SETTIMANALE
NUOVO
€ 1,00 (in Italia)
Anno VII - n. 30 - 2 agosto 2018
CAIRO EDITORE

450.000 COPIE

SOLO 1 EURO

ESCLUSIVO!

Bobo è un tenerone con la Caracciolo

VIERI ACCAREZZA IL FUTURO DA PAPÀ

CLAMOROSO!

Il padre di Meghan

«MIA FIGLIA È TERRORIZZATA»

SOLO SU NUOVO

Barbara Berlusconi

IN VACANZA CON TUTTA LA TRIBÙ

Carmen Russo

BASTA CON LE CRITICHE AI GENITORI NON PIÙ GIOVANI

PRIMA

GARKO

La verità sul nuovo viso

Raffaella Fico e Moggi junior

VERSO LE NOZZE TRA BACI E MUSI

MICHELLE E ILARY ARRIVA LA CICOGNA

Trussardi già coccola il pancino della Hunziker. E la Blasi si sbilancia: «Io spero di avere un maschietto»

TUTTE LE FOTO ESCLUSIVE

ISSN 2279 6843

È la più diffusa irritazione della pelle e può rovinare le vacanze

ERITEMA SOLARE? STAI ALL'OMBRA E ALLA LARGA DALLA SABBIA

Prurito e arrossamenti causati dai raggi Uv peggiorano se non si fa attenzione in spiaggia. Le docce frequenti aiutano, ma servono anche cortisone, betacarotene e impacchi di malva

Senti una fastidiosa sensazione di prurito, accompagnata da pelle arrossata con piccole bollicine? Tutta colpa dell'eritema solare, la più diffusa tra le dermatiti irritative. Può comparire al mare a causa dell'esposizione ai raggi ultravioletti su décolleté, braccia, dorso e cosce, specie sui fototipi più sensibili.

● «Questo disturbo viene peggiorato dalla sabbia», dice la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologo plastico a Sesto San Giovanni, in provincia di Milano, «che sfrega la pelle, già resa fragile dalla sudorazione, generando un'alterazione della barriera cutanea». Senza dimenticare che nella sabbia, soprattutto se umida, possono proliferare gli acari, che con le loro micropunture aumentano l'irritazione e la necessità impellente di grattarsi, con conseguente comparsa di infezioni.

● «Per prevenire il problema», conclude la specialista, «è utile fare docce frequenti con acqua dolce, cambiare il costume dopo il bagno e applicare con costanza la crema solare adatta alla nostra tipologia cutanea, per evitare ogni tipo di scottatura che possa creare ulteriori irritazioni». ◆

AL RIPARO Questa ragazza indossa il cappello e si spalma la crema solare. Per prevenire gli eritemi bisogna proteggersi dai raggi ultravioletti.

UN PROBLEMA, TRE SOLUZIONI

Il dermatologo

Comparsa la dermatite, scatta il divieto assoluto di esporsi al sole. Se il pizzicore è sopportabile, vaporizzare uno spray di acqua termale rinfrescante, arricchita con provitamina B5 (pantenolo), centella asiatica o prebiotici contro i batteri. Sì anche a creme lenitive con acido ialuronico ad azione riparatrice. Sotto controllo medico, si utilizza il cortisone in crema due volte al giorno, oppure un antistaminico da assumere per bocca per lenire il prurito.
PRO: sollievo immediato.
CONTRO: nessuno.
PER CHI: per tutti.
Con la consulenza della dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologo plastico in provincia di Milano.

La nutrizionista

Bevi camomilla, succo di aloe vera, estratti di verdura e frutta (soprattutto ananas) una volta al giorno. Ricchi di vitamine e sali minerali, idratano la pelle e ricostituiscono la barriera protettiva. Per prevenire, sì agli integratori alimentari a base di betacarotene 15 giorni prima della vacanza e per tutto il soggiorno. No a fritti, lattosio, fragole, pomodoro e cioccolato: possono peggiorare l'irritazione.
PRO: alleviano i sintomi.
CONTRO: nessuno se non si è allergici agli ingredienti delle bevande.
PER CHI: per tutti.
Con la consulenza della dottoressa Elisabetta Macorsini, nutrizionista e diet coach a Milano.

Il fitoterapeuta

Assumere un macerato glicerico in gocce di ribes nigrum, oppure compresse di erba scutellaria per disinfiammare la cute. Lo specialista valuterà dosaggio e somministrazione a seconda dell'età e della struttura corporea del paziente. Un altro rimedio arriva dagli impacchi di malva e di tutte le piante della famiglia delle malvaceae – come il carcadè – da applicare localmente con una garza sterile sulla pelle: riduce l'irritazione.
PRO: non si utilizzano farmaci.
CONTRO: non sono indicati in gravidanza e allattamento.
PER CHI: per tutti.
Con la consulenza del professore Ciro Vestita, docente di fitoterapia all'Università di Pisa.

di Simona Lovati