



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

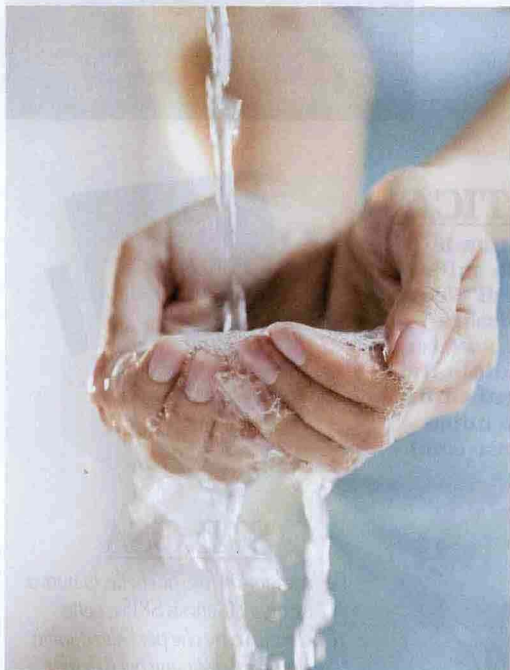
specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'Università di Pavia

COME EVITARE la dermatite alle mani

"Ho 40 anni e sono casalinga. Da tempo sono affetta da una fastidiosa dermatite alle mani che mi crea non pochi problemi. Le mani sono secche, disidratate e sui polpastrelli ho piccoli tagli che dolgono parecchio. Esiste una cura efficace?". Giorgia F., Vicenza

Nell'ambiente domestico si utilizzano numerosi prodotti potenzialmente irritanti. Per esempio, detersivi per stoviglie, saponi da bucato a mano o in lavatrice, lucidanti per mobili e legno, ma anche acqua a temperatura molto elevata o eccessivamente fredda. **Tra l'altro i lavori "umidi", aumentando l'idratazione cutanea, facilitano la penetrazione di agenti irritanti idrosolubili.** Che, inizialmente, danneggiano il film idrolipidico di superficie, che protegge l'epidermide. Così, una volta compromesse le capacità di recupero della pelle, gli irritanti provocano una risposta infiammatoria, con rilascio di

istamina e di sostanze che inducono la comparsa di dermatite. A quel punto, bisogna ridurre il contatto con irritanti o sostanze allergizzanti, applicare con regolarità emollienti, infine tenere sotto controllo prurito ed eczema. Il contatto con l'acqua deve essere limitato allo stretto necessario per l'igiene corporea, asciugando bene la pelle dopo ogni lavaggio per eliminare l'umidità. Poiché che i detersivi con tensioattivi aggressivi, per intenderci quelli che producono schiuma abbondante, sono la principale causa di secchezza cutanea, quindi di prurito, conviene sostituirli con bagni oleati con oli vegetali, ossia detersivi che puliscono senza aggredire eccessivamente la pelle. **In caso d'irritazione, meglio intervenire subito, usando creme barriera, contenenti ossido di zinco e ceramidi,** che ripristinano la barriera epidermica. L'idratazione, comunque, dovrebbe essere un'abitudine quotidiana, anche in condizioni normali, dato che la cute secca è più predisposta a prurito e screpolature, con conseguente maggior rischio d'infezione e perpetuazione dell'eczema. In via cautelativa, meglio evitare gli ambienti polverosi e gli oggetti che trattengono la polvere, gli ambienti umidi, il contatto diretto con gli animali domestici. Per la cura consultare sempre il dermatologo.



Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica gioi posta@hachette.it



BAMBINI E DIABETE

Per aiutare i piccoli pazienti con diabete di tipo 1 a sentirsi un po' meno malati, i pediatri del Servizio di diabetologia e malattie del metabolismo della Clinica pediatrica dell'Università degli Studi di Milano dell'ospedale Sacco hanno ideato il libro *La merenda con il leone*. Il volume, disponibile presso i Centri di diabetologia pediatrica di tutta Italia, spiega ai giovanissimi e ai loro genitori le regole corrette per mangiare in modo sano. A cominciare dalla merenda, la cui importanza viene sottolineata nel libro grazie a gustose ricette di torte ideate dallo chef milanese Gianluca Modugno. **Gianna Melis**

Info per ricevere una copia del libro:
tel. 02/39042265.



BENESSERE liquido

Febbraio è stato eletto mese dell'idratazione. Molte le iniziative nelle maggiori città italiane, dove viene presentata la piramide dell'idratazione che, partendo dall'acqua, colloca su sei gradini le bevande utili, salendo in base alle calorie. Per tutto il mese, telefonando al numero verde 800/800121, si può prenotare un check up gratuito eseguito da un nutrizionista dell'Associazione biologi nutrizionisti italiani (Abni).

Gianna Melis

Info: (www.lipton.com)