

# la salute di starbene

Estate: tempo di bagni di mare e in piscina, relax e vita all'aria aperta. Attenzione, però, il caldo e l'umidità favoriscono le infezioni, prime fra tutte le micosi: offrono ai funghi, che ne sono responsabili, le condizioni ideali per proliferare sulla pelle e diventare aggressivi. «Rappresentano circa il 10% dei problemi cutanei estivi», conferma la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa. Sole e disidratazione, inoltre, abbassano le difese immunitarie, senza contare che nei luoghi più frequentati come le spiagge e i bar, il passaggio di molte persone può facilitare la diffusione di virus e batteri. Indispensabile mettere in campo tutte le strategie di prevenzione: valuta con questo test se sai garantirti una vacanza a tutto relax, ma anche in piena salute.



IL MEDICO SEI TU

## SAI DIFENDERTI DALLE INFEZIONI ESTIVE?

Scopri, con il nostro test, le strategie migliori per stare alla larga dai germi nascosti in spiaggia e in piscina.

di Ida Macchi

Per saperne di più sulle malattie della pelle  [starbene.it](http://starbene.it)

[www.starbene.it](http://www.starbene.it) 53

# il test

## 1 Dopo il bagno in mare

- a> fai una doccia e cambi il costume
- b> ti stendi al sole ad asciugarti
- c> fai la doccia e, con il costume bagnato, ti accomodi al bar senza cambiarti

«I microcristalli di sale che si formano all'interno del costume bagnato possono provocare irritazioni cutanee», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Mentre la sedia del baretto, se ti accomodi "a pelle", può essere la via di contagio di batteri, come streptococchi e stafilococchi, responsabili dell'impetigine, infezione cutanea tipicamente estiva che costella la pelle di bollicine pruriginose».

risposta esatta: **A**

## 2 Sei stata ore a crogiolarti al sole: quando entri in acqua per nuotare

- a> ti tuffi decisa
- b> ti bagni la pancia e poi ti immergi
- c> stai prima un po' con i piedi e i polpacci nell'acqua per rinfrescarti

«Una brusca escursione termica può innescare una cistite "da freddo", in agguato se sei facilmente esposta a questa infezione», spiega la professoressa **Alessandra Graziottin**, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica del San Raffaele Resnati di Milano. «Nella tua vescica potrebbe essere già presente un biofilm patogeno in cui è silente l'*escherichia coli uropatogeno*, un germe pronto ad attivarsi con la complicità della brusca vasocostrizione, indotta dal rapido passaggio dal caldo al freddo».

risposta esatta: **C**

## 3 Dopo essere stata al sole, entri nel bar dello stabilimento, con l'aria condizionata al massimo

- a> in costume
- b> con un copricostume leggero
- c> con l'asciugamano avvolto in vita, per proteggere la pancia

«Se la zona addominale si raffredda bruscamente, si rischia un'infezione alle vie urinarie provocata dallo sbalzo di temperatura, con aumento dello stimolo della minzione, ridotta però a poche gocce emesse con dolore e bruciore», spiega **Alessandra Graziottin**. Fondamentale, quindi, proteggere questa area delicata. **C**

## 4 Cammini a piedi nudi

- a> sulla sabbia
- b> solo sul bagnasciuga
- c> sulle passerelle di legno in riva al mare

«Nella sabbia possono annidarsi dei germi, mentre nelle passerelle può celarsi la *tinea pedis*, fungo responsabile del piede d'atleta», spiega la dermatologa. «È una micosi che si localizza negli spazi tra le dita, provocando dolorose fessurazioni». Camminare sul bagnasciuga ti mette al riparo dal rischio di infezione e, in più, fa bene alla circolazione.

risposta esatta: **B**

## 5 Arrivi allo stabilimento balneare ma hai dimenticato l'asciugamano

- a> ti stendi ugualmente sul lettino o la sdraio
- b> te ne fai prestare uno dalla tua amica
- c> ne acquisti uno a buon mercato

«La superficie di chaise longue & Co. può essere la tana di germi o funghi», spiega la dottoressa Belmontesi. «Rischioso anche l'uso promiscuo dell'asciugamano: potrebbe essere l'insospettabile fonte di contagio della *pitiriasi versicolor*, micosi frequente nel periodo estivo che costella il tronco di macchioline prima rosate e poi color caffelatte».

risposta esatta: **C**

## 6 In una spiaggia con la sabbia bianca e finissima

- a> ti rilassi direttamente sulla rena
- b> ti siedi sul pareo
- c> ti metti al sole stendendo un telo

«Anche se caraibica, la spiaggia può essere un ricettacolo di germi, al pari di quella di riporto», spiega la dottoressa Belmontesi. «I piccoli granelli di silice e di carbonato di calcio, inoltre, tendono a rimanere a contatto con la pelle e possono formare un mix abrasivo con il sudore che provoca microlesioni, possibile via d'entrata per germi e funghi. Stendersi su un pareo non assicura una protezione ottimale perché potrebbe essere troppo leggero per fare da scudo».

risposta esatta: **C**

## 7 Per muoverti negli spazi comuni di una piscina

- a> Vai sempre a piedi nudi
- b> Indossi un paio di ciabattine o scarpe di gomma
- c> Se non hai le infradito, indossi quelle di un'amica

«Sul bordo della vasca, nelle docce e nei bagni comuni degli stabilimenti balneari, alberga facilmente il fungo responsabile del piede d'atleta», spiega la dottoressa Belmontesi. «Sono anche la sede in cui ti puoi contagiare con i virus responsabili delle verruche plantari, piccoli bottoncini grigiastri che crescono sul tallone o sulle piante dei piedi. Le ciabattine della tua amica, però, potrebbero essere contaminate e diventare un'insospettabile via di contagio».

risposta esatta: **B**

## 8 Al mare indossi le scarpe da tennis

- a> senza calze
- b> con i fantasmini
- c> con un paio di calzini di cotone

L'ambiente caldo umido che si crea all'interno delle scarpe da tennis, soprattutto se poco traspiranti e indossate per ore, favorisce le micosi», spiega la dotto-



## I RISULTATI

**>10 RISPOSTE ESATTE** Promossa. «Se già non lo fai, consuma tanta frutta e verdura, soprattutto carote e spremute di agrumi. Le prime sono ricche di betacarotene che stimola l'aumento del numero dei linfociti T, a guardia delle infezioni; le seconde sono reidratanti e fonte di vitamina C, che rende più reattivo il tuo sistema immunitario», suggerisce Magda Belmontesi, dermatologa. «Per lo stesso motivo, no alle overdose di raggi ultravioletti: non solo sono dannosi per la pelle, ma possono abbattere le tue difese naturali».

**>DA 6 A 9 RISPOSTE ESATTE** Devi alzare la guardia: «Per evitare micosi e infezioni cutanee, ricorda anche di non utilizzare il sapone dimenticato da altri nelle docce, in spiaggia», suggerisce l'esperta. «Alla sera, lavati con un prodotto con pH leggermente acido: migliora la funzione barriera del film idrolipidico della tua pelle, rendendola più resistente alle aggressioni esterne. Per l'igiene intima usa un detergente a base di ingredienti naturali con un'azione leggermente antibatterica e lenitiva come calendula, semi di pompelmo, salvia e timo».

**>MENO DI 6 RISPOSTE ESATTE** Devi fare più attenzione alle norme igieniche e anche alla regolarità del tuo intestino, soprattutto se hai scariche frequenti, magari con la complicità degli stravizi alimentari vacanzieri. Rischi di incorrere in una cistite da *escherichia coli* o in una vaginite da candida. Quando l'intestino è iperattivo, «assumi probiotici a base di *escherichia coli* ceppo Nissle 1917: grazie alla sua attività antagonista nei confronti di alcuni enterobatteri patogeni impedisce la proliferazione di quello responsabile della diarrea, rendendo più efficiente la flora batterica intestinale. Per migliorare le difese delle tue parti intime applica in vagina, tutte le sere e prima e dopo il rapporto sessuale, una crema a base di D-mannosio, N-acetilcisteina e morinda citrifolia», consiglia la professoressa Graziottin.



### CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

prof. Alessandra Graziottin  
direttore del centro di  
ginecologia e sessuologia  
medica San Raffaele  
Resnati di Milano.  
scrivile a:  
starbene@mondadori.it

ressa Belmontesi. Quindi mai a piedi nudi. Meglio evitare anche il fantasmio, che fascia meno ed espone maggiormente la pelle. **c** :risposta esatta

## 9 Per fare pipì nel bagno dello stabilimento balneare

- a>eviti contatti con la tazza o l'asse del water
- b>ti siedi, riducendo l'appoggio al minimo
- c>copri l'asse con carta igienica prima di sederti

«La tavoletta potrebbe essere contagiata dalla gonorrea, un'infezione a trasmissione sessuale», spiega la professoressa Graziottin. «Per questo, nei bagni pubblici è tassativo evitare ogni contatto diretto. Usare la carta igienica per coprire l'asse del water non garantisce una protezione al 100% dal rischio di infezioni». **A** :risposta esatta

## 10 In spiaggia ti rinfreschi con

- a>gelati
- b>frutta fresca
- c>soft drink

«Gelati e bibite zuccherine, soprattutto se hai una familiarità per il diabete (cioè qualcuno nella tua famiglia d'origine ne soffre già), triplicano il tuo rischio di incorrere in una cistite da *escherichia coli uropatogeno* o in una vaginite da candida», spiega la professoressa Graziottin. «La frutta fresca invece ti reidrata e reintegra i sali minerali che elimini con il sudore». **B** :risposta esatta