

## ■ PANORAMA TREND - SPECIALE WELLNESS

# L'eritema? Si può curare con «l'impaccoccione» fai da te

**Il pane bagnato allevia le scottature, mangiare crostacei frullati le previene. Trucchi e rimedi naturali ai mali di stagione. Per chi va al mare o si rotola nei prati.**

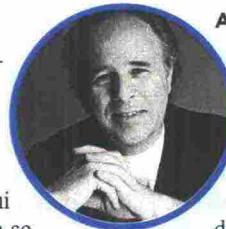
di Chiara Risolo

**N**on basta una crema protettiva se, prima di tutto, non prepariamo la pelle all'esposizione» avverte Antonino Di Pietro, fondatore e direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano. Come? «Rendendola forte, idratata, con le cellule adese. Dobbiamo pensare alla nostra pelle come alle mattonelle di un pavimento. Più la superficie è stabile e compatta, più è in grado di sostenere, resistere, durare nel tempo». La dermatologia aiuta: «Ci sono trattamenti» prosegue Di Pietro «in grado di allenare la pelle. Dai soft peeling ai picotage, micro iniezioni di gocce di acido ialuronico».

Anche la dieta fa la sua parte. Si ai cibi che contengono glucosamina, di cui sono ricchi i gusci dei crostacei. «Consiglio di frullarli. Sono una guarnizione salutare. E chic» aggiunge. Se, tuttavia, l'idea di mangiare il guscio di un gamberone vi fa orrore, in commercio esistono integratori a base di questo principio attivo. E di pic-

nogenolo, che si estrae dalla corteccia dei pini marittimi. «Pen-sateci» dice il professore «questi alberi vivono sulle coste, messi a dura prova da sole, salsedine, vento, eppure resistono». Fin qui si è parlato di prevenzione, ma se l'eritema ormai c'è? «In caso di arrossamenti gravi è necessario ricorrere a creme steroidee, dietro prescrizione medica. Se sono eritemi lievi, invece, la risposta è l'amido. Comprato puro, si scioglie in vasca». Fa sorridere il piano B, se non si ha amido a portata di mano: «Consiglio l'impaccoccione. Suona strano, eppure è un termine dermatologico. È un rimedio straordinario. Si mette a mollo del pane, lo si avvolge in un canovaccio e si copre la zona interessata. La stoffa trasuda amido e l'eritema scompare».

Altra croce e delizia di primavera è il prato, dove fare picnic e chiacchiere. Peccato per la fotocumarina, tossica per la nostra pelle. «Quando ci sediamo, senza volerlo schiacciamo i fili d'erba che contengono questa sostanza. Ebbene, una volta attivata dal sole, lascia sulla pelle segni rossi che assomigliano a quelli procurati da frustate», spiega Di Pietro. È la dermatite dei



**Antonino Di Pietro**

prati, altrimenti detta «dei fidanzati». La soluzione? «Il caro, vecchio plaid». Nella black list finisce pure la cantaride, un coleottero di campagna. «Sotto le ali ha una sostanza, la cantaridina, che è urticante per l'uomo». In questo caso, si può fare ben poco se non lenire il fastidio con ghiaccio. Stesso rimedio anche contro un'altra costante primaverile: la processionaria. «Vive sugli alberi, basta un colpo di vento e casca sul collo. I suoi peli rilasciano istamina, una sostanza irritante, il risultato è un bel segno rosso».

Attenzione poi ai funghi negli spogliatoi di palestre e piscine. «Colpiscono soprattutto i piedi, perché tra la pelle e le scarpe, quando le temperature si alzano, si forma un ambiente umido che li fa proliferare. E sono dolori. A cui si rimedia con pediluvi a base di bicarbonato o tè nero». Insomma, occorre fare un po' di sana prevenzione e prendere nota di questi rimedi. «Efficaci, rapidi e, cosa non da poco, per nulla onerosi». Parola di dermatologo. ■

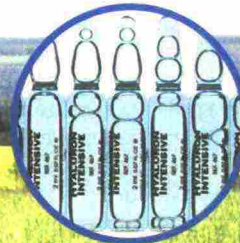
© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Cantaride**  
La sostanza che deposita sull'erba è urticante.



**Plaid**  
Utile rimedio nei prati per chi ha la pelle sensibile.



**Acido ialuronico**  
Aiuta a mantenere la pelle resistente al sole e al tempo.

