

VERO salute

MENSILE
ANNO 10 - n. 7/8
luglio-agosto 2016
€ 1,50 in Italia

edizione speciale
LE RICETTE DELL'ESTATE
INSERTO DA STACCARE

Menu sfiziosi: primi, insalate, dolci e frullati. Piatti freschi, light e amici della tintarella

PANCIA PIATTA

Sei soggetta al gonfiore di stomaco? Ecco la dieta dei 7 giorni che fa per te

CELIACHIA

MAGARI NE SOFFRI, MA NON LO SAI E COSÌ RISCHI DI PIÙ. LA GUIDA GIUSTA...

SESSO SICURO

Ma i nostri giovani quanto ne sanno? Davvero poco. Lo rivela una ricerca

Dossier da conservare

LA VACANZA TI FA BELLA

- Per la linea, i capelli e la pelle: perché fa bene
- Parola d'ordine: rilassarsi
- Mare, montagna, città: tutti i benefici
- Stai a casa? Prova questo programma

**A TU PER TU
CON I NOSTRI
SPECIALISTI**
*Ginecologia,
urologia,
pediatria,
psicologia e
non solo...*

AUSTRIA € 2,50, BELGIO € 2,30, LUSSEMBURGO-PORTOGALLO-SPAGNA € 2,10, FRANCIA € 2,90, GERMANIA € 3,20, SVIZZERA CHF 3,20, SVIZZERA Canton Ticino CHF 2,90.



9 771972 430003 6 0008

lo specialista risponde



DERMATOLOGIA
dottoressa **Adele Sparavigna**

Medico chirurgo
Specialista in Dermatologia e Venereologia
Autrice di numerose pubblicazioni su riviste
e testi specialistici
www.adelesparavigna.it

PSORIASI AL MARE

Gentile dottoressa Sparavigna, da circa quattro mesi ho iniziato a soffrire di psoriasi in forma fortunatamente non troppo grave. Passerò al mare le mie ferie e vorrei sapere come questo cambio ambientale può influenzare in senso positivo o negativo la situazione e se devo adottare particolari precauzioni. La ringrazio moltissimo per la consulenza.

Nicoletta, Bergamo

Gentile Nicoletta, la psoriasi, come altre dermatosi, può risentire dei cambiamenti climatico-ambientali esterni, fattori che possono influenzare, in positivo o in negativo, la comparsa e la severità delle lesioni. L'esposizione al sole può solo essere d'aiuto: la maggior parte dei pazienti riporta una regressione delle manifestazioni. Questo, ovviamente, seguendo tutte le precauzioni

per evitare scottature e, quindi, peggioramenti. Sarà necessario l'utilizzo di una crema con protezione alta (con SPF maggiore o uguale a 30) da applicare in maniera uniforme su tutto il corpo, non solo sulle lesioni, almeno 20 minuti prima dell'esposizione, che sarà comunque da evitare nelle ore più calde. Infine, prima



della partenza, è bene accertarsi dal proprio dermatologo che non vi sia alcuna interazione negativa tra il trattamento farmacologico seguito ed i raggi UV: alcune terapie potrebbero essere fotosensibilizzanti.

NEO "DA DEPILARE"

Cara dottoressa Sparavigna, ho dei nei sul collo piuttosto grossi, dai quali spuntano degli inestetici peli. Vorrei toglierli: secondo lei è in qualche modo pericoloso strapparli con la pinzetta? La ringrazio.

Maurizia, Roma

Cara Maurizia, togliere i peli che fuoriescono dai nei è sì un microtrauma, ma non pericoloso se esercitato su nei benigni. Lo strappo potrebbe, però, comportare infiammazione: in tal caso, sarà sufficiente applicare creme antibiotiche o antisettiche per qualche giorno.

Vitiligine: sconosciute le cause, ma sicura è la terapia

Cara dottoressa Sparavigna, abbiamo appena scoperto che mia figlia di 26 anni soffre di vitiligine e in famiglia siamo tutti un po' spaventati. Ma è vero che la causa di questa malattia è praticamente sconosciuta? Come possiamo muoverci per non fare in modo che la situazione degeneri? Grazie mille per l'aiuto.

Paola, Pioltello (Milano)

Gentile Paola, la vitiligine è una comune dermatosi caratterizzata dalla comparsa di chiazze cutanee carenti o prive di pigmento melanico. La patogenesi è molto complessa e, ad oggi, ancora poco chiara. I fattori causali riconosciuti non si escludono reciprocamente, ma possono contribuire in vario modo all'insorgere della patologia. La vitili-

gine si manifesta generalmente come una manifestazione acquisita, geneticamente determinata e/o quale malattia autoimmune, per cui il nostro sistema immunitario attaccherebbe erroneamente i melanociti. Secondo altre teorie, l'anomalia iniziale inducente tale disturbo potrebbe essere un deficit intrinseco dei melanociti e lo stresso os-

sidativo, con conseguente rilascio di sostanze tossiche, a livello cellulare. Non vi è motivo di spaventarsi: anche qualora fosse progressiva, la vitiligine è assolutamente indolore, non contagiosa e non mette a rischio la salute. La terapia può essere eseguita con discreto successo e, in ogni caso, si può intervenire sull'inestetismo.