 CH, negli stadi iniziali e in caso di tumefazione calda, arrossata, con dolore pulsante.

CALLI E OCCHI DI PERNICE

Un callo è una zona della pelle spessa e indurita a causa di una continua frizione. Le cellule rispondono a questo stimolo riproducendosi, il che provoca, appunto, il caratteristico indurimento cutaneo. I calli compaiono generalmente sulle dita delle mani e dei piedi, sulle ginocchia, sulle palme delle mani e sulla pianta dei piedi. Il fatto che un callo cominci a causare dolore dipende dalla pressione esercitata sulle terminazio-



Terapia farmacologica: Cortisonici, in caso di eczema atopico.
Terapia omeopatica: Rhus Toxicodendron 30 CH, soprattutto nelle forme intensamente pruriginose, con piccole vescicole o escoriazioni.
Sulfur da 9 a 30 CH, il rimedio più comune in tutte le affezioni dermatologiche.

È una dermatite (reazione infiammatoria della pelle) di per sé non contagiosa, che può presentarsi come un insieme di piccole macchie rossastre, squamose e screpolate, oppure come gruppi di foruncoli infiammati o anche come placche umide e rilevate. Se è di tipo progressivo la malattia comincia con una piccola macchia rossa e progredisce poi con una serie di macchie più grandi a volte coperte di croste. L'eczema provoca prurito; tuttavia, grattarsi determina un peggioramento della situazione, anche se temporaneamente può dare un senso di sollievo. La malattia può manifestarsi a qualsiasi età e su qualsiasi parte del corpo, ma compare prevalentemente su mani, gambe, piedi e orecchie. Le forme di eczema sono prevalentemente due: "eczema da contatto", insorge perché la pelle è venuta in contatto con sostanze irritanti o allergizzanti (come, ad esempio, detergenti chimici, metalli eccetera), e "eczema atopico", dovuto a numerosi fattori (genetici, immunologici, ambientali eccetera).

ni nervose (di solito di un dito del piede). Callosità di tipo più morbido possono comparire fra le dita dei piedi e sono conosciute come "occhi di pernice". Scarpe che calzano male e tacchi alti possono essere responsabili di questi disturbi.

Terapia farmacologica

Nessuna. Comunque in farmacia sono disponibili specifiche soluzioni (callifughi) per ammorbidire la pelle, in modo che in un secondo momento sia possibile eliminare, con un apposito strumento, gli strati alti dell'occhio di pernice o del callo.

Terapia omeopatica

Antimonium Crudum 5 CH, il rimedio più efficace soprattutto in caso di callosità sulla pianta del piede.

EDEMA

È un rigonfiamento anomalo dei tessuti dovuto a ritenzione dei liquidi. Può interessare una sola zona (ad esempio una gamba), oppure essere generalizzato, quando si manifesta in tutto l'organismo; in questo caso, prima che l'edema sia clinicamente evidente, devono accumularsi diversi litri di liquido; per questo motivo l'aumento di peso precede generalmente le altre manifestazioni. L'edema è un sintomo evidente di vari disturbi, fra cui affezioni renali, insufficienza cardiaca, cirrosi epatica. Ma può verificarsi anche a seguito di una ferita (per cui i vasi sanguigni lesionati sono molto più permeabili) o a causa di variazioni ormonali (prima delle mestruazioni, durante la gravidanza o quando si assumono contraccettivi orali).

Terapia farmacologica

Cetazolamide o diclorfenamide, diuretici per eliminare il liquido in eccesso nei tessuti.

Terapia omeopatica

Arnica 7 CH, per calmare il dolore, prevenire la formazione di ematomi ed accelerare il riassorbimento dell'edema post-traumatico.

Apis 15 CH, in caso di edema infiammatorio con dolore acuto che peggiora con il calore.

FORUNCOLO

Rigonfiamento colmo di pus che appare in prossimità di un follicolo pilifero infetto. Di solito ne è responsabile il batterio stafilococco aureo, ma può essere dovuto anche ad eczema, scabbia, diabete, scarsa igiene personale, obesità. Inizialmente si manifesta come una piccola protuberanza della cute, di colore rosso vivo che provoca dolore acuto e pulsante attorno e sulla zona infetta e che, in un secondo tempo, si indurisce formando una punta giallastra. Le zone più soggette alla comparsa di foruncoli sono la parte posteriore del collo, l'inguine e le



Terapia farmacologica: Seboregolatori

Terapia omeopatica: Kalium Sulphuricum 9 CH, in caso di seborrea (aumento del volume, del numero e dell'attività delle ghiandole sebacee) e di abbondanti squame giallastre a livello del cuoio capelluto.

Natrum Muriaticum 30 CH, per forfora consistente a squame biancastre, spesso associata a stitichezza.



NOTI E COMUNI **FORFORA**

Fa la sua comparsa quando piccole cellule dello strato esterno della pelle del cuoio capelluto si sfaldano più rapidamente del normale, causando le caratteristiche scaglie di pelle morta. Questo fatto è imputabile a un disordine delle ghiandole sebacee. Se il sebo secreto è insufficiente, il capello è secco e la forfora ha la consistenza di una scaglia bianca; se invece è eccessivo, il capello sarà grasso e la forfora giallastra. Le scaglie sono più frequenti dopo aver spazzolato o pettinato i capelli, in quanto queste operazioni ne provocano la caduta. Responsabili della forfora sono anche alcuni tipi di dermatite seborroica che, oltre alla formazione di scaglie, può causare infiammazioni e prurito.

ascelle. Se il foruncolo è localizzato fuori o entro la palpebra viene definito orzaiolo.

Terapia farmacologica

Eritromicina o gentamicina sotto forma di pomata.

Terapia omeopatica

Belladonna 30 CH, per foruncoli appena comparsi, arrossati e sensibili al tatto.

Hepar sulphur 9 CH, per foruncoli sensibili al tatto che essudano facilmente. Questo rimedio può anche portare alla maturazione del foruncolo.

GELONE

Appare come una chiazza edematosa circoscritta di colorito rosso-violaceo (eritema da stasi), localizzata alle dita delle mani o dei piedi, al naso, alle orecchie. È provocata dal freddo, specialmente umido, che causa un restringimento delle piccole arterie, limitando lo scorrere del sangue in una determinata area. La mancanza di ossigeno e glucosio danneggia i tessuti e può favorire una concentrazione batterica in quel punto. Il prurito è intenso, soprattutto dopo il

riscaldamento della zona interessata; il dolore può essere di modica entità o con sensazione di bruciore.

Terapia farmacologica

Può risultare utile l'applicazione locale di pomate cortisoniche.

Terapia omeopatica

Pulsatilla 30 CH, per geloni che peggiorano con il caldo.

Petroleum 9 CH, per geloni che causano bruciore e prurito e peggiorano con l'umidità.

PSORIASI

È una malattia infiammatoria della pelle, non infettiva, solitamente di carattere cronico e recidivante, che può colpire qualsiasi parte del corpo, ma più frequentemente i gomiti, le ginocchia, gli stinchi, il cuoio capelluto e la parte inferiore della schiena. Le caratteristiche placche rosa acceso o rosse, coperte di squame argentee, sono provocate da un ispessimento dello strato esterno della pelle. La psoriasi tende a

trasmettersi ereditariamente e di solito insorge nell'adolescenza e nella menopausa. Cause scatenanti possono essere stress, ansia o un'infezione acuta (per esempio, una tonsillite). Può anche essere associata ad artrite delle dita delle mani e dei piedi. La psoriasi non è contagiosa e di solito non causa prurito ma dolore, con screpolature che compaiono nelle zone asciutte delle mani e dei piedi; pustole sulle palme delle mani o sulla pianta dei piedi (psoriasi pustolosa); placche gelatinose, ma non squamose, su quasi tutto il corpo (psoriasi flessurale).

Terapia farmacologica

Preparazioni topiche emollienti (vaselina); cortisoniche e/o agenti riduttori (catrame o ditranolo); agenti cheratolitici (acido salicilico e/o urea).

Pomate a base di Omega 6, octacosanolo, vitamina E e B.

Terapia omeopatica

Arsenicum Iodatatum 30 CH, per pelle squamosa che peggiora con il calore.

Staphysagria 30 CH, può essere utile nelle forme iniziali conseguenti a stress emotivo.

ORTICARIA

È una patologia che interessa la parte più superficiale della pelle. L'eruzione cutanea (esantema) è caratterizzata da prurito intenso e da un'area in rilievo (soprattutto sugli arti e il tronco) di colore biancastro tendente al giallo ed è circondata da infiammazione rosso vivo. È anche possibile che si manifestino altri sintomi, quali tumefazione della lingua e della laringe (che a volte può interferire con la respirazione), febbre e nausea. La reazione è provocata dal rilascio di istamina nei tessuti, come risposta a stimoli quali freddo, calore, luce solare, scabbia, punture di insetti, contatto con piante, additivi alimentari, sensibilità a certi farmaci, ma più frequentemente alimenti (fragole, cioccolato, frutti di mare

eccetera), stress o ansia. L'orticaria acuta di solito si sviluppa molto velocemente e altrettanto velocemente scompare, mentre quella cronica è più persistente.

Terapia farmacologica

Antistaminici o ciclosporina in caso di resistenza alla terapia.

Cortisonici per le situazioni di emergenza.

Terapia omeopatica

Apis 30 CH, in caso di arrossamento, gonfiore con prurito bruciante che migliora con le applicazioni fredde e peggiora con il calore. Utile in caso di allergia alimentare.

Natrum Muriaticum 30 CH, nei casi recidivanti scatenati dall'esercizio fisico o da fattori emotivi.

PERDITA DI CAPELLI

Chiamata più correttamente alopecia, indica la caduta parziale o totale dei capelli: una condizione che può essere temporanea o permanente. L'alopecia si distingue in "androgenetica", quando colpisce in prevalenza gli uomini e ha caratteristiche genetiche e ormonali (inizia attorno alle tempie e la fronte e progredisce gradualmente, sebbene solo raramente porti alla calvizie totale); "generalizzata", quando comprende le forme senza alterazione del cuoio capelluto che possono essere secondarie a gravidanza e parto, interventi chirurgici, emorragie, depressione, malattie infettive ed endocrine (polmonite, tubercolosi, disordini della tiroide o dell'ipofisi...); "circoscritta", quando comprende le dermopatie del cuoio capelluto di origine psicosomatica, le alopecie cicatriziali, l'alopecia areata e quelle di origine infiammatoria, imputabili a seborrea, psoriasi, tigna.

Altre cause della perdita di capelli possono essere imputabili a infortuni (bruciature, infezioni, radiazioni, lesioni da agenti chimici), oltre che a serie carenze nutrizionali, tumori della pelle, chemioterapia, eccesso di vitamina A.

Terapia farmacologica: Aciclovir, sotto forma di pomata.
 Terapia omeopatica: Rhus toxicodendron 15 CH,
 per herpes della bocca.
Melaleuca Alternifolia (Tea Tree Oil),
 olio essenziale, ottimo per applicazioni locali.



NOTI E COMUNI HERPES LABIALE

È una vescichetta colma di liquido che provoca dolore acuto e, una volta rotta, forma una crosta. Di solito compare sulla bocca e attorno alle labbra o al naso, e tende a raggrupparsi in grappoli. È causata da un'infezione virale (herpes simplex). Il virus è presente allo stato latente in molti soggetti, ma può essere attivato da un sistema immunitario compromesso, da altre infezioni virali (un raffreddore, per esempio) o in caso di esaurimento. L'herpes labiale è molto contagioso.

Terapia farmacologica

Minoxidil, utilizzo topico-locale.
 Finasteride, assunzione orale giornaliera.

Terapia omeopatica

Phosphoricum acidum 9 CH, per capelli che cadono in seguito a traumi o preoccupazioni.
 Silicea 5 CH, in caso di debolezza generale dei tessuti connettivi (capelli, unghie, tendini e legamenti).

PIEDE D'ATLETA

Detta anche *tinea pedis* è un'infezione provocata da un fungo che attacca le zone umide fra le dita dei piedi, più comunemente fra il quarto e il quinto dito. È altamente contagiosa e si diffonde per contatto in ambienti quali palestre, piscine, docce. Colpisce generalmente chi ha piedi particolarmente sudati e chi non ha cura della propria igiene personale. Una volta contratta, l'infezione è molto persistente e provoca prurito localizzato, pelle secca e squamosa o umida e con vesciche; oltre all'odore sgradevole.

Terapia farmacologica

Clotrimazolo, per il trattamento locale di funghi della pelle.

Terapia omeopatica

Graphites 15 CH, indicato per tutte le micosi cutanee, incluso il piede d'atleta.

PUNTURE D'INSETTI

Provocano reazioni locali di poco conto (come quelle da zanzara) o estese aree caratterizzate da arrossamento e rigonfiamento (come nel caso di punture da tafani, api o vespe). Si tratta, comunque, di lesioni non gravi e di breve durata. Alcune persone possono essere allergiche, soprattutto alle punture di api o vespe. È bene che questi soggetti si rivolgano al proprio medico, per sapere come comportarsi in caso di emergenza.

Terapia farmacologica

Preparati a base di antistaminici e cortisonici.

Terapia omeopatica

Apis 30 CH, in caso di edema di colore roseo con dolore che trafigge e che migliora con applicazioni fredde.
 Cantharis 9 CH, in caso di grosse bolle che bruciano e prudono e che migliorano con applicazioni fredde.



SCOTTATURE DA RAGGI SOLARI

Sono dovute a prolungata esposizione ai raggi ultravioletti (UVA e UVB). Generalmente vengono più colpite le persone di carnagione chiara o coloro che non si espongono abitualmente al sole. La pelle delle zone ustionate appare arrossata e la lesione è accompagnata da dolore e intenso bruciore.

Terapia farmacologica

Anestetici locali, emollienti, antistaminici, cortisonici da banco, in caso di ustioni lievi (I grado) ed eritemi solari.

Terapia omeopatica

Belladonna 30 CH, se la cute è intensamente arrossata e calda.

Urtica Urens 30 CH, in caso di forte prurito. Può essere usata anche preventivamente, a inizio stagione.

NOTI E COMUNI VERRUCHE



Terapia farmacologica: Rimedi a base di acido salicilico, sotto forma di pomata o crema.

Terapia omeopatica: Thuja 30 CH, per il trattamento locale di verruche morbide, carnose. Il rimedio può essere assunto per bocca e anche applicato localmente.

Antimonium crudum 7 CH, per verruche cornee, dure, dolenti.

Sono piccoli ispessimenti della pelle, di solito di color carne o bruno, che possono essere dovute a una delle 30 varietà di "papilloma virus" umano. Sono molto contagiose ma non pericolose, e di solito si manifestano quando il sistema immunitario è compromesso. La verruca comune può manifestarsi su qualsiasi parte del corpo. La "piana" ha forma tondeggiante e piatta, colore giallognolo e si trova principalmente sulle palme delle mani. Quella "filiforme", allungata e sottile, si trova sulle palpebre, le ascelle e il collo. La verruca "venerea", rosea e simile a una protuberanza a forma di cavolfiore, si trova sui genitali e si trasmette sessualmente. La verruca "plantare" ha forma piatta e si localizza, appunto, sulla pianta dei piedi, per via del sottile strato di pelle che ricopre quella zona.



A COLLOQUIO CON CARLO GELMETTI

DERMATOLOGIA PEDIATRICA

La pelle dei bambini è morbida ed elastica, ma anche sottile e delicata. Per questo merita molte attenzioni. Ne abbiamo parlato con Carlo Gelmetti - responsabile dell'Unità di Dermatologia pediatrica dell'Università di Milano e dell'Unità Operativa semplice di Dermatologia pediatrica presso la Fondazione Policlinico Mangiagalli - che ha tracciato un quadro chiaro delle malattie cutanee più frequenti in età pediatrica.

Quali sono le patologie di cui si occupa più frequentemente un dermatologo pediatrico?

Tra gli anni Ottanta e Novanta la dermatite da pannolino ma ora, grazie ai pannolini di nuova generazione (*vedi box*), sono rari i casi di sederini fortemente colpiti da questo fastidioso eczema. Negli ultimi anni si è invece assistito ad un aumento vertiginoso della dermatite atopica. Dal dopoguerra ad oggi l'incidenza di questa malattia è quintuplicata e ora costituisce il 30% delle visite di un centro di dermatologia pediatrica.

A che cosa si imputa questo aumento così vistoso?

Una vera e propria risposta non c'è, ma si riscontrano diversi fattori che vi concorrono: negli ultimi 50 anni si è fatto maggior uso di acqua e detergenti (più ci si lava, più si depaupera la pelle delle sue naturali proprietà), è certamente aumentato l'inquinamento non solo esterno, ma anche interno alle nostre case (nel caldo e nel comfort si annidano più facilmente polvere e batteri), cui va aggiunta la sterilizzazione dei cibi e una quasi totale eliminazione delle malattie virali e infettivo-batteriche con vaccini e antibiotici. Il nostro sistema immunitario, che è stato progettato per combattere contro tutto quello che ora abbiamo eliminato, si è trovato così in poco tempo disoccupato, e ha cercato nuovi elementi contro cui prendersela. Atopico in greco vuol dire "strano", e questo basta a sottolineare la difficoltà di indicare in un'unica causa il motivo scatenante di questa dermatite.

Come si presenta la dermatite atopica e quando può iniziare a comparire?

La pelle, nello strato interno del derma, è formata per l'85% da acqua. Normalmente è impermeabile, ma in chi soffre di dermatite atopica la cute è invece più porosa. Questo fa sì che l'acqua evapori con più facilità e, di conseguenza, che la pelle si secchi e si "sbricioli", provocando prurito e fastidio. Può iniziare a partire dal secondo mese di vita e ha spesso un andamento discontinuo, che vede l'alternarsi di fenomeni di remissione e

riacutizzazione. La percentuale dei bambini che ne soffrono è molto alta sotto i cinque anni, poi tende spontaneamente a ridursi.

Cosa si può fare per mitigarne gli effetti?

Nelle fasi più acute si deve usare il cortisone e nei soggetti che non rispondessero bene a questa terapia gli inibitori topici della calcineurina (anti-infiammatori non cortisonici). Nelle fasi sub-acute si possono invece seguire alcuni utili accorgimenti che aiutano ad avvertirne meno i fastidi.

Abbassare la temperatura con impacchi d'acqua fredda in primo luogo: il prurito infatti è sempre in funzione della temperatura, indipendentemente dalla causa che lo ha provocato. Lavarsi a giorni alterni; la pelle dell'atopico infatti è di per sé una pelle che ha bisogno di essere ingrassata e depauperandola del poco sebo che ha si ottiene solo un peggioramento. Preferire le docce quando possibile e,

nel caso dei bambini più piccoli, fare bagnetti rapidi e soprattutto tiepidi. La temperatura ideale dell'acqua non è di 37° gradi come molti pensano: 37° è la temperatura interna del corpo, non quella della pelle, per cui è bene che il bagnetto dei nostri bambini abbia una temperatura compresa tra i 32°-36° al massimo. Usare detergenti specifici consigliati dal dermatologo e soprattutto senza tensioattivi energici, che sono gli agenti che producono la schiuma. Evitare infine indumenti troppo pesanti e la lana a contatto diretto con la pelle.

Si può parlare di stagionalità di certe patologie cutanee?

Sì, sono molte le malattie che vedono dei picchi in determinati periodi. La dermatite atopica, per esempio, tende a peggiorare d'inverno e a migliorare d'estate. La stagionalità in questo caso non è legata alla temperatura, ma all'aumento dell'inquinamento tipico dei mesi invernali. Ci sono invece infezioni che tendono a comparire soprattutto nei mesi estivi, favorite dal clima caldo-umido, ideale per funghi e batteri. Tra queste l'impetigine, di natura batterica, e la tigna, di natura micotica. L'impetigine è un'infezione superficiale causata nel 98% dei casi dallo stafilococco aureo che trova nella pelle accaldata e sudata l'habitat naturale in cui crescere. È un'infezione molto diffusa, costituita da piccole vesciche piene di liquido che compaiono il più delle volte intorno al naso e alla bocca e possono diffondersi poi sul resto del corpo per contatto; per questo bisogna spiegare al bambino che non si deve toccare la zona colpita. Una terapia antibiotica consigliata dal medico e una buona igiene sono gli accorgimenti necessari per impedire il propagarsi dell'infezione. La tigna invece si prende nel 90% dei casi dai gattini randagi. Chiazze rosa a forma di anello compaiono generalmente sul tronco e tendono poi ad allargarsi e a moltiplicarsi. Rispetto all'impetigine ha uno sviluppo e un decorso molto più lento, che vede il suo picco tra ottobre e novembre. Anche in questo caso valgono le raccomandazioni di un consulto da uno specialista, di una buona igiene e dell'uso di un antimicotico.

PANNOLINI **PICCOLI COWBOYS**

La dermatite da pannolino, fino a pochi anni fa diffusissima, si è ridotta in maniera notevole (per gravità, innanzitutto) grazie alla nuova generazione di pannolini imbottiti di poliacrilati, sostanze simili al polistirolo espanso, che assorbono l'acqua trasformandola in gel. Ora si ragiona più che altro di arrossamenti e lievi eritemi ai quali si può ovviare con igiene accurata, cambi frequenti e una pasta all'ossido di zinco. Con i nuovi pannolini a mutandina si sono verificati però alcuni casi di dermatite irritativa simmetrica in corrispondenza delle anche, a causa dello sfregamento della banda gommata sulla pelle. A questo tipo di disagio è stato attribuito un nome simpatico: la dermatite di Lucky Luke, a sottolineare i segni sulle anche compatibili con quelli lasciati dalle fondine delle pistole del cowboy che sparava più veloce della sua ombra. In questi casi non bisogna rinunciare a questo tipo di pannolini, ma è sufficiente usarne di una misura superiore, in modo che la banda gommata appoggi sul pannolino e non sulla pelle. È un piccolo trucco, ma molto efficace.

REGOLE D'ORO LA MAPPA DEL SOLE

Maschera e pinne. Libro e cappello di paglia. O i racchettoni? Cosa portarsi al sole? Quello che si vuole. L'unico obbligo riguarda i solari: «È indispensabile difendersi punto per punto, perché la pelle è qui più sottile, lì più resistente, e reagisce diversamente all'azione dei raggi del sole», dice Michela Castello, dermatologa presso il Cdm (Centro di Dermatologia integrata e Medicina preventiva di Milano), che aggiunge: «Il sole è indispensabile per il nostro organismo e per la nostra pelle, ma un'esposizione irragionevole ed esagerata può rivelarsi nociva per la salute e la bellezza».

• Occhi

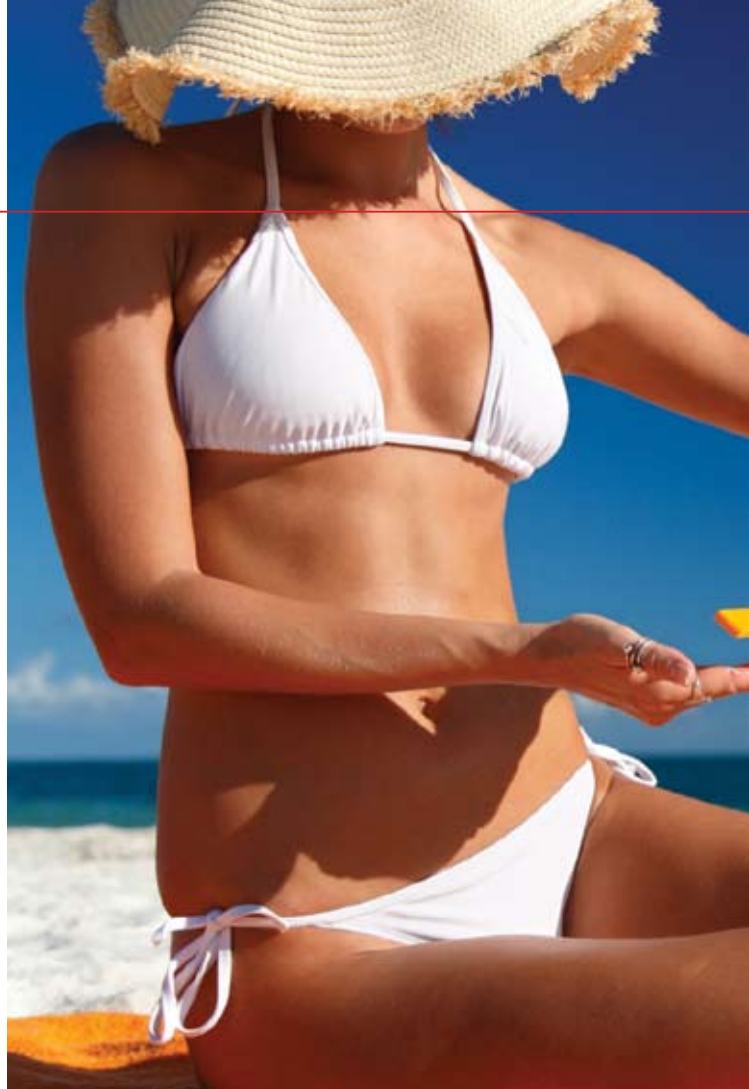
Sensibilissimi alla luce, soprattutto quando ci si trova in ambienti in cui il sole viene riflesso (acqua, sabbia bianca, neve), gli occhi vanno protetti con occhiali dotati di buone lenti. No assoluto all'uso di "specchi" per abbronzarsi. Attenzione anche quando si legge: il sole non deve colpire direttamente le pagine, perché la carta respinge la luce, affaticando la vista. Quindi testa e libro all'ombra. E come dopo-sole? Un prodotto specifico antirughe per il contorno degli occhi.

• Naso

Al pari della punta delle orecchie, è uno dei bersagli prediletti dai raggi del sole. Per evitare di scottarsi la scelta sta tra l'uso di un solare a fattore protettivo alto o la frequente applicazione di uno meno filtrante.

• Labbra

Il sole rappresenta un rischio per questo punto delicato: non solo le screpoli e con il tempo ne invecchia precocemente il contorno (dove provoca sottili rughe), ma un'esposizione esagerata può scatenare herpes labiali molto fastidiosi. Visto che le labbra non si abbronzano ma si scottano - le mucose sono spro-



viste di melanina - tanto vale usare uno stick a protezione totale: se ne trovano anche di colorati, divertentissimi.

• Guance e mento

Non solo queste, ma anche la porzione di pelle che sta fra bocca e naso, è il punto in cui - in molte donne - compare una pigmentazione eccessiva, dovuta a scompensi ormonali, che chiazza il viso. Per evitare che il sole peggiori la situazione, sui punti in cui la melanina viene prodotta in maggiori quantità (cioè sulle chiazze), spalmare accuratamente e di frequente un filtro solare a protezione totale (se ne trovano anche in sfumature naturali come i fondotinta).

• Capelli

Risentono sia dell'effetto delle radiazioni, sia del caldo. I capelli biondi, che respingono la luce e quindi non si surriscaldano eccessivamente, reagiscono meglio di quelli scuri. Neri, rossi o castani, invece, soffrono dell'azione di Uva e Uvb. Per evitare che il sole li sfibri, ren-



FOTOTIPI DOVE TI ABBRONZI?

Acqua

In barca, sugli scogli, sul bordo della piscina, sul materassino, i raggi vengono riflessi dall'acqua e l'intensità raddoppia. Il tempo di esposizione va quindi dimezzato.

Montagna

Qui l'atmosfera è più rarefatta e l'azione del sole più diretta. Anche in questo caso è bene dimezzare il tempo di esposizione.

Neve

Alla rarefazione dell'atmosfera va sommato il riflesso dei raggi sul bianco della neve. I tempi di esposizione vanno ridotti a un quarto (cioè si può stare al sole un minuto invece di quattro), oppure si usa un solare quattro volte più protettivo.

Sabbia bianca

Vale come l'acqua: o ci si espone per metà tempo o si ricorre a un prodotto che deve essere due volte più protettivo.

Erba

I raggi vengono assorbiti dal terreno. Quindi la scelta del prodotto dipende solo dalle proprie esigenze. In caso di nuvole, non dimenticare di applicare la protezione solare: le nuvole schermano solo il 20% delle radiazioni.

dendoli opachi e stopposi, usate gli speciali prodotti protettivi arricchiti di filtri solari. In mancanza di questi può andare bene anche un normale solare per il corpo. Per evitare di "cuocerli", state con la testa all'ombra e/o riparate con un cappello che lasci girare l'aria.

• Collo

Qui il problema non è quello del troppo sole, ma l'opposto. Se non si vuole rischiare il torcicollo, assumendo posizioni strane per riuscire ad abbronzare questo punto difficile, si può ricorrere ad un autoabbronzante. Distribuirlo accuratamente ogni tre ore fino a che la pelle non avrà raggiunto la tonalità desiderata. Poi per mantenere la tintarella usare il prodotto una volta al giorno.

• Décolleté

Serve una buona crema (non gel o spray), che nutra (in questo punto la pelle è sottile e fragile), blocchi l'azione dei radicali liberi, filtri le radiazioni nocive e permetta di abbronzarsi.

• Spalle

Si scottano sempre, anche se si ha la pelle resistente, perché sono costantemente sotto il sole. Serve un fattore di protezione molto alto.

• Seno

La pelle è sensibile, ma il vero punto a rischio sono i capezzoli, sprovvisti di melanina, quindi indifesi. Schermo totale sui capezzoli e areola, crema ad alto fattore protettivo sul seno, che deve prendere colore molto gradualmente. I dermatologi consigliano massimo per cinque volte al giorno, per cinque minuti.

• Cosce

Sono le prime a scottarsi, visto che sono spesso trascurate e anche molto esposte. Nei primi cinque giorni, cospargerla con un solare a fattore alto. Poi, secondo la reazione della pelle, si può passare a una protezione media.

• Piedi

Il dorso del piede è sempre al sole e si scotta anche lui! Un solare a indice medio, applicato spesso, risolve il problema.

SUGGERIMENTI BELLEZZA FAI DA TE

Da sempre le donne per farsi belle si sono rivolte alle risorse messe loro a disposizione dalla natura. Atsositou, una regina dell'antico Egitto, preservava la propria giovinezza applicando regolarmente sul viso un composto a base di polpa d'albicocca e fico. Più tardi, le nostre nonne hanno messo a punto una serie di rimedi adatti a tutti i tipi di pelle. Se l'avventura vi tenta scoprite queste nostre ricette, che potranno essere conservate in frigorifero per 3 o 4 giorni al massimo

FRESCHEZZA DELLA PELLE

Pelli grasse

Maschera alla fragola e all'argilla

Vi occorrono tre fragole che ridurrete in poltiglia, un cucchiaino di yogurt bianco, 10 gocce di olio di nocciola, un cucchiaino colmo di argilla rossa extrafine. Mescolate accuratamente tutti gli ingredienti e stendete sul viso un sottile strato del composto, che lascerete seccare per 20 minuti. Risciacquate con acqua tiepida e vaporizzate il viso con acqua di rosa. Questa maschera ha un potere astringente e tonificante ed è utile per chiudere i pori e ottenere una pelle morbida e pulita.

Tonico alla menta

Per realizzarlo occorrono due cucchiaini di rosmarino (che ha potere purificante), mezzo limone (che ha potere esfoliante), quattro foglioline di menta (che ha potere astringente) e cinque tazze di acqua purificata. Amalgamate e lasciate macerare per tre giorni, mescolando di tanto in tanto. Filtrate e poi versate in una bottiglia o in un vaporizzatore.

Pelli miste o normali

Acqua di fiori di arancio

Fate bollire per 10 minuti in mezzo litro d'acqua 25 gr di fiori d'arancio. Lasciate riposare

il preparato per una settimana e filtrate prima dell'utilizzo. Quest'acqua floreale dall'effetto ammorbidente e rilassante deterge la pelle senza appesantirla.

Maschera all'uovo e all'argilla

Mescolate un rosso d'uovo, un cucchiaino di argilla verde, due cucchiaini di panna e il succo di mezzo limone. Stendete sul viso uno strato spesso di questo composto e attendete 20 minuti prima di risciacquare con acqua tiepida. Il rosso d'uovo e la panna ammorbidiscono l'epidermide, mentre l'argilla verde e il limone la purificano.

Pelli secche

Crema nutriente agli agrumi

Per preparare questa crema vi occorrono 15 ml di olio di avocado, 15 ml di olio di germe di grano, 15 ml di olio di jojoba, 20 gr di cera bianca, 3 gocce di olio essenziale di limone e 3 gocce di olio essenziale di arancio. Fate sciogliere a bagnomaria la cera bianca nel composto a base di oli. Togliete dal fuoco e aggiungete gli oli essenziali di limone e arancio, mescolando finché la preparazione si è completamente raffreddata. La combinazione dei 3 oli vegetali nutre in profondità e ripara i guasti dovuti alle aggressioni dell'inverno, mentre gli oli essenziali tonificano e preparano l'epidermide ad affrontare il freddo.

Maschera rigenerante all'arancia e albicocca

Preparate una maschera facciale con un cucchiaino di panna, due cucchiaini di succo d'arancia e due di olio di nocciolo di albicocca. Stendetene uno strato spesso sul viso e lasciate agire per 20 minuti prima di risciacquare con acqua tiepida. La panna nutre l'epidermide; la vitamina C, contenuta nel succo d'arancia, favorisce il rinnovamento delle cellule e la produzione di collagene; l'olio di nocciolo di albicocca, molto ricco di vitamina E, protegge dall'invecchiamento.

Pelli spente

Maschera all'uovo e all'arancia

Mescolate un bianco d'uovo, un cucchiaino di panna, un cucchiaino di succo d'arancia e 10



PER I CAPELLI

Maschera purificante per capelli grassi

Mescolate 4 cucchiaini di argilla verde con 4 cucchiaini di olio di nocciola e 5 gocce di olio essenziale di ginepro. Aggiungete un po' di acqua tiepida per ottenere un impasto consistente. Applicate direttamente sui capelli e lasciate in posa per 20 minuti prima di lavarli con uno shampoo delicato. Insieme all'olio essenziale di ginepro e all'olio di nocciola, l'argilla verde purifica il cuoio capelluto e regola le secrezioni sebacee.

Maschera nutriente per capelli fragili

Preparate una maschera con

due uova (rosso e albume), un cucchiaino di olio di oliva e due cucchiaini di rhum invecchiato. Mescolate gli ingredienti e battete il tutto con una frusta, dopodiché applicate sui capelli e lasciate in posa per 15 minuti. I capelli ritroveranno tono e vigore.

Maschera idratante per punte secche

Fate una maschera mescolando due cucchiaini di burro di karitè, un cucchiaino di olio di oliva e un rosso d'uovo. Applicate sul cuoio capelluto e lasciate in posa per 20 minuti prima di fare un lavaggio con uno shampoo dolce. I capelli ritroveranno morbidezza e brillantezza.

gocce di olio di enotera. Applicate e lasciate in posa per 20 minuti, poi risciacquate. Questa maschera distenderà i tratti del viso, donandogli luminosità.

Crema rigenerante ai fiori d'arancio

Fate riscaldare in una casseruola 10 gr di vaselina, 10 gr di burro di karitè, 10 gr di olio di nocciola di albicocca, 10 gr di olio di germe di grano, 10 gr di acqua di fiori d'arancio. Lasciate raffreddare a bagnomaria e poi applicate massaggiando dolcemente su viso e collo. La vaselina e il burro di karitè nutrono la pelle; gli oli di nocciolo di albicocca e di germe di grano ne prevengono l'invecchiamento, stimolando l'attività cellulare; l'acqua di fiori d'arancio ha potere ammorbidente.

MORBIDEZZA DEL CORPO

Bagno alle rose

Fate bollire i petali di 10 rose rosse in 1 litro d'acqua. Lasciateli macerare per parecchie ore e poi filtrate. Aggiungete 1 litro di latte scremato tiepido e 1 cucchiaino di olio di mandorla

dolce, poi versate il composto nell'acqua della vasca da bagno. Esso ammorbidirà la vostra pelle, la idraterà e preverrà la comparsa di piccoli brufoli sulla parte alta della schiena.

Bagno stimolante al latte e agli agrumi

Spremete due limoni e due arance, poi mescolatene il succo con mezzo litro di infuso di tè verde filtrato. Aggiungete mezzo litro di latte intero, una tazzina di miele d'acacia e 10 gocce di olio essenziale di mandarino. Versate il tutto nell'acqua tiepida della vasca da bagno. La vitamina C contenuta negli agrumi rassoda i tessuti; il miele e il latte idratano l'epidermide; il tè verde la ammorbidisce.

Sali da bagno agli oli essenziali

Unite a 10 cl di olio essenziale di timo o di lavanda, 250 gr di sale marino non raffinato e lasciate riposare per una decina di giorni, mescolando quotidianamente. Aggiungete tre cucchiaini di sali profumati all'acqua della vasca da bagno. Il sale possiede proprietà remineralizzanti; l'olio essenziale di timo combatte i dolori reumatici; quello di lavanda calma il nervosismo.

Cellulite?

Puoi combatterla con una
specialità medicinale.

Somatoline è una specialità medicinale che combatte le adiposità localizzate accompagnate da cellulite. Con la sua azione a livello cellulare, aiuta a ridurre il girocoscia e a migliorare l'aspetto visivo e tattile della pelle.

Somatoline.
Specialità medicinale che combatte la cellulite.



È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non usare in caso di gravidanza e allattamento. Autorizzazione su domanda del 31-07-2008