



Milano, 4 novembre 2019 - L'inverno è spesso sinonimo di influenza e sintomi da raffreddamento ma è importante non sottovalutare tutti gli altri piccoli disturbi che possono colpirci a seguito dell'abbassamento delle temperature e del ritorno in palestra e piscina, come la secchezza della pelle, le micosi e perfino inaspettate scottature solari e herpes labialis. Assosalute, Associazione Nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica, ha messo a punto una serie di consigli per affrontare al meglio i prossimi mesi invernali.

La pelle di viso e mani è più sensibile rispetto a quella del resto del corpo e, se esposta a temperature rigide e a vento, può facilmente seccarsi. Inoltre, se non trattata correttamente, può desquamarsi e portare alla formazione di piccoli tagli, in particolare alle estremità delle dita. Un buon rimedio per evitare un'eccessiva secchezza della pelle è quello di mantenerla adeguatamente idratata, così da ristabilire il giusto contenuto di liquidi nello strato più superficiale dell'epidermide. Il consiglio di bere due litri di acqua al giorno è, infatti, valido anche durante la stagione invernale.

L'idratazione e l'utilizzo di creme e lozioni per ristabilire l'equilibrio idro-lipidico sono senz'altro il primo passo per una pelle sempre sana ma, nel caso in cui siano previste escursioni in montagna, e, tra qualche tempo, gite sulla neve e sciate, non bisogna dimenticare di fare attenzione alle scottature solari. La neve riflette i raggi del sole ben quattro volte più della sabbia.

Diventa, quindi, indispensabile un'adeguata protezione solare, soprattutto della pelle del viso e del petto, non più abituata all'esposizione ai raggi del sole, ancora di più in montagna dove l'intensità della rifrazione solare può più facilmente provocare arrossamenti e un'inflammatione che può evolvere velocemente dal semplice prurito al dolore con sintomi generalizzati. Inoltre, mai dimenticare di proteggere le labbra, visto che l'esposizione al sole sommata allo sforzo fisico può "slatentizzare" l'infezione da herpes labialis che, oltre ad essere antiestetica, è fastidiosa in termini di prurito e bruciore.

Per prevenire e curare questi disturbi è utile far ricorso alle creme solari e, quando necessario, ai farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione. In caso di scottature, i farmaci di automedicazione contenenti sostanze emollienti possono aiutare ad alleviare le i

fastidi causati dalle irritazioni cutanee così come le pomate ad azione disinfettante, antipruriginosa e anestetica.

Per fare in modo che la pelle si rigeneri più in fretta dopo una scottatura, possono venire in nostro aiuto anche farmaci a base di principi attivi che favoriscono il rinnovamento dell'epidermide. In caso di herpes sulle labbra si può ricorrere ad antivirali per uso topico, da applicare direttamente sulla bocca, meglio se ai primi segni dell'infezione.

In inverno la nostra pelle corre pericoli non soltanto all'aperto ma anche nelle palestre e nelle piscine che, proprio perché ambienti caldi e umidi, rappresentano il luogo perfetto per la proliferazione dei funghi - scientificamente detti dermatofiti - responsabili della comparsa delle cosiddette micosi cutanee.

Con l'arrivo del freddo torna, infatti, la routine dell'attività fisica indoor che espone ogni anno milioni di italiani alle infezioni della pelle causate da funghi in grado di diffondersi anche su peli e unghie.

Un primo segnale della presenza di micosi può essere il cambiamento di colore della pelle, con un arrossamento localizzato nelle parti più predisposte a questo disturbo, come le pieghe inguinali o gli spazi interdigitali. A seguito del rossore, con l'avanzamento della micosi, si possono verificare anche desquamazione e prurito.

Il trattamento più efficace contro questo disturbo è certamente rappresentato dai farmaci di automedicazione come gli antimicotici per uso topico. Nei casi in cui la micosi sia difficile da sconfiggere è importante rivolgersi tempestivamente al proprio medico che può indicare trattamenti sistemici.

Infine, tra i consigli utili da mettere sempre in pratica in via preventiva: mai scambiarsi accappatoi e asciugamani quando si fa sport, evitare di camminare scalzi e di utilizzare detergenti particolarmente aggressivi che possano modificare l'acidità della pelle, favorendo l'attacco dei miceti e asciugarsi bene dopo bagni e docce, così da evitare che si crei quel microclima umido favorevole all'insorgere dei funghi.