



# Eczema: con il freddo peggiora. Ecco le soluzioni



A cura di Simona Lovati

Publicato il 20/10/2021 | Aggiornato il 20/10/2021

Si screpola, si irrita e pizzica. La pelle soggetta ad eczema non ha vita facile con il freddo. Il dermatologo ci spiega come migliorare la situazione.



Arrossata, pruriginosa, desquamata e accompagnata da piccole vescicole che si possono rompere? Se la **pelle** presenta queste problematiche potrebbe trattarsi di un **eczema**, una patologia cutanea cronica che compare e scompare a fasi alterne su un'epidermide che presenta per natura delle debolezze intrinseche, come la mancanza di un corretto **film idrolipidico** che fa penetrare possibili allergeni.

LA BEAUTY ROUTINE DEVE ESSERE MOLTO SOFT: SÌ A DETERGENTI POVERI DI TENSIOATTIVI E A CREME LENITIVE PER PELLI INTOLLERANTI CON L'OBIETTIVO DI RISTABILIRE IL GIUSTO DI LIVELLO DI IDRATAZIONE SENZA IRRITARE.

## Cause diverse

«L'eczema è una dermatite scatenata da diverse cause, che possono essere genetiche, oppure legate ad agenti esterni, quali il ripetuto contatto con sostanze potenzialmente sensibilizzanti, gli allergeni, per esempio contenute nei detersivi, **make up**, ma anche alimenti. È una manifestazione che può comparire su qualsiasi parte del corpo e del viso, soprattutto durante i mesi freddi, perché le basse temperature tendono a seccare e a rendere ancora più fragile la pelle», spiega la **dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologo a Sesto San Giovanni (MI) e presidente ISPLAD** (International Italian Society of Plastic Regenerative and Oncologic Dermatology).

## Come intervenire

- Il primo passo è individuare la sostanza incriminata e, se possibile, starle alla larga.
- Il dermatologo saprà consigliare la corretta terapia farmacologica, cercando di evitare, quando possibile i cortisonici, che creano una sorta di dipendenza. Per questo, in genere vengono utilizzate creme cortison-like a base di estratti vegetali, antinfiammatori naturali in grado di lenire la cute e prevenire la comparsa di recidive.
- A scopo preventivo puoi assumere probiotici oppure integratori alimentari contenenti il ribes nigrum (che è anche un antistaminico naturale) per diminuire la reattività dell'epidermide e rafforzare la barriera cutanea (chiedi sempre consulto allo specialista).
- Vietato l'uso del trucco quando l'eczema è in atto sul viso o sulle palpebre.