

A GENNAIO LA PELLE È

«Per evitare screpolature, creme

di **Francesca Solari**

Milano - Gennaio

Siamo entrati nel pieno dell'inverno: una stagione che, purtroppo, non è esattamente amica della nostra pelle. Arrossamenti, screpolature, oppure peggioramenti di patologie già esistenti (e per alcuni persino geloni) sono alcuni fra i più comuni problemi causati da vento, aria secca, freddo e bruschi sbalzi di temperatura. Passiamoli rapidamente in rassegna con l'aiuto della dottoressa Daniela Pisacane, medico specialista in Dermatologia presso il Centro Medico Sant'Agostino di Milano.

«Viso e mani sono sempre esposti»

«Il calo delle temperature, unito al vento e al grosso divario fra il freddo degli ambienti esterni e il caldo di quelli interni, rappresentano elementi di forte stress per la barriera cutanea», esordisce la specialista, «la pelle subisce una forte disidratazione; si possono presentare inoltre secchezza e talvolta persino screpolature o irritazioni su zone particolarmente esposte, per esempio il viso e le mani. Si tratta di problemi che possono colpire tutti, ma in modo particolare chi ha la pelle delicata».

Chi, poi, ha a che fare con specifici problemi deve stare particolarmente attento, in quanto alcune patologie, con il freddo, peggiorano. Un esempio? La psoriasi, una malattia infiammatoria cronica della pelle che si manifesta con chiazze o placche di carattere eritematoso squamoso. «Durante la

stagione fredda è più facile che si presentino recidive, in quanto la difficoltà della pelle a mantenere il giusto grado d'idratazione favorisce la ricomparsa dell'infiammazione e delle tipiche "squame" con cui questa patologia si presenta», commenta la dottoressa Pisacane.

«Le difese si abbassano»

In inverno deve fare attenzione anche chi soffre di acne. «L'infiammazione provocata dal freddo può, anche in questo caso, rendere più critica la situazione, così come bisogna tenere d'occhio la diminuita resistenza della barriera cutanea causata dalla ridotta idratazione e dall'indebolimento del film idrolipidico, il naturale strato di acqua e grassi che protegge la pelle», mette in guardia la dermatologa.

Una delle malattie che più risentono di freddo e variazioni di temperatura è la rosacea. Si tratta di un'alterazione patologica della cute che tende a manifestarsi in età adulta e che prende di mira soprattutto le donne. Le cause da cui ha origine sono molteplici ormonale, genetica e circolatoria. «Sono soprattutto gli sbalzi di temperatura ad accentuare i problemi del microcircolo, creando uno stress vasomotorio che si manifesta con la nota "couperose", cioè con antiestetiche macchie rosse sul volto che sono causate dalla dilatazione di capillari, e con conseguente comparsa di papule e pustole», spiega l'esperta.

Come si interviene su questo problema? «Bisogna

Meglio coprirsi bene!

L'INVERNO

Milano. Dopo un autunno particolarmente caldo, ecco che è arrivato l'inverno con il suo carico di freddo. Per proteggere la pelle da screpolature, irritazioni e geloni è importante prendersi cura del proprio corpo e coprirsi bene dalle basse temperature.

si materializza un "incubo" da non sottovalutare, per il bene del proprio organismo

SOTTO "ATTACCO", ECCO COME DIFENDERSI

emollienti e idratanti. A tavola frutta e proteine», consiglia il medico

innanzitutto prevenirlo, evitando gli sbalzi di temperatura e dunque la vicinanza con fonti di calore elevato dopo essere stati al freddo, saune e bagni turchi compresi. Bisogna tenersi poi alla larga da alimenti che favoriscono la vasodilatazione, come alcolici e spezie piccanti. Quanto alle terapie, solitamente si affianca alla cura della pelle con creme a base di sostanze lenitive anche quella con antibiotici», chiarisce la dermatologa.

Inflammatione che riguarda tutti

In inverno non deve trascurare la sua pelle anche chi soffre di dermatite seborroica, un'inflammatione caratterizzata da arrossamento, comparsa di squame grasse e prurito, che colpisce in modo particolare le zone del corpo ricche di ghiandole sebacee. Coinvolge in uguale misura uomini e donne manifestandosi, solitamente, dall'adolescenza in avanti, sebbene possa presentarsi anche nei bambini. L'inflammatione provocata dalla dermatite seborroica appare particolarmente evidente sulla cosiddetta zona "T" del viso, quella che comprende fronte, naso e mento, e in corrispondenza dello sterno. «Si tratta di un'inflammatione eritematosa e desquamativa, diversa dalla psoriasi, che si presenta con squame secche, ma che, proprio come la psoriasi, peggiora in inverno e migliora in estate. La cura della dermatite seborroica prevede integratori che regolano la produzione di sebo, antinfiammatori e/o antimicotici», spiega la dottoressa.

È LO SPAURACCHIO DI CHI VIVE IN LUOGHI CON UN CLIMA MOLTO RIGIDO Con il termometro in picchiata è tempo di geloni

Possono colpire chiunque, anche se alcune persone sono più vulnerabili a questo problema: parliamo dei geloni, spauracchio per eccellenza di chi ha a che fare con il freddo intenso.

Di che cosa si tratta, esattamente? «I geloni sono originati da un problema di circolazione», spiega la dottoressa Daniela Pisacane, «il freddo rallenta infatti la microcircolazione cutanea e ciò può portare alla comparsa di queste tipiche lesioni». I geloni si manifestano come chiazze rosso violacee con cute lucente e, nei casi più gravi, con ulcere, piaghe e bolle. Compaiono solitamente su zone esposte al freddo, per esempio dita, ginocchia, naso e orecchie. Inizialmente chi ne è colpito avverte un senso di prurito e di dolore. Se la situazione peggiora il dolore può persino sparire; subentra insensibilità causata da un certo grado di necrosi dei tessuti, e dalla compromissione delle terminazioni nervose. «Le persone più a rischio sono quelle affette da particolari patologie, per esempio i diabetici o chi soffre di fragilità capillare», commenta il medico. Bisogna dunque prestare particolare attenzione e proteggersi in maniera adeguata per prevenire il problema in caso di freddo pungente. A livello preventi-

vo può essere utile assumere la vitamina D, svolgere un'attività fisica atta a vascolarizzare le estremità ed evitare il fumo, che sulla circolazione ha effetti deleteri. «Utile è inoltre applicare su mani e piedi una crema protettiva. Se invece il problema si è già manifestato, s'interviene solitamente con creme specifiche a base di cortisone o con antibiotici se sono comparse ulcere», chiarisce l'esperta.

In generale, comunque, anche se non si ha a che fare con specifici problemi come quelli citati, in inverno vale per tutti la regola di prevenire irritazioni e screpolature della pelle con creme idratanti ed emollienti. «Anche curare l'alimentazione è im-

portante. Oltre a bere molto, per assicurare all'organismo un'adeguata idratazione, può essere utile assumere cibi che aiutano la microcircolazione, per esempio i frutti rossi, o vari tipi di integratori come per esempio quelli a base di vitis vinifera. Sono d'aiuto

anche frutta, grassi polinsaturi (per esempio gli omega 3 presenti in alimenti quali salmone e frutta secca), aminoacidi e proteine». Infine, è consigliabile proteggersi dal freddo con guanti, scarpe e cappelli. Un consiglio scontato ma sempre valido. **S**

