

Starbene | Salute

Dossier

Pelle d'estate

LA GUIDA PER PREVENIRE E RISOLVERE LE INFEZIONI CUTANEE TIPICHE DELLA BELLA STAGIONE

VIRUS, FUNGHI E BATTERI METTONO ALLA PROVA L'EPIDERMIDE, SOPRATTUTTO QUANDO FA CALDO. SCOPRI LE BUONE ABITUDINI PER EVITARE RISCHI, I FARMACI SPECIFICI PER RIMEDIARE AI DISTURBI PIÙ COMUNI E LE SOLUZIONI NATURALI AD HOC

di Ida Macchi

56

È la stagione alleata del benessere, ma questa non è una buona ragione per abbassare la guardia. Perché l'estate è anche amica di funghi, batteri e virus, che con caldo e umidità tendono a proliferare. A dargli manforte ci si mette pure il sistema immunitario, poiché raggi solari e disidratazione abbassano le difese naturali, agevolando il lavoro degli ospiti indesiderati. Il bersaglio privilegiato? La pelle, l'organo più esteso del tuo corpo. Secondo gli ultimi dati forniti dalla **Waidid, l'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici**, infezioni e micosi cutanee detengono il primato fra i disturbi più frequenti del periodo estivo, rischiando di trasformare piscine, spogliatoi e spiagge in un campo minato. Non farti rovinare weekend e vacanze estive: scopri come evitare i rischi e quali sono le cure più efficaci per assicurarti una pelle sempre al top.

Impetigine: vietato il contatto diretto con la sabbia

In spiaggia adori sdraiarti sulla sabbia, senza prima stendere un asciugamano o un telo da mare: «Attenzione, quest'abitudine è ad alto rischio perché nella rena possono annidarsi streptococchi e stafilococchi, germi responsabili dell'impetigine, infezione che colpisce soprattutto i bambini, ma da cui non sono immuni gli adulti», mette in guardia la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa e docente al Master di medicina estetica dell'Università di Pavia. «Provoca bollicine pruriginose contornate da un alone rossastro, soprattutto su viso e contorno della bocca, molto contagiose.

Per evitarne la fioritura niente contatti diretti con la sabbia e non sederti su bagnasciuga o poltrone dei bar degli stabilimenti balneari indossando soltanto il bikini, magari bagnato, perché umidità e microcristalli di sale possono alterare la barriera cutanea e facilitare le aggressioni dei germi». Quindi, non usare teli di altre persone e per quanto riguarda gli asciugamani dei bambini, lavi frequentemente a 90 °C, con un detergente leggermente disinfettante. «Se l'infezione prende ugualmente il via, le cure prevedono l'impiego di antibiotici in crema da stendere sulle lesioni, da associare a quelli da assumere per bocca se l'infezione è estesa, prescritti dal medico. Resisti alla tentazione di grattare le vesciolette perché rischieresti di diffondere l'infezione ad altre zone della pelle», raccomanda la dottoressa Belmontesi.

Macchie di leopardo? Solo se sei predisposta

Ritrovarsi con una pelle maculata: «È un ulteriore rischio estivo perché è proprio così che si manifesta la Pitiriasi Versicolor, infezione causata da un fungo (il *Pityrosporum orbiculare*). Di solito vive sulla pelle senza provocare danni ed è chiamato "funghetto di mare" proprio perché diventa evidente d'estate», spiega il dottor Pier Luca Bencini, dermatologo, direttore scientifico dell'Istituto di chirurgia e laserchirurgia in dermatologia di Milano. «Con la complicità dei raggi ultravioletti produce acido azelaico, sostanza che blocca la produzione di melanina, pigmento responsabile della colorazione ambrata della pelle. Di conseguenza si formano delle macchie ovali bianche →



INUNETAKA TOKUYAMA - THELICENCINGPROJECT.COM

Ascolta il podcast sulla pelle starbene.it/podcast/ in collaborazione con MyVoxes



No al costume umido

Continuare a indossare il costume umido dopo aver fatto un bagno è rischioso, soprattutto per zone delicate come inguine e interno coscia, che possono arrossarsi, dare bruciore e prurito e assumere una colorazione scura. Sono i segni dell'eritrasma, infezione provocata da un batterio normalmente presente sulla pelle che si attiva con la complicità dell'umidità e può essere debellato con creme antibiotiche, associate a detergenti antisettici o antifungini. I trucchi per evitare di rimanerne vittime sono però semplici: effettuare una doccia di acqua dolce dopo il bagno e indossare un costume perfettamente asciutto.

I punti a rischio

Ecco le zone più frequentemente colpite dalle infezioni della pelle.

1

VISO

Il contatto diretto della pelle con la sabbia può causare l'impetigine, infezione che si manifesta soprattutto nella zona del volto e attorno alla bocca con bolle piene di siero, pruriginose, contornate da un alone rossastro.

2

ASCELLE

I batteri responsabili del cattivo odore del sudore, in alcuni casi possono dare vita a delle vere e proprie macchie scure sotto le ascelle. Problema favorito anche dalla ceretta.

3

COLLO E DÉCOLLETÉ

Stendersi "a pelle" su sdraio e lettini da mare, può diventare la via di contagio della Pitiriasi versicolor. È

un'infezione provocata da un fungo che diventa evidente sotto forma di macchie ovali bianche, soprattutto su collo e décolleté.

4

ZONE INTIME

Calore e umidità alterano il pH delle parti intime, favorendo la comparsa della candida vaginale, soprattutto se la tua dieta estiva è troppo ricca di dolci e bibite zuccherine. Oppure, se sei soggetta, favoriscono le dolorose lesioni "intime" dell'herpes genitale, infezione che approfitta dei momenti di stress psicofisico per riaccendersi.

5

PIEDI

Camminare a piedi nudi sugli spazi comuni di stabilimenti balneari e piscine, può causare il piede d'atleta, infezione che colpisce gli spazi fra le dita. Su pianta e calcagno, invece, possono spuntarti le verruche, provocate da virus della famiglia dei papilloma.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

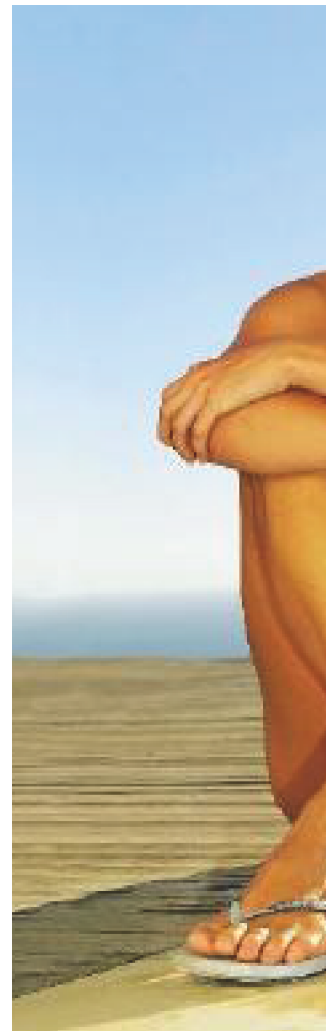
→ che spiccano in modo netto sull'abbronzatura». L'infezione può essere contagiosa solo se sei predisposta ed è più ricorrente in chi suda molto e ha un sebo con una precisa composizione, che sembra in grado di attivare il fungo rendendolo virulento. «Nonostante questo, per limitare i rischi di contagio è sempre meglio mettere un asciugamano tra la pelle e il piano di lettini e sdraio, così come è importante evitare l'uso promiscuo di magliette», puntualizza Bencini. Le cure per debellare l'ospite indesiderato non mancano: «Antimicotici in crema da applicare sulla pelle per 15 giorni e, se la forma è estesa, da assumere anche per bocca, dietro prescrizione medica. Oggi esistono nuove formulazioni a base di fluconazolo che, con un'unica somministrazione di due compresse da 200 mg da ripetere dopo un mese, fanno piazza pulita del fungo. I farmaci però vanno associati a uno shampoo medicato perché il *Pityrosporum* sceglie come dimora privilegiata il cuoio capelluto», suggerisce il dermatologo. Una volta eradicato ti puoi mettere al sole, la cute riprende lentamente a produrre melanina e le macchie chiare si ripigmentano, assumendo la stessa colorazione del resto dell'incarnato. Poi, per non rischiare che il fungo torni ad aggredire la pelle lava i tuoi capi con detersivi antimicotici o trattamenti a secco, in modo da eliminarne le spore.

Umidità e stress sono nemici delle parti intime

Calore e umidità espongono alle aggressioni esterne le zone cutanee delle tue parti intime perché ne alterano il pH naturale. «Inoltre, l'aumento della sudorazione facilita lo sfregamento con slip o jeans, favorendo la comparsa di microlesioni e

LA PELLE È L'ORGANO DEL CORPO UMANO SOGGETTO AL MAGGIOR NUMERO DI MALATTIE, CIRCA TREMILA.

arrossamenti, altrettanto frequenti quando tieni addosso il costume da bagno umido», mette in guardia la professoressa Rossella Nappi, docente di ostetricia e ginecologia all'Università di Pavia. Con la loro complicità è più facile che si facciano strada le infiammazioni vaginali, prima fra tutte la candida: questo disturbo si manifesta con un dolore nelle zone intime, soprattutto durante i rapporti, forte prurito, irritazioni, perdite bianche e difficoltà ad urinare. «Per prevenire i rischi indossa indumenti intimi di cotone, seta o lino. Quindi, a tavola riduci dolci, soft drink, pizze, pane e pasta. La candida colonizza anche l'intestino, da cui può migrare nella vagina, e una dieta troppo ricca di zuccheri e lieviti ne favorisce la crescita. Poi, utilizza salviettine detergenti a base di acido boric, timolo o acido ialuronico, che stabilizzano il pH vaginale e creano una barriera protettiva più efficace», consiglia la ginecologa. Se l'infezione prende ugualmente il via rivolgiti al medico: «Può prescriverti degli antimicotici da applicare nella vagina o da assumere per bocca, che nel giro di una settimana spiazzano il fungo. Per chi ha un compagno è consigliabile seguire le cure in coppia perché durante ogni nuovo rapporto la candida rischia di passare da un partner all'altro e l'infezione si autoalimenta», specifica Nappi. Se invece preferisci i rimedi naturali prepara un decotto di malva (2 manciate da fare bollire leg-



58

5 mosse per rinforzare la cute

Per tenere a bada gli attacchi estivi che germi, funghi e virus mettono in atto nei confronti della tua pelle, ecco i suggerimenti del dottor Maurizio Grandi, oncologo, immunologo e fitoterapeuta, direttore del Centro La Torre a Torino.



OK A FRUTTA E VERDURA

Scegli soprattutto vegetali arancione: contengono betacarotene, che aumenta i linfociti T, cellule a guardia delle infezioni. Largo anche alle spremute d'agrumi: ricche di vitamina C, rendono più reattivo il sistema immunitario.



NON ESAGERARE COL SOLE

Evita di prendere il sole nelle ore centrali della giornata, dalle 12 alle 16, quando i raggi sono un concentrato di infrarossi che, oltre a danneggiare la pelle, abbattano anche le tue difese naturali. E non dimenticare la crema solare.



AIUTATI CON I PROBIOTICI

I fermenti lattici liofilizzati stimolano la flora batterica intestinale, il più potente strumento immunogeno del tuo organismo, utile sia per proteggere la salute della tua pelle, sia per metterti al riparo dai rischi di candida vaginale.

JUMP FOTO, SHUTTERSTOCK (4)



germente in 2 litri di acqua per 15 minuti e poi in infusione per altri 20), filtralo e aggiungi 10 gocce di olio essenziale di santoreggia e altrettante di olio essenziale di limone: «Usa questa soluzione per il bidet, ha un'azione antimicotica e antinfiammatoria», suggerisce il dottor Maurizio Grandi, oncologo, immunologo e fitoterapeuta a Torino, che continua: «Quando l'infezione è intensa puoi assumere per bocca 3-4 gocce di olio essenziale di cannella (su una zolletta di zucchero), 2-3 volte al giorno. In alternativa, 100 gocce di tintura madre di alchemilla con l'aggiunta di 2 gocce di olio essenziale di cannella, diluite in un paio di dita d'acqua calda, 2 volte al giorno». La candida, però, non è l'unico nemico estivo delle tue zone intime perché anche l'herpes genitale in estate può dare qualche grattacapo: l'infezione si ripropone sia perché il pH vaginale è alterato, sia perché l'overdose di raggi ultravioletti, associata allo stress della partenza o a un cambiamento di fuso orario, abbassano le tue difese immunitarie. «A scopo preventivo puoi usare un gel a base di trigliceridi ossidati derivati da acidi grassi essenziali di origine vegetali (olio di mais), che crea una barriera protettiva (come il Claveva Gel). Lo stesso prodotto è indicato anche quando sui genitali esterni compaiono delle bollicine pruriginose e dolorose, tipiche dell'infezione. Se queste però sono intense e numerose, devi rivolgerti al medico, che prescriverà una crema e delle pastiglie a base di antivirali, da prendere per bocca. Anche in questo caso le cure vanno estese al partner», conclude Nappi.

Il fungo che causa il piede d'atleta

Fra le infezioni estive più diffuse, il piede d'atleta è causato da un fungo (tinea pedis) che sce-

3 RIMEDI PER UN'EPIDERMIDE SEMPRE AL TOP



1. Attraverso una profonda depurazione, Bioenergen, integratore Erboristico per uso interno è utile per la bellezza e la salute della pelle, anche con acne (vedi sperimentazione ospedaliera su *bioenergen.it/home/sperimentazione/*). Inoltre, agisce riequilibrando l'intestino, eliminando la stipsi (senza effetti lassativi) ed è ottimo come tonico dell'umore e per la regolarità

del ciclo (50 ml, 22€).
2. Protegge la pelle dalle aggressioni esterne e la purifica dalle tossine grazie al suo cocktail di vegetali come bardana, ortica e alga spirulina, **Detoxine Pelle** di **Ortis** (7 bustine, 16,90€).
3. Efficace per prevenire le irritazioni dovute agli sfregamenti, **Dermovitamina Filmocare**. Crea una barriera protettiva che riduce l'attrito cutaneo senza impedire alla pelle di respirare (30 ml, 10,50€).



SCEGLI L'OLIO DI ARGAN

Sì, ma in cucina. Utilizza 2-3 cucchiaini di olio di argan per uso alimentare, tutti i giorni, aggiungendolo ai tuoi piatti: è un emolliente che integra il film lipidico della pelle, la prima barriera contro le aggressioni esterne.



MEGLIO LA DOCCIA

Preferisci la doccia al bagno, soprattutto dopo lo sport. Stare a lungo in ammollo nelle vasca favorisce la macerazione dello strato più superficiale della cute e altera il film idrolipidico, prima barriera contro ospiti indesiderati.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. PIER LUCA BENCINI

Dermatologo, Ist. di chirurgia e laserchirurgia in dermatologia a Milano

Tel. 02-70300159
29 giugno
ore 17-18

Macchie ascellari? La colpa è del sudore

Se compaiono delle macchie scure sotto le ascelle occhio alla sudorazione: «A causarle sono dei batteri che vivono normalmente sulla pelle, elaborano il sudore e lo rendono maleodorante», spiega la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa. «Evita deodoranti antitraspiranti e orientati su prodotti naturali come l'allume di rocca. Ogni sera stendi sulla parte una crema allo zinco e, per tentare di schiarirle applica 1 o 2 volte al giorno delle compresse di cotone imbevute in una soluzione che ottieni diluendo il succo di mezzo limone filtrato in un bicchiere pieno a metà. Se le macchie persistono vai dal dermatologo: valuterà con un tampone cutaneo se c'è una sovrainfezione batterica, da affrontare con creme antibiotiche mirate».



→ glie come dimora lo spazio tra un dito e l'altro (soprattutto quello fra quarto e quinto) e inizia a proliferare provocando una desquamazione biancastra. «Questa, in breve, si trasforma in una fessurazione rossa che prude e fa male», spiega la dottoressa Magda Belmontesi. «Per evitare brutte sorprese indossa sempre infradito di gomma "personali" e non prestarle. Se invece preferisci le scarpe sportive non calzarle per troppe ore di seguito: creano un ambiente caldo umido che prepara un terreno ideale all'aggressione del fungo, ricordando di metterle sempre con un paio di calzini di cotone, che mantengono le estremità protette e asciutte». Nonostante queste accortezze rimani vittima dell'infezione? «Le cure non mancano: creme o lozioni a base di antimicotici (molecole come ketoconazolo, itraconazolo, flucanazolo, naftifina o terbinafina), prescritti dal medico e stesi sulla lesione per almeno un paio di settimane. Quando l'infezione è estesa, l'esperto dispone gli stessi principi attivi, da prendere però per bocca. Per rendere la terapia ancora più efficace lava tutti i giorni i piedi con un detergente antimicotico o con una soluzione disinfettante a base, per esempio, di clorexidina, quindi asciuga con cura le estremità», consiglia la dermatologa. «Se invece ti affidi alle soluzioni green, diluisci 2-3 gocce di olio essenziale di santoreggia o origano in 60 gocce di tintura madre di cannella o primula officinalis e, con la soluzione ottenuta, fai 2-3 toccature sulla lesione, usando un bastoncino di

UNA PERSONA SU 4 SI ESPONE AL SOLE PER PIÙ DI 3 ORE CONSECUTIVE.

cotone: ha un'azione antimicotica naturale. Puoi anche ricorrere alla tintura madre di sanguinaria, bardana o santoreggia, per bocca: da 50 a 60 gocce, diluite in due dita di acqua calda, 2 volte al giorno, possono aiutarti a combattere le aggressioni dei funghi», consiglia il dottor Grandi.

Verruche: occhio agli attrezzi per la pedicure

Sulle passerelle degli stabilimenti balneari ma anche sulle superfici di gommoni e pedalò, si possono nascondere alcuni virus della famiglia dei papilloma (o HPV), che generano dei bottoncini di colore giallo-grigiastro sui piedi: «Sono le verruche. Si localizzano soprattutto su pianta e calcagno e quando cammini provocano un dolore simile a quello di una puntura di spillo o di un sassolino nella scarpa», spiega il dottor Pier Luca Bencini. Per limitare i rischi osserva le regole d'igiene consigliate per contrastare il piede d'atleta. Inoltre, evita di usare forbicine o arnesi di pedicure comuni, comprese pietra pomice e rulli per levigare i piedi, perché potrebbero essere infetti. «Se la verruca spunta lo stesso puoi eliminarla ricorrendo ai rimedi cheratolitici, che trovi in libera vendita in farmacia. Sono soluzioni a base di un mix di acido lattico, retinoico e salicilico, che desquamano lentamente la parte infetta sino a farla scomparire». Devi essere costante nell'applicazione e utilizzarli per almeno 2 mesi di fila, ma i risultati sono ottimi: uno studio pubblicato sul *Journal of the European Academy of Dermatology and Venerology* ha dimostrato che i cheratolitici sono i rimedi più efficaci e assicurano effetti stabili nel tempo. «Quando la verruca non è molto spessa, puoi usare un pennarello a base di acido formico; basta una toccatura alla settimana, per 5-15 settimane. Se cerchi una soluzione più rapida vai dal dermatologo, che può proporti un trattamento con il laser CO₂ o la crioterapia con azoto liquido o perossido d'azoto. Il primo vaporizza la verruca, mentre la seconda la congela, ma con questa metodica le recidive sono alte», specifica Bencini. Preferisci evitare farmaci & Co.? «Puoi diluire 3 gocce di olio essenziale di thuya occidentalis in 50 gocce di tintura madre di celidonia o sanguinaria. Quindi, applica la soluzione ottenuta sulla verruca con un bastoncino di cotone, 2-3 volte al giorno: vanta un'azione antivirale e cheratolitica», conclude il dottor Maurizio Grandi. ●