

Salute

CURE GREEN PER LA TUA PELLE

Con il cambio di stagione si accentuano secchezza, desquamazione, piccoli eczemi. E ricompaiono le placche della psoriasi. Aspetta a prendere i farmaci: la natura ha in serbo per te tanti rimedi efficaci

di Rossella Briganti

Sbalzi di temperatura, sentori di primavera, allergie in vista, accumuli di stress per il lungo inverno "blindato"...

Ed ecco che sulla pelle tornano a fiorire gli eczemi, tipici della dermatite atopica, o le placche arrossate e ispessite, sormontate da squame d'argento, che rappresentano il tormentone di chi soffre di psoriasi. Sì, per il nostro mantello cutaneo, i cambi di stagione segnano un momento critico, specie per chi è allergico al polline e con l'inizio della fioritura inaugura il periodo degli starnuti. «La dermatite atopica, una malattia infiammatoria della pelle ad andamento cronico, colpisce i bambini e tende a risolversi spontaneamente con l'adolescenza», spiega il dottor Mauro Picardo, direttore della Fisiopatologia Cutanea dell'Istituto Dermatologico IRCCS San Gallicano di Roma. «Molto spesso, quando passa la dermatite, subentra la pollinosi, segno di una disfunzione immunologica

che ha trovato altri modi per esprimersi. Ma nel 15-20 % dei casi questo passaggio del testimone non avviene e il soggetto continua a soffrire di dermatite atopica anche da adulto. Può persistere associata ai sintomi allergici (rinite, congiuntive o asma) o manifestarsi da sola, senza disturbi respiratori, come segno di un'ipersensibilità individuale ad agenti esterni potenzialmente irritanti». La lista del-

le sostanze a rischio è infinita: dai detersivi e detergenti ricchi di tensioattivi schiumogeni e profumi sintetici fino agli oggetti contenenti nichel (orecchini, bracciali, orologi, fibbie, bottoni) passando attraverso i coloranti, e tutte le sostanze chimiche e i metalli pesanti utilizzati nella concia del cuoio e della pelle, nei cosmetici e nelle tinture per capelli. Insomma gli agenti irritanti, in grado di scatenare la cosiddetta Dac (dermatite allergica da contatto), sono tanti e non sempre si riesce a stabilire un rapporto di causa-effetto tra esposizione a una certa sostanza e comparsa di chiazze arrossate e pruriginose.

Psoriasi o dermatite atopica? Per forme lievi e lesioni localizzate punta sugli oli vegetali "bio"

clima freddo e secco, che tende a peggiorare il quadro (il caldo-umido e l'esposizione al sole, invece, lo migliorano), sia perché i cambi di stagione comportano sempre uno stress di adattamento che porta al riaccendersi dei sintomi, con la comparsa di nuove placche psoriasiche su addome, schiena, cuoio capelluto, gomiti e ginocchia. Ma ecco le risposte green contro il riaccendersi delle due patologie della pelle.

Il riaccendersi delle "scagliette"

Anche per la psoriasi, un'altra malattia infiammatoria della cute a carattere cronico-ricidivante che risente di fattori autoimmuni, genetici e ambientali, i mesi di febbraio-marzo non rappresentano un buon periodo. Sia per il



SHUTTERSTOCK

174644

ECZEMA

1. Idrata

Parole d'ordine: idratare e restituire alla pelle quella quota di lipidi fondamentali per riequilibrare la barriera cutanea.

«Le lesioni eczematose segnalano un'alterazione del film idrolipidico dell'epidermide, che bisogna ricostituire», premette la dottoressa Erika Cristiana Schmitt, dermatologa esperta in fitoterapia a Milano. «A tale scopo è utile applicare sulla pelle con un leggero massaggio, dopo la doccia, degli oli vegetali derivanti da agricoltura biologica, come l'olio di borragine, quello di sesamo, di argan, di cocco o il burro di karité. Quale tra questi oli vegetali merita il titolo di "the best"? La risposta è soggettiva. C'è chi predilige la borragine, chi il profumo esotico e avvolgente del cocco. L'importante è controllare in etichetta il cosiddetto INCI, cioè l'elenco degli ingredienti presenti nel prodotto in ordine decrescente. Dev'essere il più breve e semplice possibile, riportando al massimo quattro ingredienti: olio, acqua, conservanti naturali come l'acido ascorbico (vitamina C) e il tocoferolo (vitamina E) e, al limite, la glicerina vegetale. Nient'altro». Tutte le altre sostanze addizionate (profumi, siliconi e conservanti vari, tipo parabeni e petrolati) sono un di più che rischia di irritare ulteriormente una pelle già sensibilizzata. E allora la funzione eudermica degli oli svanisce immediatamente, minata alla base da questi "ospiti indesiderati". →

GLI OLI
CHE
NUTRONO



OLIO DI ARGAN

Ricco di vitamine A, C e D, oltre che di squalene, Omega 3 e 6, migliora il trofismo cutaneo.



OLIO DI BORRAGINE

Lenitivo e addolcente, apporta vitamina E, che ha una funzione riepitelizzante, e acidi grassi polinsaturi Omega 3 e Omega 6 nelle giuste proporzioni. I secondi, infatti, non devono predominare ma essere al massimo in quantità quattro volte superiore ai primi.

Salute



OLIO DI SESAMO

Re incontrastato della tradizione ayurvedica indiana, è un alleato della pelle perché ricco di vitamine A e B e di acidi oleico e linoleico.



OLIO DI COCCO E BURRO DI KARITÉ

L'olio di cocco e il burro di karité (venduto in panetti solidi da sciogliere al calore) hanno proprietà idratanti ed emollienti uniche. Il primo perché ricco di acido laurico, oltre che di acidi grassi polinsaturi; il secondo, proveniente dai semi di una pianta africana chiamata Vitellaria paradoxa, perché ricco di vitamine liposolubili, come la provitamina A e la E. Agiscono in sinergia con grassi benefici come l'acido oleico, lo stearico, il linoleico, l'alfa-linolenico e il palmitico.

2. Lenisce

«Per lenire il prurito, a volte molto intenso, consiglio di utilizzare creme, gel e pomate a base di calendula, aloe vera, alfabisabololo (derivato dalla camomilla) o cardiospermun, una pianta officinale che vanta un'azione cortisolo-simile in quanto agisce da antinfiammatorio naturale», prosegue la dottoressa Schmitt. «Utili sono anche gli opercoli di ribes nero che si prestano a un doppio

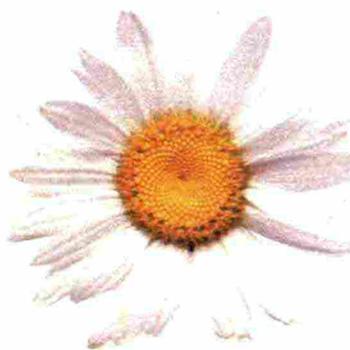


uso: possono essere ingeriti con l'acqua, per ridurre l'infiammazione dall'interno, o aperti riversando il loro contenuto oleoso direttamente sull'eczema atopico. Anche il ribes nero, infatti, ha un'azione simile al cortisone, il più efficace dei farmaci antinfiammatori, e può essere assunto per due mesi sotto forma di opercoli o di macerato glicerico, una preparazione liquida ottenuta dalla macerazione delle gemme in acqua, alcol e glicerina. Si trova in farmacia ed è utile in primavera per i soggetti allergici e/o atopici, anche

come prevenzione». Ma attenzione! Anche la versione naturale del cortisone va prescritta con un dosaggio a scalare: il primo mese vanno bene 40 gocce di macerato glicerico di Ribes Nigrum due volte al giorno, poi si scende a 20 gocce per due settimane, mentre le ultime due si assumono a giorni alterni, per un massimo di due mesi. Altrimenti, se si mantiene un dosaggio pieno a lungo, si rischia l'effetto-rebound: anziché sfiammare, infiamma la pelle, assottigliandola e rendendola ancora più secca e desquamata.

E SE FOSSE COLPA DEL CIBO?

Orticaria e dermatiti possono essere la spia di una o più intolleranze alimentari, specie se si associano disturbi digestivi, tensione addominale, stipsi o diarrea. «Per scoprire i cibi mal tollerati dall'organismo, si può effettuare l'Alcat-test: analizza le reazioni dei neutrofili, cellule del sistema immunitario, a contatto con estratti alimentari e conservanti», spiega il dottor Giuseppe Di Fede, direttore sanitario di Imbio (Istituto di Medicina Biologica di Milano). «Se i neutrofili si alterano fino a "scoppiare" si è in presenza di un'intolleranza». Gli alimenti più a rischio sono quelli contenenti nichel, il latte e i latticini.

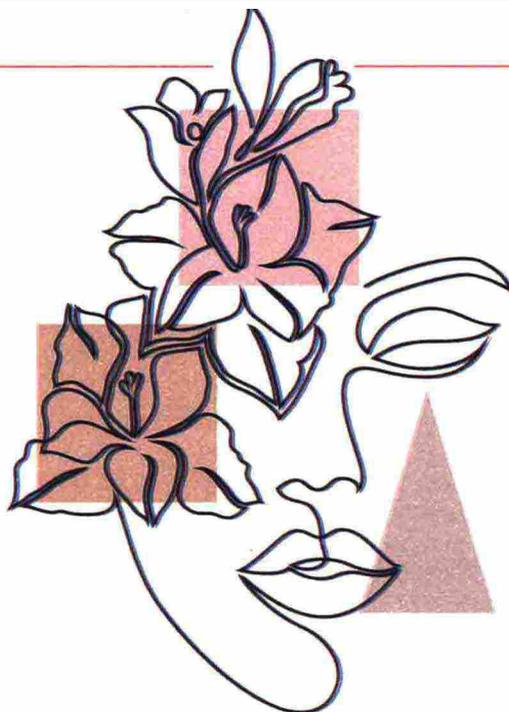


PSORIASI

1. Leviga

Nel solco verde tracciato dalla fitoterapia, troviamo alcuni rimedi efficaci nel ridurre prurito, rossore e squame argentate.

«Piccola premessa: nella fase acuta, in cui compaiono nuove placche psoriasiche con sintomi fastidiosi, è bene rivolgersi al dermatologo che prescriverà delle schiume-spray, da spruzzare sulla cute, a base di betametasona (un cortisonico) e calcipotriolo, un derivato della vitamina D3 che insieme al primo riduce l'infiammazione», spiega il dottor Mario Picardo. «L'applicazione topica è pratica, perché la schiuma si assorbe subito senza ungere e lasciare aloni sugli indumenti. Questa cura d'urto va proseguita per un massimo di due mesi, con dosaggio a scalare». Dopo, oppure fin dal subito in caso di lesioni limitate e poco sintomatiche (come nel caso della psoriasi inversa che prende di mira le pieghe delle ascelle, dell'inguine, dei glutei, l'area genitale o ombelicale) è possibile virare la terapia verso rimedi naturali di comprovata efficacia. «Oltre ad applicare gli stessi oli vegetali consigliati per la dermatite atopica (di borragine, di argan, di jojoba, di cocco, di rosa mosqueta ma anche di neem, estratto dai semi di un albero sempreverde presente in India e ai tropici) è bene trattare le placche con degli unguenti, cioè delle pomate molto grasse, a base di acido salicilico», precisa Erika Schmitt. «Gli unguenti, da applicare con delle garzine e tenere in posa tutta la notte, vanno prescritti dal dermatologo a una concentrazione dal 5 al 20%. In farmacia ci sono diverse formulazioni di acido salicilico, ma in alcuni casi è meglio fare una preparazione galenica "su misura". Derivata dal salice, l'acido salicilico realizza



un vero e proprio "decapage": esfolia la pelle, eliminando le squame superficiali dovute al turn-over accelerato dei cheratinociti». In alternativa, per levigare gli ispessimenti cutanei si può fare un impacco occlusivo con del catrame vegetale, acquistabile online. Non si tratta del vecchio catrame minerale che si usava una volta per la psoriasi, bensì di una resina viscosa dall'odore gradevole che viene estratta dal legno di abeti, betulle e faggi. L'impastro va applicato sulle placche con garze multistrato, in modo da non sporcare le lenzuola, e lasciato agire tutta la notte. Al mattino le squame si staccano da sole e il catrame va rimosso con acqua tiepida. →



LO STRESS NUOCE ANCHE ALLA PELLE

Specchio delle mie brame, chi è la più stressata del reame? Facile intuire la risposta, dopo un anno di pandemia. E lo stress gioca dei brutti scherzi alla pelle. «Già in primavera c'è un "reset" del sistema neuroendocrino e immunitario. Sotto stress, inoltre, si ha un'iperattivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-corticosurrene, con aumento di alcuni ormoni e di sostanze che scatenano l'infiammazione», spiega Mauro Picardo. «L'eccesso di cortisolo, ad esempio, stimola il rilascio di neuropeptidi a livello delle terminazioni nervose della pelle e di citochine pro-infiammatorie da parte dei cheratinociti stessi. Di conseguenza l'epidermide, che dialoga con il sistema nervoso, mostra una maggiore reattività. Persino i sebociti, le cellule delle ghiandole sebacee, sotto stress producono sebo di qualità e quantità inferiore, portando a un'alterazione della barriera cutanea». Da qui eritemi, eczemi, piccoli pomfi pruriginosi o zone di estrema secchezza.

Salute

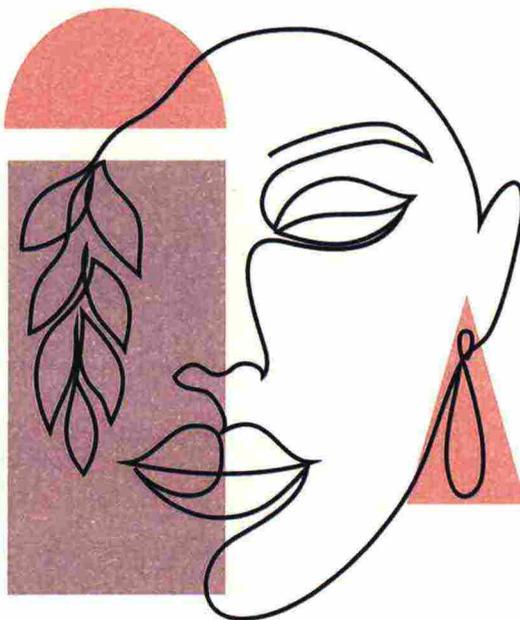
2. Integra

E che dire sul versante integratori alimentari? Esistono rimedi per bocca utili a debellare la psoriasi? «Premesso che il macerato glicerico di Ribes Nigrum, indicato per la dermatite atopica, va bene anche per la psoriasi, consiglio due soluzioni più specifiche: la tintura madre di Centella asiatica (40 gocce due volte al giorno per uno-due mesi) e il Cedrus libani, cioè il cedro del Libano», prosegue Schmitt. «Esistono diversi studi su come l'estratto di Centella riesca a ridurre l'eccessiva vascolarizzazione, con presenza di vene rosse e dilatate, del derma papillare che è all'origine delle placche. I gemmoderivati del Cedrus libani, invece, oltre a ossigenare la pelle e a svolgere anch'essi azione antinfiammatoria, hanno la capacità di ridurre squame e ispessimenti cutanei riuscendo a rallentare il ricambio cellulare». Preziosa è anche l'abitudine di prendere tutti i giorni degli integratori "basic", amici della pelle. «Gli Omega 3 devono essere un must per chi soffre di psoriasi», precisa il dottor Picardo. «Ma anche le supplementazioni di vitamine C ed E, due ottimi antiossidanti, e di quelle del gruppo B sono molto utili. Tra queste, non devono mai mancare la B2 e la B6, che consentono un buon controllo dei processi desquamativi, e la B5 (nicotinamide) che ha uno spiccato effetto antinfiammatorio».

3. Vai alle terme

A COMANO

Impossibile non accennare alle cure termali, visto che in Italia esiste il miglior centro europeo di riferimento per cura della psoriasi: le terme di Comano, in provincia di Trento. La semplice immersione nelle acque bicarbonato-calcio-magnesiache produce un miglioramento clinico che si mantiene



nei 4-6 mesi successivi. L'ideale è fare un ciclo di almeno 12 bagni (55 €, in convenzione con il SSN), facendolo prescrivere su ricettario rosso dal medico di base (termecomano.it).

A MARSALA

Chi desidera unire le cure con una vacanza al sole (che è già un farmaco naturale) può andare a Marsala (Trapani) dove è stato aperto un centro per la cura della psoriasi che utilizza il sale estratto dalle vicine saline, l'unico fregiato della denominazione Dop. «Abbiamo delle vasche di acqua ipertonica a 37°, con una concentrazione salina al 30 % (la stessa del Mar Rosso), in cui restare immersi mezz'ora», spiega la dottoressa Serena Belli, direttore sanitario della Thermal Medical Spa del Seawater Hotel (SWH) di Marsala. «I bagni rilassano, purificano e sfiammano, con un effetto-peeling intenso. Si prosegue con la "culla salina", una tinozza in cui si viene ricoperti di sale di Marsala dalla testa ai piedi». Il centro, aperto anche agli esterni, non è convenzionato ma ha dei prezzi contenuti: 12 bagni 120 €, 12 "culle saline", 150 € (seawaterhotels.com). ●

OCCHIO AI VESTITI

Forse non lo sai, ma i vestiti nascondono un mare di insidie. Tant'è che la SIDAPA (Società Italiana di Dermatologia Allergologica Professionale e Ambientale) nel 2019 ha istituito un Osservatorio nazionale delle dermatiti da tessuti. «In cima alla black list troviamo le fibre sintetiche: lycra, nylon, elastam, poliestere e l'acrilico, che possono causare dermatiti da contatto», spiega il dottor Mauro Picardo. «Sotto accusa anche i coloranti blu, nero, grigio e rosso: contengono metalli pesanti (cromo, cadmio, bromuro, piombo e mercurio), specie se i vestiti provengono dai paesi del sud-est asiatico. Metalli pesanti che, insieme al cloro, ai fluoruri e ai bromuri, si ritrovano anche nella lavorazione del cuoio e dei pellami, nonché nelle fasi di finissaggio dei tessuti». E se porti le camicie in tintoria, controlla che non usino l'appretto: anch'esso può causare eczemi. A tua tutela, acquista solo capi di qualità. Una scelta estrema? Abiti con la certificazione tessile IVN: garantisce fibre naturali di derivazione bio, non trattate o colorate con sostanze irritanti.