

SALUTE E PREVENZIONE

## Scottature solari: i rimedi più efficaci



In estate, periodo ideale per abbronzarsi sulla spiaggia, il sole gioca brutti scherzi. Dopo una prima giornata di mare, può capitare di trovarsi con la pelle irritata. Ecco alcune soluzioni semplici ed efficaci per alleviare rossore e dolore

11 AUG, 2016  
di RITA BOSSI

Con l'arrivo delle belle giornate, si trascorre molto tempo libero all'aria aperta, e quindi sotto il sole. Un po' di sole fa bene, fornisce calore e vitamina D, ma troppo... brucia! Spesso il divertimento all'aperto si conclude con una scottatura, che non è solo dolorosa, ma **provoca anche danni irreversibili**. Una vera e propria ustione della pelle a seconda dell'intensità: rossore, bruciore, dolore (anche accompagnato da prurito) nei casi da lieve a moderato, bolle, vescicole o papule accompagnati talvolta anche da sintomi come febbre e mal di testa nei casi più gravi.

Compare dopo qualche ora dall'esposizione e raggiunge l'apice massimo nell'arco di 24 ore. È importante intervenire tempestivamente nel modo più adeguato per ridurre la gravità ed evitare il peggioramento dei sintomi.

Le cause possono essere tante: la poca attenzione, l'esposizione prolungata, la pelle mal preparata. È **importante non incorrere con frequenza in scottature solari**, soprattutto in età infantile e adolescenziale perché l'eritema favorisce a lungo andare la formazione di macchie cutanee, fotoinvecchiamento, cheratosi attiniche e nei casi più estremi anche **melanomi**. Ecco perché la prevenzione resta sempre l'arma vincente. Per fortuna però, ci sono alcuni rimedi per curare infiammazioni e rossori, limitando i danni alla pelle suggeriti dagli esperti **We! wellness** ([www.we-wellness.com](http://www.we-wellness.com)). Scopri chi è la **PharmacyBeautyCoach** ([www.pharmacybeautycoach.it](http://www.pharmacybeautycoach.it)) in farmacia e cosa può fare per il tuo benessere e per la tua bellezza.

**Ecco qualche consiglio semplice ed efficace per correre ai ripari**

La prima cosa da fare è a raffreddare immediatamente la parte scottata così da indurre una vasocostrizione che riduce l'infiammazione. Utilissime le docce fredde, gli impacchi di ghiaccio (rigorosamente avvolto in un panno morbido) applicati in modo intermittente per evitare che il ghiaccio stesso provochi un'ustione. Consigliati anche i bagni in vasca con acqua ovviamente fresca a cui aggiungere farina di avena finemente tritata, o polvere di amido di riso dalle proprietà lenitive e rinfrescanti. Si possono fare anche degli impacchi per lenire il bruciore, con panni di cotone morbido imbevuti in infusi freddi, anche con l'aggiunta di ghiaccio, a base di camomilla, malva, tiglio, tea, o impacchi a base di acqua termale. Infine, è importante anche un'accurata idratazione della parte scottata attraverso lozioni, latti o gel dalle proprietà lenitive, calmanti, rinfrescanti e riparatrici. Perfetti i prodotti a base di aloe vera, amamelide, calendula, camomilla, iperico.

**Evitare i rimedi fai da te**

No alle fette di patate sulla pelle o all'albume d'uovo! Sebbene non dannosi di per sé, potrebbero ritardare la presa in carico del problema per via dell'iniziale sollievo che procurano, con il risultato che una scottatura non lieve potrebbe anche peggiorare!. Non spalmare sulla pelle compromessa burri, oli, vaselina o creme molto grasse, almeno finché la parte è calda. Queste sostanze trattengono il calore sotto pelle peggiorando notevolmente il danno tissutale. Da escludere dunque l'antica ricetta della nonna di utilizzare l'olio extravergine di oliva che piuttosto favorisce la formazione di vesciche, anche sulle scottature leggere. Vanno evitati anche scrub e peeling perché causano la rottura delle vescicole, provocando un danno maggiore con il rischio di lasciare sulla pelle cicatrici evidenti. Sono invece adatti in fase di spellatura per togliere le cellule morte. Per non rischiare di peggiorare il danno, sempre meglio rivolgersi al farmacista e, nei casi più gravi, al medico.

**Cosa è giusto e cosa è sbagliato fare**

Non dimentichiamo che la regola essenziale da rispettare è quella dell'idratazione. Perciò, è fondamentale bere molta acqua per reintegrare i liquidi persi ed evitare la disidratazione. Questo gesto vi aiuterà a favorire il riequilibrio idrico e a sopportare meglio il fastidio. E' importante mangiare frutta e verdura in quantità perché ricche di acqua e antiossidanti, in particolare quelle ricche di vitamina C, vitamine E, Licopene e carotenoidi, che accelerano la guarigione del danno. Via libera a pomodori, anguria, agrumi, fragole, carote, albicocche, peperoni, spinaci. E' bene anche consumare cibi ricchi di Omega 3, come salmone, merluzzo, stoccafisso, pesce azzurro in generale, ma anche nocciole, mandorle e cereali, che favoriscono la risoluzione del processo infiammatorio promuovendo la guarigione. Assolutamente da evitare di grattare la pelle per trovare sollievo dal prurito: il processo infiammatorio peggiora con il rischio di creare lesioni cutanee che possono anche infettarsi. Se il dolore è piuttosto intenso si può ricorrere agli antidolorifici che possono dar sollievo al bruciore persistente; mentre se l'entità del danno è elevata è consigliabile un eventuale consulto medico. Non prendere il sole per qualche giorno - in media da 7 a 15 giorni, a seconda della gravità -, fino a risoluzione completa dell'eritema, e poi esporvi gradualmente proteggendosi sempre con filtri solari. Applicate regolarmente una protezione solare per evitare le scottature e idratatevi. Evitate di esporvi al sole tra le 12 e le 16, perché in queste ore della giornata il sole brucia rapidamente la pelle. Se è inevitabile stare all'aperto, indossare maglietta e cappello a tesa larga. Non applicare creme antistaminiche, né profumi o detergenti profumati sull'area interessata: possono peggiorare la situazione e causare sensibilizzazione e reazioni avverse al contatto con la luce.