

SALUTE

# amico o nemico?

C'È CHI LO ACCUSA DI FARE SOLTANTO MALE E CHI, INVECE, NE LODA I GRANDI BENEFICI. IN REALTÀ, IL SOLE HA UNA DOPPIA FACCIA: PUÒ ESSERE UN ALLEATO PREZIOSO PER LE MALATTIE DELLA PELLE, MA ANCHE UN PERICOLO. ECCO IN QUALI CASI È UTILE E QUANDO INVECE È NOCIVO PER LA CUTE

*loro*

CHE COS'È

COME SI MANIFESTA

*L'acne*

È una malattia dovuta alla produzione eccessiva di grasso da parte delle ghiandole sebacee della pelle. Le secrezioni sono anche irritanti e formano un tappo che ostruisce il follicolo pilifero.

La pelle del volto, e in alcuni casi anche quella del torace e delle spalle, diventa lucida e untuosa, e si ricopre di lesioni (pustole, papule e noduli).

*La dermatite atopica*

È un'inflammatione acuta o cronica spesso associata ad allergia. Se la malattia si manifesta entro il primo anno di vita, tende a migliorare dopo l'adolescenza, fino a regredire completamente.

Si avverte un forte prurito che aumenta a contatto con la lana, a causa di detergenti troppo aggressivi, o in seguito a uno sbalzo di temperatura o a un forte stress. La cute si arrossa, compaiono papule e vescicole piene di liquido. Le zone più colpite sono dietro il ginocchio, le pieghe del gomito, la faccia o, nei casi più seri, tutto il corpo.

*L'eczema*

Alla base del disturbo c'è un'esagerata reazione dell'organismo a particolari sostanze normalmente innocue.

Sulla pelle fanno la loro comparsa macchie di colore rosso, poi vescicole e papule.

*La psoriasi*

È una malattia cronica autoimmune: l'organismo mette in funzione le sue difese, rivolgendole contro se stesso.

Sulla pelle compaiono chiazze rosse e squamose di varia grandezza e forma, in particolare su cuoio capelluto, gomiti e ginocchia.

*La vitiligine*

È una malattia su base immunitaria: l'organismo aggredisce i melanociti, le cellule che producono la melanina.

È caratterizzata da macchie di color bianco-latte, del tutto prive di pigmento, presenti soprattutto sul viso (intorno al naso o alla bocca), sulle mani e sui genitali.

**SALUTE**

# migliorano...

**LE CURE**

Usare ogni giorno gel e lozioni a base di benzoilperossido, eritromicina o tretinoina da applicare sulle lesioni, che riducono l'untuosità della pelle e l'infiammazione.

Per alleviare il prurito, indossare abiti di cotone e di lino non colorati, usare creme emollienti e idratanti, farmaci antinfiammatori. Nelle fasi più acute, invece, si può ricorrere a creme a base di cortisone, sotto stretto controllo del medico.

Si cura con creme a base di calcipotriolo o di cortisone, nei casi più seri. Ottimo anche il catrame vegetale o prodotti a base di minerali, da far preparare dal farmacista.

Se la malattia è lieve, si usano creme o gel da mettere sulla pelle (derivati della vitamina D o A). Se il problema è serio, si usa la ciclosporina o l'acitretina per bocca.

Se si sospetta che il disturbo sia dovuto a problemi immunologici, si usano creme a base di cortisone.

**SOTTO I RAGGI...**

Sia i raggi ultravioletti sia quelli infrarossi a dosi controllate fanno bene alla pelle. I primi hanno il potere di uccidere i batteri, mentre gli altri sciolgono il grasso, favorendo la liberazione del follicolo.

Numerosi studi hanno dimostrato che l'esposizione al sole e l'effetto dell'acqua di mare portano a un netto miglioramento della malattia.

Il sole inibisce lo sviluppo della malattia, perché abbassa la capacità di reagire del sistema di difesa dell'organismo.

L'esposizione al sole fa bene perché blocca l'esagerata produzione delle cellule.

Il sole fa bene, perché blocca l'azione del naturale sistema di difesa. I raggi ultravioletti vengono usati anche come cura, abbinandoli al trimetipsoralene, un farmaco che stimola la riattivazione dei melanociti.

**ATTENTI AI PRIMI GIORNI**

Quando ci si espone al sole, i primi tempi occorre avere una particolare attenzione.

\* La pelle, infatti, è ancora sprovvista di melanina, la sostanza prodotta dall'epidermide proprio in risposta alle radiazioni solari, la cui "formazione" richiede appunto alcuni giorni.

\* Perciò, è fondamentale difendere la cute con i filtri solari contenuti nei prodotti solari con diversi fattori di protezione. E, comunque, evitare di rosolarsi al sole nelle ore più calde della giornata.

\* **SE SI SEGUE UNA CURA FARMACOLOGICA, PRIMA DI ESPORSI AL SOLE È BENE CONSULTARE IL MEDICO.**

SALUTE

...loro

La couperose

Il melasma

La rosacea

Il photo-aging

Il lupus  
eritematoso

CHE COS'È

È dovuta alla dilatazione dei capillari del viso, che può causare arrossamenti definitivi o persino teleangectasie, cioè dilatazioni o rotture delle venuzze del volto.

Con questo termine si indicano le macchie scure, un disturbo della pelle molto diffuso tra le donne in età fertile. Compare nelle zone del corpo che non sono coperte dai vestiti e vengono continuamente raggiunte e colpite dalla luce solare.

È un'inflammatione cronica che interessa il follicolo del pelo e la ghiandola che produce il sebo. Compare spesso nelle donne tra i 30 e i 50 anni, prediligendo quelle con pelle molto chiara, capelli biondi e occhi azzurri.

Si riferisce agli effetti dannosi che un'esposizione prolungata al sole hanno sulla pelle. Si tratta di una risposta dell'epidermide, dei vasi e del derma nei confronti del sole. La serietà del danno dipende dalla durata, dall'intensità dell'esposizione, dal colore della pelle e dalla capacità di abbronzarsi.

È un serio disturbo cronico non contagioso né infettivo che colpisce più spesso le donne. Appartiene al gruppo di malattie autoimmuni, in cui il sistema di difesa naturale aggredisce tessuti dell'organismo stesso, in quanto non vengono riconosciuti come propri.

OCCHIO  
AI PROFUMI

L'azione del sole è più pericolosa se i raggi colpiscono parti del corpo profumate o con cosmetici contenenti sostanze fotosensibilizzanti.

\* Prima di iniziare l'operazione tintarella, quindi, leggere con attenzione l'etichetta dei prodotti utilizzati. Il rischio è quello della comparsa di fastidiose macchie o improvvisi arrossamenti.

Servizio di Cesare Betti.  
Con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e ricreologia a Milano e direttore dell'Istituto dermatologico Vita Cutis di Milano.

SALUTE

# peggiorano



L'ESPOSIZIONE AL SOLE DEVE SEMPRE AVVENIRE PER GRADI: OCCHIO QUINDI ALLA QUANTITÀ DI TEMPO E ALL'ORARIO!

COME SI MANIFESTA

Vampate improvvise di calore, bruciori, prurito e, nei casi più seri, comparsa di una ragnatela di venuzze a fior di pelle.

Le macchie possono essere di colore bruno più o meno accentuato; hanno i bordi netti e irregolari, a volte frastagliati. Le zone maggiormente colpite sono la fronte, il naso, il labbro superiore, il mento e le guance, spesso in maniera simmetrica.

Si manifesta con dilatazione dei piccoli vasi sanguigni del viso, che diventano visibili in superficie. In caso di infezione possono comparire papule, foruncoli o piccoli noduli di colore rosa-rosso su guance, mento, fronte, naso e, più raramente, décolleté.

Compare dopo i 40 anni, in particolare nelle persone che stanno molte ore al sole. La pelle si presenta rugosa, raggrinzita, più dura e ruvida del normale. Possono comparire macchioline, localizzate nelle parti scoperte come faccia, dorso delle mani, torace o schiena.

Provoca disturbi come: dolori alle articolazioni, infiammazione ai tendini, manifestazioni cutanee di colore rosaceo e desquamanti, facilità a stancarsi, febbre, perdita di capelli, problemi neurologici (mal di testa, mancanza di concentrazione).

LE CURE

Si può ricorrere al laser o alla diatermocoagulazione (un ago ed elettricità a bassissima potenza che cauterizza i piccoli vasi sanguigni senza lasciare segni).

Per far "scolorire" le macchie si ricorre a prodotti specifici, da applicare direttamente sulla zona scura. Si tratta di gel, lozioni o creme a base di idrochinone al 3%, oppure di tretinoina sempre in gel o in crema.

Si usano creme e gel a base di metronidazolo, da spalmare sulle parti colpite. Se il disturbo è serio, servono gli antibiotici (in pomata o in compresse).

Usare ogni giorno creme o gel a base di tretinoina, da associare a creme a base di acido glicolico al 10-20%. Con l'acido glicolico concentrato al 70%, il dermatologo può effettuare un peeling. È utile anche ricorrere a sostanze antiossidanti come il betacarotene, la vitamina E e la vitamina C.

Si usano corticosteroidi per far regredire l'infiammazione (per bocca, pomate o iniezioni), iniziando con la dose minima efficace. Le manifestazioni renali e neurologiche richiedono un intervento mirato.

SOTTO I RAGGI...

Il calore dilata ulteriormente i capillari e può facilitarne la rottura. Inoltre, i raggi ultravioletti assottigliano ancora di più la cute e la rendono più sensibile agli effetti dannosi della luce.

Il sole stimola la produzione di melanina, soprattutto i raggi Uva, che sono più forti d'estate, anche se presenti tutto l'anno, e in grado di passare attraverso nubi e vetri.

Il sole e gli ambienti molto riscaldati accentuano l'arrossamento del viso e la dilatazione dei vasi sanguigni peggiorando il disturbo, che può essere ridotto evitando temperature eccessive e sbalzi di temperatura, quando possibile.

I raggi seccano troppo la pelle, favorendo scottature ed eritemi, lasciando antiestetiche tracce scure. Inoltre, alcuni farmaci (antibiotici, antistaminici e antidepressivi) catturano più facilmente i raggi del sole, con comparsa di chiazze scure su alcune zone del corpo.

L'esposizione ai raggi solari provoca una reazione eccessiva a livello cutaneo, con possibili riacutizzazioni della malattia.