

Sentirsi bene

Tre problemi della pelle in estate

Le infezioni dermatologiche (funghi & C.) sono tipiche della bella stagione, perché si contraggono in spiaggia o in piscina. Prevenirle, però, non è difficile

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa**

D'estate, lo sappiamo, la pelle è più esposta e va difesa. Non solo dai raggi solari, ma anche da altre insidie, che provocano disturbi poco gravi ma fastidiosi. Facciamo il punto sulle tre infezioni dermatologiche più comuni.

Le micosi

Le infezioni da funghi sono favorite dall'ambiente caldo-umido: sono a rischio, quindi, bordi, lettini e docce delle piscine, ma anche sdraio e sabbia in spiaggia. Il fungo più comune è la pitiriasi versicolor che si manifesta con macchie color caffelatte. Si ha l'onicomicosi invece quando viene colpita la parte esterna

delle unghie dei piedi, dove compaiono macchie giallastre che tendono a sfaldarsi. Molto diffusa è anche la candida, una micosi che causa il cosiddetto "piede d'atleta": provoca arrossamento, prurito e distacco di lembi di pelle tra le dita.

*** Come si evitano** In spiaggia e in piscina bisogna tenere le ciabattine ai piedi, sdraiarsi solo sul proprio asciugamano e sempre sullo stesso lato. Per la doccia, va usato un bagnoschiuma con un pH leggermente acido per non inaridire la pelle. Quando si fa la manicure o la pedicure, poi, bisogna lavarsi bene le estremità e far bollire le forcicine prima di usarle.

*** Come si curano** Se le zone infette sono circoscritte, si trattano con creme e detergenti antimicotici. Se dopo 15 giorni non si guarisce o se il fungo è esteso, di solito il medico prescrive antimicotici per bocca.

Le verruche

In questo caso il responsabile è un virus (il Papovavirus), ma l'ambiente che favorisce l'infezione è lo stesso dei funghi, cioè caldo-umido. Le verruche

compaiono perlopiù sulla pianta dei piedi, dove si approfondiscono a cono nella pelle e danno la tipica sensazione di puntura. Oppure, sulle dita delle mani, come lesioni sporgenti e ruvide.

*** Come si evitano** Valgono gli stessi consigli dei funghi.
*** Come si curano** Bisogna applicare, per 15-20 giorni, una soluzione o dei cerotti a base di acido salicilico. Se, però, le verruche sono grosse o numerose, vanno asportate ricorrendo a tec-



www.ecostampa.it



Prima di partire verso un Paese esotico

È attivo un servizio di consulenza telefonica gratuita sulle precauzioni utili

Sei in partenza per un Paese esotico? Per avere informazioni sulle vaccinazioni da fare, sulla prevenzione antimalarica o antinfettiva, sui farmaci e sui documenti sanitari da mettere in valigia, sugli alimenti e sulle bevande da evitare, puoi telefonare allo 0248317304: a questo numero risponde il servizio di consulenza telefonica gratuita messo a disposizione dal Centro Diagnostico Italiano di Milano.

Fino al 1° ottobre, tutti i giorni, dalle 17 alle 21, puoi avere da uno specialista del Centro tutte le informazioni necessarie per viaggiare in sicurezza. In particolare, il servizio punta a prevenire le epatiti A, B e C. In alcuni Paesi, infatti, come India, Cina e Brasile, può essere sufficiente ingerire cibo e acqua non adeguatamente puliti per contrarre la temibile infezione che danneggia il fegato.

Getty (3)

niche come la crioterapia o il laser CO₂. Purtroppo, però, non sempre il trattamento è definitivo.

L'eritema solare

Se compaiono lesioni rosse e pruriginose, soprattutto sul décolleté, sulle spalle e sul dorso del piede, vuol dire che non si è protetta bene la pelle. L'eritema, infatti, è dovuto a un'eccessiva esposizione ai raggi solari.

✳ **Come si evita** Chi ha la pelle chiara e sensibile dovrebbe assumere, 15-20 giorni prima di partire e per tutta la vacanza, integratori a base di betacarotene, vitamina E, selenio, acido lipico e superossidodismutasi: forniscono una protezione interna contro i danni da raggi solari. Per i primi 3 o 4 giorni di esposizione, poi, va usata una crema con fattore di protezione 50 e, la sera, bisogna applicare sempre un doposole.

✳ **Come si cura** L'unica soluzione è evitare di esporsi al sole finché l'irritazione non sparisce. Bisogna, inoltre, evitare di bagnare troppo la pelle per non irritarla, applicare spesso un doposole lenitivo e indossare una maglietta o camicia di cotone.

una
lettrice ci
scrive

**ABBRONZARSI
SENZA IRRITARSI**

Ho 45 anni e la pelle chiara. Perciò ogni estate dovevo fare i conti con l'eritema solare. Da due anni, prendo il betacarotene un mese prima di andare al mare: ora mi abbronzano senza problemi.

Giulia Giannini (via e-mail)

La sabbia che cura

C'è una terapia psicologica, che fa leva sulla fantasia infantile nel costruire castelli, per guarire i disagi dei bambini. Funziona così

di Silvia Pigorini con la consulenza di **Paola Rocco, psicoterapeuta, analista junghiana** e membro dell'Associazione Italiana Sandplay Therapy (www.aispt.it)

Giocare con la sabbia è un'attività che scatena la fantasia di tutti i bambini. Ma c'è una terapia, messa a punto della psicologa svizzera Dora Kalff, che utilizza proprio la rena per aiutare bambini e adolescenti a superare molti disagi, come balbuzie, disturbi alimentari (anoressia e bulimia), depressione, eccessiva aggressività. La "Sandplay Therapy" è una cura veloce, che spesso riesce in pochi mesi a guarire le ferite dell'anima. È efficace soprattutto per i giovanissimi, ma può essere utile per tutti: si rivolge, infatti, al bambino spaventato che vive dentro ogni adulto, che continua a soffrire e a interferire con il suo inconscio, dando origine a molti malesseri.

✳ **Il metodo** Lo psicoterapeuta esperto di Sandplay Therapy predispone una sabbiera dal fondo azzurro (che rappresenta l'acqua, un elemento che calma) e di dimensioni prestabilite (57x72x7) per permettere al bambino di sentirsi protetto. Il piccolo può usare, per giocare nella sabbiera, pupazzi, personaggi di fiabe, soldatini, animaletti, bambole, ma anche conchiglie, sassi, acqua e legnetti. E costruisce una storia, un paesaggio e tutto quello che le sue mani gli suggeriscono. Queste scene riproducono il suo mondo interiore e il gioco aiuta a fare emergere i suoi disagi.

Facciamo due esempi. Una ragazzina con problemi di anoressia aveva allineato una fila di animaletti girati di schiena davanti a una conchiglia che rappresentava un piatto di pasta. Alla domanda del terapeuta: «Perché gli animali non vogliono mangiare?», lei ha risposto «Perché non vogliono diventare grandi». Così, la ragazza è riuscita a esprimere la sua paura più profonda. Invece, un bimbo agitato e aggressivo è riuscito a fare emergere la rabbia quando ha messo nella sabbiera una tigre che dilaniava una gazzella.

✳ **Gli effetti** La sabbia è un elemento indistruttibile che regge anche gli urti più violenti e può essere manipolata e maneggiata in molti modi. Questo è rassicurante per i bambini che esprimono le loro emo-

zioni più forti all'interno della sabbiera, perché vedono che possono "scatenarsi", costruire e distruggere interi mondi, ma senza provocare danni. La sabbia è sempre lì per loro. E a lei possono affidare paure che, altrimenti, rimarrebbero inesprese.

✳ **In riva al mare** I principi della Sandplay Therapy possono essere d'aiuto anche a molti genitori. Basta osservare i propri figli mentre giocano con la sabbia: preferiscono costruire o distruggere? Hanno la pazienza di aggiungere sassolini, conchiglie e dettagli? Il loro comportamento può far capire se sono sereni o se covano ansie e rancori. E un'ottima idea è anche costruire un castello con loro. Magari sollecitandoli, intanto, a raccontare le loro fantasie.

