

Settimanale di salute e bellezza

€ 1,00



fuochi d'artificio

ATTENTI A QUELLI FUORILEGGE

SILHOUETTE

nascondi i difetti con l'abito giusto

sterilità

QUANDO DIPENDE DALL'UOMO

SALMONE

buono non solo per le feste

i nuovi tagli per cambiare



salute pelle

e mani sono forse la parte del corpo che sentiamo più utile: nel lavoro, nella vita quotidiana, negli hobby. Ci consentono di fare molte cose e sono un ottimo biglietto da visita. A volte, però, proprio per il fatto che sono continuamente esposte alle aggressioni atmosferiche o al contatto con particolari sostanze, vanno incontro facilmente a irritazioni. In altri casi, invece, sono colpite da problemi cutanei che interessano anche altre parti del corpo o, addirittura, che sono la spia di disturbi interni all'organismo. Affrontiamo i principali problemi dermatologici che possono interessarle.

Le usiamo di continuo e le proteggiamo poco: per questo, sono esposte facilmente agli attacchi esterni

I DISTURBI nelle tue mani

→ L'ECZEMA

Gli eczemi sono dermatiti infiammatorie della pelle caratterizzate da arrossamento, prurito, formazione di vescicole piene di liquido chiaro e desquamazione. A colpire le mani sono in particolare gli eczemi da contatto o irritativi. Non va dimenticato anche il cosiddetto eczema atopico che, però, non interessa soltanto le mani.

Allergico da contatto

Colpisce chi è **predisposto** a sviluppare **un'allergia** nei confronti di alcune sostanze, una volta che si è venuti in contatto con queste ed è avvenuta la sensibilizzazione.

QUALI CAUSE

Possono scatenare un eczema allergico:

- metalli, come nichel (presente nella bigiotteria, ma anche nelle graffette, nelle penne, nei fermagli, nelle maniglie delle porte, nelle chiavi, negli spilli e in molti alimenti), cromo (si trova in detersivi e saponi), cobalto (nei prodotti per le pulizie);
- → componenti della gomma come il lattice;
- → sostanze antibatteriche;
- formaldeide;
- smalto per le unghie;
- alcuni farmaci;
- -> vegetali;
- detersivi:
- tinture per capelli;
- -> profumi.

COME SI MANIFESTA

Il primo contatto con cui avviene la sensibilizzazione non scatena sintomi.

- Però, nel momento in cui le sostanze allergizzanti penetrano nuovamente nella pelle possono provocare arrossamento, gonfiore, piccole vescicole, desquamazione e prurito.
- Quando le vescicole si rompono, danno origine a crosticine e taglietti.

COME SI CURA

Evitare il contatto con la sostanza incriminata.

- Per identificare si ricorre a esami allergologici specifici (test epicutanei), come il Patch test, in grado di individuare la sostanza nociva (questo esame va eseguito solo a guarigione avvenuta per evitare la riacutizzazione della dermatite).
- Il dermatologo prescrive, in genere, l'applicazione alla sera di creme al cortisone per 4-5 giorni, eventualmente associate ad antistaminici contro il prurito.
- Nei giorni successivi si procede, invece, con prodotti a base di ossido di zinco.

Come si previene

Esistono prodotti filmogeni, ossia schiume (che non ungono) e creme idrorepellenti, in grado di **creare una pellicola protettiva sulla pelle**.

■ Tuttavia, è bene, se possibile, evitare il contatto con le sostanze a cui si è allergici.

NFRI*

Irritativo

Questo tipo di eczema non è allergico, ma è conseguente ad aggressioni chimiche e fisiche, compare direttamente sulla cute delle mani e può colpire chiunque.

QUALI CAUSE

È causato dall'azione di una sostanza irritante, che produce un danno cellulare se applicata sulla

L'infiammazione è dovuta, in alcuni casi, al semplice contatto con sostanze irritanti e, in altri, a un'azione ripetuta e prolungata, come uno sfregamento meccanico, soprattutto quando c'è un'alterazione del naturale film idrolipidico cutaneo che fa da barriera al passaggio di agenti nocivi frequenti, freddo eccetera).

• In questo modo, la dermatite irritativa favorisce la penetrazione di allergeni, scatenando la comparsa di un eczema allergico da contatto.

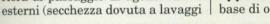
COME SI MANIFESTA

Compare in modo brusco con bruciore, arrossamento della pelle, gonfiore, bolle, croste e desquamazione dello strato superficiale nella zona che è entrata in contatto con la sostanza.

Scompare con la cessazione dello stimolo irritativo.

COME SI CURA

Per risolvere il problema, è utile applicare creme emollienti, a base di ossido di zinco.

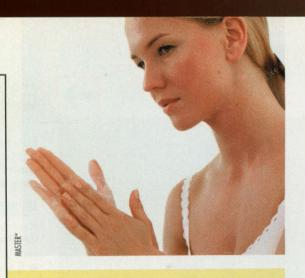


Come si previene

La prevenzione consiste nell'evitare il contatto diretto con le sostanze irritanti.

Come? Per esempio indossando un paio di guanti di cotone (con sopra quelli di gomma) quando si fanno le pulizie.

Se si ha a che fare con l'acqua è meglio indossare guanti di lattice (per evitare lo sviluppo di una possibile allergia a questo materiale, è utile applicare tra il guanto e la pelle la schiuma filmogena) e limitare, comunque, il tempo in cui si indossano.



IL RISCHIO DI SOVRINFEZIONI

Può capitare che mani già interessate da infiammazioni, arrossamenti, tagli o da pelle indebolita, possano andare incontro a sovrinfezioni batteriche, micotiche

o erpetiche. E facile, per esempio, portarsi una mano alla

bocca e. in questo modo, trasmettere alla mano un eventuale herpes labiale, oppure grattarsi con le dita non perfettamente pulite.

In questi casi, oltre alla cura per l'eventuale problema di base, è necessario prendere antibiotici (in caso di infezione batterica), antimicotici (in caso di infezioni fungine) o farmaci a base di aciclovir, in caso di infezione da herpes.

Atopico

L'eczema atopico è di natura allergica, ma non necessita di un contatto con la sostanza incriminata.

QUALI CAUSE

All'origine sembrano esserci una predisposizione familiare e uno squilibrio del naturale sistema di difese (immunitario) per cui la pelle, alterata, non svolge correttamente la sua funzione protettiva, lasciando libero accesso a sostanze estranee, come allergeni e irritanti.

COME SI MANIFESTA

Nelle forme acute com-

paiono chiazze eritematose (cioè arrossate) dai contorni poco definiti, con o senza desquamazione, spesso accompagnate da gonfiore e vescicole.

In quelle croniche, invece, c'è un ispessimento della cute. forte prurito, con conseguenti fissurazioni dolorose.

COME SI CURA

Le cure devono essere sempre personalizzate.

Prima di tutto è importante evitare i lavaggi frequenti, detergere la pelle con prodotti specifici, tralasciando quelli che producono schiuma e sono irritanti.

Si consiglia anche l'uso di prodotti emollienti, prescritti dal dermatologo, che ristabiliscono la funzione protettiva della pelle e ne contrastano la secchezza.

Per quanto riguarda i farmaci, ne esistono diverse categorie, dai corticosteroidi agli antistaminici, a quelli che agiscono sul sistema di difesa dell'organismo, fino alla fototerapia con i raggi ultravioletti: sarà il dermatologo a prescrivere la cura più adatta.

Come si previene

Non si può prevenire la malattia, ma è possibile cercare di limitare le riacutizzazioni, evitando o limitando il contatto con i fattori scatenanti (come particolari alimenti o vestiti).

Per esempio, è meglio non indossare abiti troppo pesanti, di lana o sintetici a contatto con la pelle (che possono irritare).

Anche la casa va pulita a fondo, per limitare i depositi di polvere.

A tavola, infine, bisogna fare attenzione agli alimenti a rischio di allergia, come latte, uova, arachidi, grano, pesce e soia.



→ LE VERRUCHE



Le verruche che interessano in modo particolare le mani sono note come "porri". Sono formazioni cutanee di origine virale.

QUALI CAUSE

Responsabili sono i **virus della famiglia dei Papilloma virus** (Hpv) che, in genere, attaccano chi è predisposto.

• È più facile trovarle sulle mani di chi è solito **toccare pelli di animali**, come, per esempio, i macellai e i conciatori.

COME SI MANIFESTANO

Assomigliano a gettoni che si formano sul tessuto sano. Di grandezza variabile e dalla **superficie rugosa, sono di colore bianco-grigiastro, dure** e, a volte, hanno una sorta di infiorescenza che ricorda un cavolfiore.

 Compaiono anche intorno alle unghie, singole o riunite a grappolo.

COME SI CURANO

La cura varia in base alla sede, alla dimensione e all'estensione della verruca. In genere si ricorre alla sua eliminazione, che si può ottenere con:

→ la diatermocoagulazione, una cura effettuata dal dermatologo con l'aiuto di uno strumento elettrico che emana microonde ad alta frequenza capaci di "bruciare" la verruca;

→ la crioterapia, che prevede l'applicazione dell'azoto liquido sulla verruca a temperature bassissime generando, così, un'ustione da freddo. La verruca bruciata si stacca rapidamente e senza anestesia. Rispetto alla diatermocoagulazione, non si intacca il tessuto sano e non si lasciano cicatrici;

il laser CO2, che vaporizza in modo indolore la verruca.

• Il dermatologo può scegliere anche una cura a base di farmaci che stimolano il sistema di difesa naturale dell'organismo a difendersi dal virus o può consigliare l'uso di lozioni a base di acido salicilico, da applicare, quotidianamente per 15 giorni o per un mese, solo sulle verruche, per evitare che si maceri la pelle sana.

Come si prevengono

Non è possibile parlare di vera e propria

prevenzione per le verruche. Possiamo, però, dire che **non bisogna sottovalutarle** e che è meglio toglierle il prima possibile perché, moltiplicandosi per "autoinoculazione", da un primo porro se ne possono formare altri.

→ LE IPERCHERATOSI

Con questo termine si indica una serie di malattie della pelle che provocano un notevole **ispessimento dello** strato corneo.

 Possono comparire anche dopo la menopausa e sono spesso accompagnate da ipercheratosi alle piante dei piedi.

Tra le diverse ipercheratosi, la più diffusa è certamente la psoriasi.

QUALI CAUSE

Le cause di questo fastidioso disturbo sono molto varie. La psoriasi è una malattia infiammatoria cronica della pelle, **non contagiosa**, caratterizzata dalla comparsa di **placche rossastre** di varia grandezza, ricoperte da squame argentee, ben delimitate e secche, in cui le cellule della pelle proliferano al punto da causare un ispessimento.

• La psoriasi può essere provocata da un insieme di fattori, tra cui stress (anche interiore), clima, infezioni, traumi, farmaci eccetera, in persone geneticamente predisposte.

o Infine, le ipercheratosi possono segnalare la presenza di disturbi di altro genere, come per esempio alcune forme tumorali (in particolare ai polmoni e alle ovaie nel caso in cui compaiano placche giallastre con bordo rosso).

COME SI MANIFESTANO

Sono caratterizzate da un aumento dello strato corneo, cioè lo strato superficiale della pelle, per cui le zone colpite appaiono ispessite e coperte di squame.

• Nel caso della psoriasi palmare e plantare (che colpisce i palmi e le piante dei piedi), in particolare, la parte colpita è ispessita, rossa, delimitata da un bordo netto e anche le unghie presentano depressioni puntiformi, come un ditale da cucito.

COME SI CURANO

Va affrontato il problema alla base dell'ipercheratosi. Nel caso della psoriasi si va dall'impiego di **creme e-**

mollienti a quello di catrami vegetali.

 Tra i farmaci, sono disponibili quelli a base di cortisone (da usare solo per brevi periodi) o di ciclosporina.

• Utile anche la fototerapia e l'esposizione al sole.

Trattandosi di una malattia cronica si può agire per alleviare i sintomi cutanei per ottenere una remissione parziale delle lesioni per il maggior tempo possibile.

Come si prevengono

Non è possibile alcun tipo di prevenzione.



LA DISIDROSI

Si tratta di una **malattia infiammatoria della pelle**, non contagiosa, caratterizzata dalla comparsa di vescicole piene di siero, tipica della stagione estiva.

QUALI CAUSE

Le cause non sono ancora chiare, ma sembra che ci sia un legame con l'eczema atopico oltre a un'alterazione della funzione delle ghiandole sudoripare.

Spesso, poi, la disidrosi compare come forma secondaria di dermatiti di origine micotica (causate cioè da funghi) o di origine batterica (provocate soprattutto dal batterio chiamato stafilococco aureo).

 Può, inoltre, favorire il disturbo (ma non causarlo in maniera diretta) un'eccessiva sudorazione.

• Troppo sudore, infatti, indebolisce il **film idrolipidico della pelle**, cioè la barriera naturale che la protegge dagli attacchi esterni.

COME SI MANIFESTA

Compaiono **vescicole contenenti un liquido**, inizialmente pruriginose, spesso di piccole dimensioni.

• Interessano il **palmo delle mani**, la pianta dei piedi e la superficie laterale delle dita di mani e piedi.

• La malattia può manifestarsi in forma acuta, per un paio di settimane, e poi non comparire più.

• Può, però, diventare cronica e portare alla formazione di tagli dolorosi nella pelle, ispessimento della cute, croste e, talvolta, pustole.

COME SI CURA

Nella fase acuta il medico può consigliare di ricorrere all'applicazione di antinfiammatori locali o soluzioni disinfettanti, come la polvere solubile a base di cloramina, usata per impacchi.

• Il dermatologo può anche prescrivere un trattamento a base di corticosteroidi da applicare localmente o, nei casi più seri, da prendere per bocca.

Se il disturbo è divenuto cronico, in genere, gli specialisti prescrivono un trattamento ciclico a base di corticosteroidi (con cicli della durata di 15 giorni circa) da prendere per bocca.

Come si previene

Non è possibile una prevenzione, anche perché le stesse cause non sono del tutto chiare.

->

→ LE MACCHIE SENILI

Come dice il nome stesso, sono macchie che compaiono dopo una certa età, note anche come lentigo senili.

Si presentano dai 40 anni in su sulle zone del corpo che sono state esposte più a lungo negli anni ai raggi ultravioletti (luce solare), per cui anche sulle mani, proprio perché il sole facilita l'invecchiamento della pelle di cui le lentigo sono una spia inconfondibile.

QUALI CAUSE

Sono la conseguenza dell'invecchiamento cutaneo. Con il passare degli anni, in alcuni punti della pelle, i melanociti (cellule della pelle in cui ha luogo la produzione di melanina, sostanza che determina il colore della pelle) possono diventare più sensibili e produrre più facilmente melanina, che si accumula formando piccole macchie circoscritte.

• Contemporaneamente, nelle stesse zone, la melanina stenta a essere riassorbita dai melanofagi: per questo resta concentrata per lunghissimi periodi.

• Anche l'epidermide contribuisce a peggiorare questa situazione perché con il passare degli anni, si rallenta il ricambio cellulare, così i cheratinociti aumentano lo spessore della cute contribuendo a rendere più evidenti le macchie.

Con il passare del tempo e con nuove tintarelle le macchie si estendono, coprendo porzioni più ampie di pelle.

COME SI MANIFESTANO

Le macchie sono ocramarrone, irregolari, sia piccole sia grandi, e ricoprono le parti più esposte al sole: viso, mani, spalle, dorso, décolleté.

• Non scompaiono con il tempo, perché il processo di invecchiamento della pelle è irreversibile.

COME SI CURANO

In genere, si ricorre all'uso di **creme schiarenti** (arbutina, vitamina C, acido cogico, glabridina), che **stimolano il riassorbimento di melanina**, ma, allo stesso tempo, abbiano effetti protettivi e idratanti.

Recentemente si è visto che risulta particolarmente efficace il ricorso a un antiossidante naturale, l'emblica, già usato nella medicina Ayurvedica per favorire il ringiovanimento.

 Tale sostanza, infatti, sembra neutralizzare i radicali liberi.

• È possibile chiedere aiuto al dermatologo, che con peeling specifici, laser o attraverso una particolare crioterapia che non usa azoto liquido ma un'altra sostanza, può tentare di risolvere il problema.

Come si prevengono

Le lentigo senili possono essere prevenute evitando lunghe e ripetute esposizioni al sole e ricorrendo all'uso di creme protettive con filtri elevati.

■ Tutto questo deve diventare una sana abitudine sin dalla giovinezza. Solo così si scongiura il rischio di un precoce e rapido invecchiamento della pelle.

■ Si possono, inoltre, effettuare cure preventive per ritardare l'invecchiamento delle mani eseguendo dal dermatologo plastico iniezioni di vitamina C, acido ialuronico e betaglucano, che migliorano il grado di elasticità e compattezza cutanea, assicurando al tempo stesso idratazione e una spiccata attività finalizzata a contrastare i radicali liberi.



Lavare i piatti senza guanti espone le mani al rischio di eczemi allergici o irritativi a causa del contatto diretto della pelle con i detersivi

→ L'ORTICARIA

L'orticaria è un'eruzione cutanea localizzata o generalizzata, così chiamata perché le manifestazioni cutanee sono simili a quelle che la pelle presenta quando viene a contatto con l'ortica.

QUALI CAUSE

È una reazione allergica. A causarla sono alimenti o farmaci nei confronti dei quali l'organismo, che li percepisce come ostili, attiva una sorta di sistema di allarme, producendo anticorpi (armi) che provocano la liberazione di istamina, la sostanza che,

raggiungendo le terminazioni nervose dell'epidermide, scatena prurito.

COME SI MANIFESTA

È caratterizzata da lesioni simili a punture di zanzara, i pomfi, di forma e dimensioni variabili, che scompaiono dopo poche ore per ripresentarsi in un altro posto e da un intenso prurito.

COME SI CURA

Bisogna eliminare le cause della malattia, da individuare attraverso test allergologici ed esami specifici per escludere la presenza di focolai infettivi in altre zone del corpo (granulomi dentali, epatite, infezioni intestinali o vaginali eccetera) e prendere antistaminici per bocca o, nei casi più seri, cortisonici per bocca.

Come si previene

Una buona prevenzione si ottiene evitando o limitando le sostanze a cui si è allergici.

DIZIONARIO

CHERATINOCITI cellule che costituiscono lo strato corneo superficiale dell'epidermide.

MELANOFAGI cellule dell'epidermide che hanno la funzione di eliminare la melanina.

ONICOMICOSI malattia delle unghie causata dalla presenza di funghi. Si manifesta con ispessimento, fragilità e decolorazione della lamina.

PAPULE lesioni cutanee simili a piccole prominenze ben circoscritte, arrossate.

PATCH TEST esame in cui si applica sulla schiena, con cerotti, tutta una serie di sostanze in grado di scatenare un'allergia (allergeni), per verificare quale è responsabile dell'allergia.

LE SPIE DI ALTRI MALANNI

A volte i problemi dermatologici che interessano le mani possono essere la spia di un problema interno all'organismo. Vediamo, di seguito, alcuni esempi:

palmi delle mani arrossati in corrispondenza della prominenza che si trova alla base del pollice e del mignolo possono essere la spia di problemi al fegato;

→ papule rossorame, con contorno bianco desquamante, possono segnalare la presenza della sifilide;

→ piccoli noduli che ricordano le verruche, ma sui palmi, possono segnalare la presenza di un tumore al torace o all'utero.

Le unghie

Anche l'aspetto delle unghie può essere la spia di un problema interno all'organismo:

→ se si spezzano, sono opache e hanno una depressione al centro, possono segnalare una dieta squilibrata, con scarso apporto di minerali, anemia (mancanza di ferro) oppure diabete;

→ giallastre (insieme a quelle dei piedi), sono tipiche di chi ha problemi respiratori;

→ violacee, indicano un disturbo dell'apparato cardiocircolatorio;

→ con macchie bianche e simili a un ditale da cucito, possono indicare la psoriasi o la dermatite

atopica;

con
macchie
scure,
possono
indicare la
presenza
di nei benigni,
che vanno fatti
controllare da uno
specialista:

con macchie gialle, possono segnalare la presenza di un'infezione da funghi dell'unghia (onicomicosi);

con righe
verticali, possono
indicare
l'invecchiamento
dell'organismo
o la presenza di
eczemi:

→ molto bombate, possono essere la spia di problemi polmonari;

→ con solchi orizzontali, indicano la presenza di eczemi cronici.

N PRATICA

DIFENDIAMO LE MANI

Ecco alcune regole d'oro per proteggere le mani:

→ ripararle dal gelido vento invernale con i guanti e idratarle con costanza, utilizzando prodotti senza profumi e conservanti;

→ usare detergenti non aggressivi;

→ evitare di lavarle a temperature estreme (con acqua troppo calda o troppo fredda);

→ abituarsi a lavorare, se si usano sostanze particolari, con i guanti di cotone;

→ applicare sostanze filmogene e adeguati filtri solari prima di ogni esposizione al sole;

evitare manicure troppo aggressive.

Servizio
di Laura Fezia.
Con la consulenza
della dottoressa
Mariuccia Bucci,
dermatologo plastico
a Sesto S. Giovanni,
Milano.

da ricordare

Per evitare che le mani infette possano contagiare altre parti del corpo è bene tenerle pulite