



# PELLE

# comedone

In questa pagina parleremo di :

Comedoni

Cause

Come curarli

Cure d'urto

## Comedoni



I comedoni sono imperfezioni che si manifestano sulla superficie epiteliale del derma. Costituiscono una delle forme più comuni dell'acne vulgaris. Di colore giallastro, tendono ad annerirsi per effetto della melanina che favorisce lo scurire dello stesso comedone, esattamente dopo la sua stessa formazione. Trattasi di una dilatazione degli orfizi della pelle, che tendono ad infiammarsi e a produrre un quantitativo di sebo superiore rispetto alla norma. All'interno dell'orfizio stesso, tende ad accumularsi sebo, sotto forma di grasso e batteri che danneggiano il tessuto epidermico portando alla formazione del comedone. La formazione avviene proprio con l'ostruzione di questo canale (pori piliferi), ostruzione causata a sua volta da un'eccessiva cheratinizzazione che causa la chiusura dei pori e la conseguente formazione dei comedoni. Essi costituiscono dunque la risultante di accumuli di grasso

della pelle e di cellule morte unite a scarti dell'epidermide stessa. Le zone del corpo maggiormente colpite da questo comune tipo di acne sono il viso, in particolare sulla zona "T", fronte, naso mento e parte delle gote, sulla schiena, sul collo. I comedoni, rappresentano un inestetismo molto diffuso e mal sopportato da chi ne è affetto. Gli inestetismi della pelle, vanno combattuti analizzando peculiarmente la tipologia di problematica e la gravità ad essa contigua. E' importante dunque riconoscere le cause che determinano il palesarsi dell'acne, e scegliere la cura idonea per contrastarla. Il primo legame si istaura tra la manifestazione dei comedoni e un'alimentazione equilibrata. Alcuni prodotti assolutamente ricchi di grassi e zuccheri in eccesso, favoriscono una sovrapproduzione di sebo, che in aggiunta all'accumulo di sostanze nocive e di scarto, determina la formazione dell'acne purulenta e dei comedoni. La pelle, è il riflesso esterno della nostra parte più interna. La salute della pelle, è la naturale conseguenza della salute dell'organismo. Una corretta alimentazione, ricca di fibre, frutta e verdura, favorirà l'idratazione costante e continua della pelle, contrastando così la formazione di suddetti inestetismi. La pelle, tende a manifestare qualsiasi squilibrio interno: gli inestetismi infatti, sono sempre l'esatta conseguenza di un'alterazione organica avvenuta. Tra numerose cause che determinano l'insorgenza dell'acne vulgaris ed in particolare dei comedoni, è da annoverare il fattore ereditario. La pelle, ha un proprio codice genetico, un codice che viene trasmesso. Questa certa trasmissione genetica, viene effettuata attraverso un calcolo probabilistico che permette di stabilire la tendenza possibile ad una determinata caratteristica. Il fattore ereditario ha un peso notevole, ragion per cui, l'acne, difficilmente potrà essere prevenuta.

## Cause

Oltre al fattore genetico, è da prendere in considerazione quello ormonale: i comedoni, esattamente come i foruncoli e l'acne e l'epidermide seborroica in generale, sono la naturale conseguenza tangibile di un'alterazione ormonale. La pelle grassa, ricca di brufoli, comedoni e pustole, ha un'età specifica e rispetta e tende a manifestarsi in esatta concomitanza a determinate fasi. L'acne comedonica, tende a palesarsi nel periodo della pubertà, durante il ciclo mestruale o in gravidanza. Questo accade perché l'organismo subisce dall'interno delle alterazioni notevoli, abbinati a sbalzi e squilibri continui, che comportano delle disfunzioni a livello ormonale. Queste stesse disfunzioni si manifestano con la comparsa dei comedoni o dell'acne vulgaris. Queste le cause naturali che coinvolgendo l'organismo stesso, palesano la loro presenza anche a livello epidermico, attraverso suddetta patologia. L'acne può però manifestarsi anche per altre cause specifiche, meno evidenti, ma che legate ad altri fattori possono contribuire alla formazione dei comedoni. Questi infatti



hanno forti legami con malattie psicosomatiche come lo stress. La vita frenetica, i ritmi serrati, gli impegni quotidiani, indirettamente e a lungo andare tendono ad influire non solo sull'umore, ma anche sul corpo. Lo stress si palesa attraverso una serie di fattori, e lasciando i suoi segni anche sull'epidermide. Anche malattie legate all'apparato gastro- intestinale, causano l'aumento della produzione di sebo, con conseguente formazione dei comedoni. La cosmesi è un ulteriore fattore negativo e aggravante nell'ostruzione dei pori della pelle. Il fondotinta, tende infatti a creare un sottile strato protettivo dagli agenti esterni, ma allo stesso tempo, tende ad impedire la naturale traspirazione cutanea. Per ovviare a questa problematica, bisognerebbe necessariamente evitare di truccarsi ogni giorno, cercando di lasciare la pelle libera e fresca. Il trucco va inoltre rimosso accuratamente con un latte detergente idoneo al proprio tipo di pelle. Dopo il lavaggio e la detersione del viso, è inoltre necessario applicare una maschera astringente, o anche una crema sebo normalizzatrice. Per eliminare i comedoni dal viso, bisogna ovviare a tutte le cause che possono contribuire a determinarne l'insorgenza.

## Come curarli



Un'alimentazione sana ed equilibrata, costituisce la base per avere una pelle sana e luminosa. Il viso va lavato e idratato almeno due volte al giorno con i prodotti giusti: le impurità vanno rimosse continuamente, riuscendo così a liberare tutti i follicoli ostruiti. Il viso va truccato con prodotti idratanti e delicati. Il fondotinta, per chi soffre di epidermide seborroica, acne vulgaris e comedoni, deve necessariamente essere compatto; i prodotti liquidi, tendono ad ungere ancor più la pelle, favorendo l'aumento della produzione di sebo. Di fondamentale importanza è l'idratazione: bere molta acqua al giorno è il primo passo per contrastare gli inestetismi dell'epidermide. La pelle necessita di una

continua idratazione, poiché attraverso di essa, è in grado di espellere le sostanze tossiche e di scarto. L'acqua è una valida alleata della pelle bella e sana. Anche lo sport migliora la pelle, e non solo la forma fisica: praticare attività fisica quotidianamente, equivale ad allontanare lo stress, uno dei principali nemici della bellezza. Gli inestetismi, come sottolineato sopra, sono la naturale conseguenza di una serie di fattori

che combinandosi insieme, costituiscono un pericolo per la bellezza dell'organismo e della pelle. Una sana e buona abitudine per contrastare l'insorgenza dei comedoni è l'effettuare una pulizia profonda del viso, almeno due volte al mese. Questa procedura, favorisce l'eliminazione dei comedoni, rendendo la pelle liscia e visibilmente pulita. La pulizia del viso, viene generalmente effettuata da una figura professionale competente. Il primo passaggio è l'applicazione del vapore sul viso: questo getto caldo, la cui durata è di circa venti/venticinque minuti, favorisce l'apertura dei pori della pelle e quindi una più facile rimozione dei comedoni stessi. Sulla pelle bagnata, andrà poi applicata una maschera esfoliante, che ancor più favorirà la rimozione manuale dei punti neri. Con guanti e garze sterili, si passa alla fastidiosa ma necessaria premitura, che favorisce l'espulsione del grasso dall'orificio. Una volta terminata l'operazione, sul viso andrà applicata una maschera idratante e poi una crema addolcente che calmerà il rossore. La pulizia del viso, è necessaria per chi ha una pelle tendenzialmente seborroica e incline all'acne. Immediatamente dopo la pulizia del viso, la pelle apparirà visibilmente fresca, liscia e compatta. Altro rimedio per contrastare la formazione dei fastidiosi comedoni è la cura omeopatica. Il mercato, ad oggi propone una serie di prodotti a base di erbe naturali che contrastano la produzione di sebo e rendono l'epidermide visibilmente meno lucida e maggiormente idratata. Questi oli essenziali, vanno applicati direttamente sul viso, subito dopo la detersione. Grazie alle proprietà del bergamotto, della camomilla, della lavanda, questi oli riescono a pulire e a "seccare" il grasso in surplus, donando alla pelle un aspetto luminoso, giorno dopo giorno.

## Cure d'urto

Per detergere la pelle in profondità, e favorire l'eliminazione delle scorie dalla pelle, molto utili risultano essere le erbe naturali, come il rosmarino, la salvia, i petali di rosa, che possono essere utilizzati sia nei bagni di vapore per favorire l'espulsione del grasso in eccesso, sia come impacchi per lenire la pelle e renderla più liscia e morbida. Per il trattamento dei comedoni, molto efficace risulta essere un composto chimico: l'acido salicilico. Acquistabile in farmacia, suddetto acido, è una sorta di esfoliante, che applicato sulla pelle favorisce la pulizia profonda della stessa. Molto utili possono risultare i rimedi naturali. Se si effettua la pulizia del viso



quotidianamente, sarà utile applicare sul viso del succo di limone. E' risaputo infatti che questo agrume possiede delle stupefacenti proprietà disinfettanti e astringenti. Applicato sulla pelle già pulita e detera, tende a seccare il sebo in eccesso, favorendo la normalizzazione della pelle stessa. Anche se si tratta di un rimedio naturale, è però importante non farne un abuso: il limone ha infatti una base acida fortissima, che in un certo qual modo potrebbe seccare eccessivamente la pelle, danneggiandola. Per contrastare la seborrea e l'insorgenza dell'acne e dei comedoni, nei casi gravi è possibile effettuare un peeling chimico. Questa soluzione, principalmente viene presa in considerazione da persone di età adulta, e dalla pelle non più giovane. E' un trattamento infatti considerato eccessivamente aggressivo per le pelli giovani. Il peeling chimico, viene effettuato da un dermatologo, e viene effettuato in più sedute. Questo trattamento favorisce la rimozione dei punti neri, delle scorie e delle cellule morte, perché elimina il primo strato di pelle. Il peeling chimico, oltre che pulire la pelle favorisce un vero e proprio ringiovanimento. Viene infatti effettuato anche per contrastare le rughe d'espressione e i cedimenti della pelle.

## cura della pelle

In questa pagina parleremo di :

La cura della pelle

Sole nemico della pelle

Saponi e prodotti dannosi per la pelle

Pelle sana grazie all'alimentazione

### La cura della pelle



La parte più visibile del nostro corpo è sicuramente la pelle, bianca, nera, rosa o giallognola non importa, ciò che conta veramente è la sua cura. Molto spesso ci si dimentica che non sono solo gli altri organi del corpo ad esigere una buona cura. Solitamente le persone pensano che basta avere un cuore sano, un corpo tonico e un aspetto piuttosto gradevole per stare bene e pensare di curarsi abbastanza. Principalmente ci si reca in palestra per essere in forma, si cerca di mangiare quanto più cibo salutare e il gioco è fatto, ma quante volte ritroviamo persone che pur avendo un aspetto gradevole presentano una pelle alquanto trascurata? Non è un caso che negli ultimi anni stiano notevolmente aumentando i problemi alla pelle, con il cancro che ormai sta prendendo letteralmente il sopravvento. Sempre più persone, soprattutto i più giovani, trascurano quest'aspetto che risulta essere allo stesso modo vitale.

Non bisogna insomma pensare che il cancro possa colpire solo determinati organi interni del corpo, purtroppo sempre più persone si ritrovano con il cancro alla pelle.

### Sole nemico della pelle

Il problema principale è da ricondurre ai raggi UV che arrivano dal sole. In estate insomma è bello godersi qualche ora di sole, casomai durante i picchi del grande caldo, quando l'unico modo per stare bene è stare costantemente nell'acqua di mare. La tintarella può essere un tocco in più per la bellezza sia maschile che femminile, ma non sempre si prendono tutte le precauzioni del caso per evitare che possano esserci poi dei problemi proprio alla nostra pelle. Questo concetto purtroppo è fin troppo sottovalutato, questo perché l'unico desiderio resta quello di apparire belli. In realtà l'abbronzatura può essere anche sintomo di bellezza, ma con il passare del tempo, se esposti insomma più del dovuto al sole, porta inevitabilmente alla formazione precoce di rughe. In questo caso si anticipa notevolmente il processo di invecchiamento cellulare della cute. Non basta quindi affidarsi alle varie creme protettive, ma è importante cercare di esporsi al sole nelle ore più lievi, quando i raggi UV sono meno violenti.



## Saponi e prodotti dannosi per la pelle

La cura della pelle deve passare però anche dalle semplici azioni quotidiane. Con ciò cosa si intende? E' buona abitudine che ogni giorno si dedichi un po' di tempo alla cura della pelle. E' importante lavarsi e liberare i vari pori dalle impurità che durante il giorno attaccano la nostra cute, ma è anche necessario farlo con prodotti che non siano troppo aggressivi. I saponi o i bagnoschiuma che vendono nei vari supermercati o che vediamo nei vari spot televisivi, possono sembrare apparentemente davvero efficaci, in realtà sono altamente aggressivi per la nostra pelle. Bisogna più che altro affidarsi a quei prodotti neutri che riescano a riformare subito il film lipidico dello strato superficiale della cute che attraverso i frequenti lavaggi e i vari prodotti tende facilmente a distruggersi. E' proprio lo strato di film lipidico che consente una protezione per la pelle. I saponi normali sono invece fortemente alcalini, bisognerebbe invece affidarsi a prodotti che riescano a rispettare il ph naturale della propria pelle che è abbastanza acido. Non deve inoltre mancare l'idratazione costante della pelle, è facile infatti ritrovarsi con la cute secca che tira anche abbastanza, spazio quindi alle varie creme idratanti, ma anche qui bisogna puntare sulla qualità con prodotti che non siano dannosi per la pelle.

## Pelle sana grazie all'alimentazione

Come sempre però è l'alimentazione che permette di garantire al nostro corpo un'ottima salute. Anche la pelle può essere nutrita e curata attraverso cibi che siano sani e ricchi di elementi salutari. Vi spieghiamo più nel dettaglio come potersi prendere cura della propria pelle attraverso l'alimentazione. Prediligere innanzitutto gli agrumi e i cavoli, questi sono ricchi di vitamina C che riesce a rendere fortemente elastiche le pareti dei vasi sanguigni, in questo modo si favorisce di gran lunga l'irroramento della pelle. Per garantire invece maggiore elasticità e tonicità alla pelle è bene affidarsi al betacarotene che ritroviamo nelle carote e negli spinaci. Come fare invece per prevenire la rapida formazione delle rughe? In questo caso è meglio affidarsi a cibi che siano ricchi di vitamina B, quindi prediligere legumi e cereali integrali. Per la bellezza della propria pelle non devono mancare i sali minerali e in modo particolare lo zolfo che è presente nei cavoli, nei legumi e nei cereali integrali, il selenio invece che ritroviamo sempre nei cereali integrali e nelle noci che arrivano dal Brasile. Ricco di sali minerali è anche il porro, quest'ultimo è adatto per le varie zuppe invernali. Spazio poi anche ai vari acidi grassi essenziali, ottimi alleati per la cura e la bellezza della pelle. Quindi in questo caso spazio a noci, nocciole, mandorle, olio extravergine d'oliva, inoltre molti dei vegetali possono essere utilizzati anche proprio sulla pelle per garantire un'efficacia maggiore. La cura della pelle passa quindi non solo dalle varie creme protettive, ma anche dall'alimentazione, solo in questo modo si potrà garantire salute e bellezza alla cute.

## dermatologia estetica

In questa pagina parleremo di :

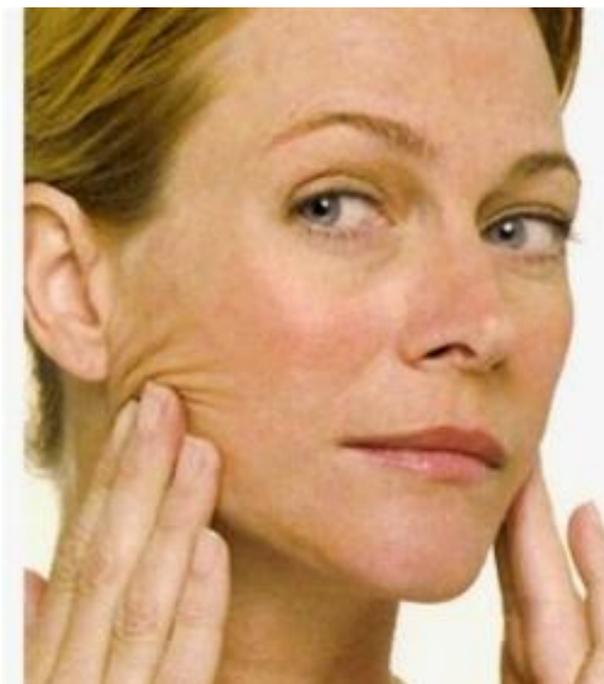
L invecchiamento della pelle

La dermatologia estetica

Che cos è la dermatologia estetica

Il laser

### **L invecchiamento della pelle**



Una pelle sana e giovanile tende a subire molte metamorfosi con il passare del tempo. Inevitabilmente con gli anni che passano, la pelle non può più avere l'aspetto di quando si era più giovani. Questo è probabilmente uno dei problemi che attanagliano maggiormente le donne, costrette a ritrovarsi a fare i conti con la vecchiaia che incombe e proprio la pelle mostra i segni più evidenti dell'invecchiamento. E' facile insomma ritrovarsi all'improvviso con qualche ruga di troppo o con macchie cutanee di colore marroncino che iniziano a comparire sul viso o sulle mani. Qui la pelle ci manda dei segnali importanti: l'invecchiamento sta facendo il suo corso. Nella società d'oggi, dove principalmente sembra contare l'aspetto fisico, diventa quindi inaccettabile per le donne riuscire a comprendere queste trasformazioni cutanee. Entra quindi in gioco il fattore psicologico, il quale non deve e non può assolutamente essere sottovalutato. Con l'invecchiamento che incombe la donna si sentirà fortemente a disagio, arriverà ad invidiare le giovani

fanciulle con la loro pelle candida ed elastica. Il confronto insomma con le più giovani ragazze porterà ad uno sconforto totale, arrivando alcune volte anche alla depressione.

### **La dermatologia estetica**

L'invecchiamento non sempre può accettarsi, ma contro di esso non si può fare molto. In realtà si può tentare di prolungare il proprio aspetto giovanile affidandosi alla dermatologia estetica. Se la chirurgia estetica si occupa di problemi più fisici, quella dermatologica si concentra principalmente sui difetti della pelle. Esistono insomma inestetismi, non catalogalizzabili come malattie, che possono però arrecare non poco fastidio a chi ne è affetto. Si tratta ovviamente di un fastidio prettamente estetico, a livello fisico non c'è nessun problema, non si ha alcun sintomo. Chiaro però che l'aspetto psicologico non può essere accantonato, è proprio dalla psiche che molto spesso emergono poi patologie peggiori, è sempre bene quindi curare prima la mente per poi riuscire ad avere un fisico più sano. Se però lo psicologo non sarà riuscito a convincervi che l'invecchiamento cutaneo è una fase naturale della vita, ecco che non vi resta che pensare alla dermatologia estetica. Può



essere un'ultima spiaggia, ma anche la soluzione a tutti i vostri problemi cutanei, rientrati nella categoria degli inestetismi.

## Che cos è la dermatologia estetica

A tal proposito la dermatologia estetica per definizione è quella branca della medicina che si occupa dello studio e soprattutto della cura degli inestetismi cutanei. Quali sono principalmente questi problemi della pelle che sono considerati fortemente antiestetici? Vi sono quelli relativi all'invecchiamento come le tradizionali rughe, le macchie iperpigmentate, le couperose, le cheratosi attiniche; inestetismi legati a delle piccole cicatrici, che a volte possono riportare alla luce situazioni piuttosto dolorose, angiomi, macchie della pelle, lentiggini, nei, cicatrici di acne, smagliature, eccessiva peluria, verruche seborroiche e così via. Si tratta quindi di fattori antiestetici che possono presentarsi attraverso un particolare incidente oppure sono semplicemente causati dai propri geni. Se in famiglia insomma si hanno persone con questo tipo di inestetismi cutanei è molto probabile che questi si ereditano ad oltranza. La dermatologia estetica quindi si occupa di risolvere tali problemi della pelle, per far apparire le persone molto più belle e senza più quegli inestetismi che arrecavano in loro problemi psichici o comportamentali. Ovviamente non ci si può affidare ai centri estetici per risolvere tali fastidi della pelle, qui c'è la necessità di ricorrere a metodologie più efficaci e sviluppate, grazie a strumenti altamente tecnologici che permettono di lavorare senza nessun problema ed eliminando del tutto il problema.

## Il laser

Il trattamento migliore per risolvere tutti questi inestetismi cutanei è ovviamente il laser. Quest'invenzione permette di poter tranquillamente aiutare la pelle a ritrovare la propria naturalezza, eliminando tutti gli aspetti che tendono ad imbruttirla. La tecnica del laser è così efficace perché lavora principalmente su tre aspetti che sono la causa principale degli inestetismi della pelle: la melanina, la quale conferisce quel colore marrone e nero alle macchie della pelle o ai peli; l'emoglobina che è la principale responsabile del colore rosso o bluastro dei vasi sanguigni, degli angiomi e delle mmicrovarici che si presentano molto spesso sulla pelle; l'acqua che principalmente causa verruche, cheratosi seborroiche, papillomi e vari fibromi. Attraverso quindi l'utilizzo accurato del laser si possono evitare tranquillamente tali inestetismi. Ormai tale tecnica è diventata indispensabile per chi ha intenzione di avere una pelle sana e liscia, soprattutto senza alcuna presenza di difetti. Vi sono ovviamente vari tipi di laser, ognuno in grado di lavorare alle temperature necessarie all'eliminazione del problema al fine di evitare che ci possano essere anche effetti collaterali. Generalmente l'utilizzo del laser nella dermatologia estetica non porta assolutamente ad alcun tipo di controindicazione, tutto insomma è più che sicuro.

# dermatologo

In questa pagina parleremo di :

[La pelle e le malattie](#)

[La figura del dermatologo](#)

[Malattie curabili dal dermatologo](#)

## La pelle e le malattie



La pelle è il nostro schermo protettivo e uno strumento attraverso il quale si manifestano precise patologie provenienti dall'interno del nostro organismo. L'epidermide secerne acqua e liquidi, regola la temperatura corporea ed è dotata di sensori molto potenti. Inoltre ci protegge. La pelle va però allo stesso tempo protetta e tutelata continuamente essendo l'organo maggiormente esteso del nostro corpo e quello che è di base, più a contatto con l'ambiente esterno. Essendo particolarmente delicata, la pelle va controllata in ogni suo lembo, curata e difesa da tutte le possibili patologie che possono riguardarla da vicino. Il

dermatologo, è la figura medica atta a curare le malattie del derma. La sua specializzazione riguarda tutte le malattie della pelle (che sono svariate) nonché le malattie che si manifestano eventualmente attraverso essa. Il dermatologo è dunque allo stesso tempo un reumatologo, un endocrinologo ed un neurologo, nel senso che studia le manifestazioni di patologie precise riguardanti determinati organi che presentano la loro manifesta presenza anche e soprattutto attraverso la pelle. Esempi di malattie del genere sono i disturbi reumatici, le malattie neuro cutanee e le malattie veneree.

## La figura del dermatologo

Queste malattie si presentano con alterazioni del tessuto cutaneo, e dunque vanno studiate dal dermatologo di fiducia. Questo medico, ha una speciale funzione, proprio perché le patologie della pelle sono numerose, e si declinano in differenti tipi di gravità, che non prevedono rimedi curativi personali. L'acne, è una patologia della pelle molto diffusa tra i giovani e i giovanissimi, che si presenta con l'insorgenza di pustole e foruncoli su tutta la zona del viso e della schiena. Non è dolorosa, ma è tremendamente anti estetica. E' dunque un problema per chi ne soffre dal punto di vista sociale, poiché induce alla vergogna di mostrarsi liberamente. Il dermatologo dovrà studiare il tipo di acne e predisporre al proprio paziente una cura a base di pomate antibiotiche o cortisoniche che correggano la produzione delle ghiandole sebacee, e riducano la fuoriuscita dei foruncoli.

## Malattie curabili dal dermatologo

L'alopecia, è un'altra grave problematica che riguarda la pelle e che consiste nella perdita dei capelli e dei peli delle ciglia e sopracciglia. Il dermatologo, come primo passo dovrà intervenire con un'analisi attenta del capello, comprendere la causa scatenante e prescrivere una terapia farmacologica o nei casi più gravi, suggerire un trapianto dei capelli stessi. La pelle, con l'avanzare dell'età, può smettere di pigmentare. Da qui vi è l'automatica fuoriuscita di macchie che vanno eliminate con farmaci specifici prescritti dal dermatologo, o con l'intervento di questo attraverso trattamenti come il peeling che favorisce il ricambio cellulare. Queste solo alcune della patologie della pelle che vanno curate dal dermatologo.

# ferite

In questa pagina parleremo di :

**La classificazione delle ferite**

**Come comportarsi in caso di ferita**

**La guarigione delle ferite**

**La patologia delle ferite**



Che cos'è la ferita? Per ferita s'intende una lesione che provoca un'interruzione di continuità, una lacerazione della pelle ed eventualmente dei tessuti sottostanti. Quando accade un evento che causa una ferita, bisogna fare alcune riflessioni, che riguardano: il tempo trascorso dal ferimento, il meccanismo traumatico, la presenza di eventuali fattori che possono interferire sulla guarigione della ferita come difetti della coagulazione, diabete, alterazioni immunitarie, malattie renali od epatiche, alterazioni circolatorie periferiche, assunzione di corticosteroidi. Una delle principali malattie che si può contrarre, quando vi è una lacerazione della pelle, è il

tetano; il batterio, responsabile, estremamente diffuso in natura, produce una tossina che ha un'azione specifica sul sistema nervoso centrale. Qualunque sia la sede della ferita, i primi muscoli che si contraggono involontariamente sono quelli masticatori. L'ipertono, nei momenti successivi, interesserà i muscoli del collo, delle spalle, del dorso e dell'addome e possono manifestarsi crisi spastiche con disturbi ventilatori. A tal proposito, per evitare che il soggetto possa contrarre il tetano, è molto importante valutare lo stato di immunizzazione antitetanica del paziente. Anziché curarlo, si preferisce che il tetano venga prevenuto mediante la vaccinazione, che rappresenta tutt'ora il metodo più efficace. In Italia sono disponibili vaccini antitetanici sia in forma singola sia in combinazione con il vaccino antidifterico e con il vaccino antipertosse; nell'infanzia la vaccinazione antitetanica è obbligatoria e viene somministrata al terzo, al quinto e all'undicesimo mese di vita. Si sono verificati anche casi in cui il tetano venisse contratto in età neonatale, portando rapidamente a morte. Si manifesta nelle prime due settimane di vita, con rigidità, spasmi e impossibilità all'alimentazione. Ritornando alla ferita, l'individuo sarà più suscettibile al tetano quando il tempo trascorso è maggiore delle sei ore; quando le ferite assumono una forma stellata; quando il meccanismo lesivo è dovuto ad un proiettile, un'ustione o uno schiacciamento; quando sono presenti dei materiali contaminanti.

## La classificazione delle ferite

A seconda della profondità cui giunge la lacerazione dei tessuti, si distinguono:

- ferite superficiali che interessano solo cute e sottocute;
- ferite profonde che interessano fascia e strutture sotto fasciali, come la lesione di un vaso;
- ferite penetranti quando mettono in comunicazione l'esterno con una delle grandi cavità (cavità cranica, toracica, addominale);
- ferite interne quando sono a carico di organi interni, come la milza, il fegato, il polmone.



In base alle caratteristiche dei margini della ferita, si distinguono in:

ferite lineari o da taglio, caratterizzate da bordi netti e continui, fortemente sanguinanti;

ferite da punta, causate da agenti vulneranti appuntiti (spine, aghi, chiodi, spilli), sono caratterizzate da un foro d'ingresso più o meno piccolo e da un tragitto più o meno lungo;

ferite da taglio e punta, conseguenti all'azione combinata di pressione e strisciamento, tipiche di agenti vulneranti quali pugnali, spade, lance;

ferite lacere, caratterizzate da margini fortemente irregolari, con presenza di aree necrotiche ed ecchimosi. La sutura di tali ferite deve essere preceduta da un'accurata regolarizzazione dei bordi con eliminazione delle porzioni necrotiche;

ferite contuse, nelle quali l'agente vulnerante è smusso ed esercita una pressione tale da superare l'elasticità dei tessuti. L'area interessata appare edematosa, con presenza di zone emorragiche;

ferite da arma da fuoco, caratterizzata da dolore modesto nelle fasi iniziali che si intensifica con la comparsa della reazione infiammatoria. Il sanguinamento è legato all'entità dei vasi colpiti. Nel caso delle ferite da scheggia, le caratteristiche dipendono dalla grandezza della scheggia. Queste sono ferite molto pericolose che hanno un'alta possibilità di infettarsi a causa di un'eventuale contaminazione di terriccio. In linea di massima, le ferite lineari sono quelle che guariscono più rapidamente e con i migliori risultati estetici a seguito di un'operazione chirurgica.

## **Come comportarsi in caso di ferita**

Abbiamo visto che esistono varie tipologie di ferite per cui vanno trattate adeguatamente in base alla gravità. Ogni ferita, anche la più lieve e superficiale, deve essere correttamente medicata per evitare il rischio di infezione. L'uso di un qualsiasi prodotto disinfettante è indispensabile in caso di ferite; il soggetto che si accinge alla medicazione deve avere le mani pulite e possibilmente deve indossare i guanti perchè deve prevenire se stesso da eventuali malattie che possono essere trasmesse mediante il sangue. Quindi, le due operazioni fondamentali da compiere nei momenti immediatamente seguenti sono pulire la ferita e arrestare l'eventuale emorragia. Le emorragie sono più o meno gravi in base al vaso lacerato; si distinguono in emorragie capillari, venose e arteriose.

Le emorragie capillari sono le meno gravi perchè interessano i vasi sottocutanei e superficiali. La caratteristica di questo tipo di ferita è che il sangue fuoriesce a gocce. Se la cute viene lacerata sciacquare con acqua fredda e applicare ghiaccio. Se la ferita riguarda un arto è bene sollevarlo più in alto rispetto al corpo in modo tale che il sangue defluisce più lentamente. Infine applicare una benda sterile assicurandosi che non siano presenti nella ferita corpi estranei.

Le emorragie venose si riconoscono perchè il sangue fuoriesce lentamente, in modo continuo e uniforme. Il colore del sangue è rosso scuro perchè si tratta di sangue deossigenato. Per arrestare questo tipo di emorragia si pone sulla ferita una garza sterile o un fazzoletto pulito, e lo si tampona, effettuando una lieve pressione. Se è necessario, si può applicare una fasciatura a monte della ferita, non troppo stretta, perchè si corre il rischio di arrestare la circolazione in quella determinata zona del corpo. Anche in questo caso, se la parte interessata è un arto, si può alzarlo al di sopra del corpo per far diminuire l'afflusso di sangue.

In caso di emorragie arteriose, il sangue è di colore rosso vivo (perchè ossigenato) e fuoriesce a getto. In questi casi si tratta di una condizione di emergenza e bisogna intervenire immediatamente perchè la quantità di sangue che fuoriesce è molto elevata e potrebbero essere compromessi i parametri vitali dell'individuo. Se l'emorragia interessa grossi vasi, la compressione diretta sui fori emorragici è il primo intervento da eseguire. Bisogna mettere sulla ferita un tampone ottenuto ripiegando più garze sterili e se le prime si sporcano, se ne sovrappongono delle altre, senza rimuovere quelle a contatto con la ferita. Anche in questo caso, si solleva l'arto al di sopra del livello del cuore, continuando la compressione diretta sulla ferita. Quest'evento richiede un immediato soccorso da parte di personale qualificato.

## **La guarigione delle ferite**

Il processo di guarigione delle ferite è molto complesso. La rigenerazione dei tessuti parte dalla neo formazione di un tessuto detto di granuloma che evolverà in una struttura detta cicatrice. Il processo di

riparazione tissutale è suddiviso in tre momenti. La prima fase è quella infiammatoria, che può raggiungere anche il terzo giorno, in cui si attiva il fibrinogeno che dà inizio al processo coagulativo. Si forma, così, una rete di fibrina che interrompe il sanguinamento. Dopo la vasodilatazione, si verifica la migrazione dei globuli bianchi nella zona della lesione. Segue la fase proliferativa, dal terzo al ventiquattresimo giorno, in cui prevale la proliferazione cellulare mirante alla neoformazione di vasi ed al riempimento della perdita di sostanza mediante il tessuto di granulazione. Ed infine la fase di maturazione o epitelizzazione, in cui si producono sui lembi della ferita gli abbozzi vascolari e linfatici che si portano verso il centro della ferita fino ad anastomizzarsi con quello provenienti dal versante opposto. La ferita si contrae, comincia a modificare il suo colore da rosso a biancastro, si accresce velocemente. La presenza delle fibre collagene permette la trasformazione del tessuto di granulazione in tessuto cicatriziale, che è anelastico, poco irrorato, privo di annessi cutanei). Le ferite possono andare incontro a guarigione con tre modalità differenti. Per prima intenzione è il caso delle ferite lineari, a margini netti, non complicate da ematomi, necrosi, infezioni e si formerà rapidamente il tessuto cicatriziale dopo che i due lembi vengono ravvicinati con punti. Per seconda intenzione è il caso delle ferite a margini irregolari e con presenza di aree necrotiche; il processo di guarigione partirà dal fondo della ferita con la comparsa di un tessuto di granulazione che procederà risalendo verso l'alto fino alla superficie. La rigenerazione è molto lenta, dolorosa e richiede medicazioni continue. Infine, per terza intenzione, si tratta di ferite suturate chirurgicamente ma infettatesi durante il post operatorio. La ferita verrà riaperta, regolarizzata nei margini e una volta risolta l'infezione, ri-suturata.

## La patologia delle ferite

Le ferite solitamente tendono alla guarigione spontanea che avviene mediante il fenomeno della cicatrizzazione. I fattori che influenzano la guarigione delle ferite possono essere locali (lesioni preesistenti, corpi estranei, presenza di infezioni) e generali (età del soggetto, stato nutrizionale, patologie sistemiche).

In alcune circostanze il processo cicatriziale è anomalo ed evolve in senso patologico:

ipotrofico. Caratterizzato da una scarsa presenza di tessuto di granulazione. La cicatrice si presenta di colore pallido, depressa e facilmente ulcerabile.

ipertrofico. Questa complicazione è legata a situazioni diverse: contaminazione, guarigione per II intenzione, presenza di corpi estranei (anche punti di sutura). La cicatrice si presenta esuberante, dolente ed arrossata. Può essere corretta mediante asportazione chirurgica del tessuto accedente.

metaplastico. Complicazione conosciuta anche come cheloide. Analoga a quella ipertrofica, si distingue per la tendenza alla recidiva dopo asportazione chirurgica, legata a predisposizione familiare o individuale. Predilige gli individui di razza nera, il sesso femminile, l'età giovanile.

neoplastico. Si tratta del neoblastoma di Marjolin, che insorge dopo una latenza media da dieci a trent'anni.

## funghi pelle

In questa pagina parleremo di :

I funghi della pelle

Modalità di contrazione del fungo: i luoghi a rischio

Cause della malattia

Dove colpiscono, come curarli

### I funghi della pelle



La pelle è la naturale barriera protettiva del nostro corpo e trovandosi a direttamente a contatto con l'ambiente esterno patisce continuamente alterazioni. La pelle è estremamente delicata e va protetta quotidianamente dagli elementi esterni che ne causano l'invecchiamento, malattia primaria della pelle. Filtrando tossine gas e germi e batteri, la pelle, come qualsiasi organismo, è incline a diverse patologie, gravi e meno gravi. Le più diffuse e comuni sono i cosiddetti funghi della pelle, tecnicamente chiamati "miceti", che superano le barriere del corpo umano per arrivare ad attaccare l'epidermide, le unghie i capelli e spesso anche i genitali. Esistono svariate cause che provocano la contrazione di questi funghi, e anche differenti cure per combatterle. I primi

sintomi dei funghi della pelle, sono macchie di colore biancastro o giallastro, prurito, bruciore, arrossamento, e screpolatura della parte interessata. Il fungo ha sempre una forma tondeggiante, con una zona più concentrata al centro e più sfumata nel segmento esterno. Un fungo della pelle è dunque "facilmente" riconoscibile, poiché è manifesta un'alterazione e un fastidio nella zona colpita da esso. Esistono diverse tipologie di micosi:

**Micosi superficiali:** sono le più leggere e generiche, che si manifestano nella zona superficiale dell'epidermide. Sono curabili in maniera semplice perchè sono le meno aggressive.

**Micosi cutanee:** Insistono nella zona superficiale e in quella sottostante a questa. Alterano quindi l'equilibrio sottocutaneo della pelle, perché agiscono all'interno del tessuto cutaneo.

**Micosi sottocutanee:** Colpiscono il derma e spesso anche i muscoli, quindi non le si può curare localmente soltanto; nei casi più gravi occorre una risoluzione chirurgica.

**Micosi sistemiche:** Attaccano gli organi interni: Sono pericolose e colpiscono generalmente soggetti dalle difese immunitarie molto basse, quindi persone ammalate, o con principio di malattie in corso.

Oltre alle micosi, ci sono i funghi comuni come i dermatofiti, i lieviti e le muffe che si localizzano nella parte superficiale del derma.

### Modalità di contrazione del fungo: i luoghi a rischio

I funghi della pelle sono nella maggior parte dei casi contagiosi, ragion per cui bisogna adottare misure preventive per evitare di contrarli, altre ancora per prevenirli. Innanzitutto, per l'igiene quotidiana è preferibile usare un sapone che non alteri il ph naturale della pelle; è preferibile scegliere un sapone neutro, che non irriti e provochi bruciori insopportabili che peggiorerebbero lo stadio del fungo, allontanando la



guarigione. E' importante usare un'asciugamani personale da non scambiare assolutamente con altre già utilizzate o con qualcun altro. Utilizzare indumenti freschi che permettano alla pelle la normale traspirazione, e non abiti sintetici che risultano particolarmente irritanti. E' importante inoltre lavare gli indumenti indossati in acqua bollente, affinché vengano eliminati tutti i batteri causa del fungo. I funghi sono vere e proprie malattie della pelle, dunque non vanno curati arbitrariamente, ma dal dermatologo, che una volta analizzata la parte interessata, potrà stilare la diagnosi, individuare la tipologia di fungo e fornire la cura idonea per eliminarlo. I funghi hanno chiaramente una via d'accesso per la nostra pelle e questa "via" sono i pori. Il fungo, entrando a contatto con questi, attacca la pelle, prolifera e genera infezione. Esistono dei luoghi appositi dove è parecchio probabile che si possa contrarre un fungo: le piscine, le docce, i luoghi umidi. Se si cammina a piedi scalzi in luoghi del genere, dove altri prima, hanno camminato scalzi, sarà probabile contrarre un fungo ai piedi. Questi funghi sono anche volgarmente detti "eczemi degli sportivi". Le persone che fanno sport, dovrebbero infatti avere come misura preventiva la massima attenzione nell'utilizzare ciabatte pulite in luoghi tendenzialmente "sporchi" e affollati come questi. I funghi possono però essere contratti anche in altro modo, e attaccare altre zone dell'epidermide.

## Cause della malattia



Gli animali domestici sono tra le cause primarie di contrazione di funghi. Gatti, cani e maialini, sono inclini a infezioni fungine, e attraverso il contatto possono infettare anche gli esseri umani. Le zone esposte sono ovviamente le mani, ma anche il viso, il collo, e le gambe. La massima e peculiare attenzione, consisterebbe nel lavarsi le mani sempre e comunque, dopo essere entrati in contatto con l'animale. C'è un fungo della pelle, che si manifesta con chiazze di color rosa, bianco o rosso, nelle zone dell'addome e della schiena soprattutto. E' diffuso molto poco negli anziani, a causa della secchezza della pelle, ed è invece comune nei giovani. Questo fungo, è già, nel nostro corpo, nelle ghiandole sebacee e si sviluppa diventando aggressivo a causa degli sbalzi climatici e termici, (calore eccessivo, umidità, sudore) che aiutano il fungo nella sua proliferazione e nella successiva manifestazione. Questo non è un fungo contagioso. Ma la terapia per sconfiggerlo è lunga e spesso lascia

tracce del suo passaggio: le macchie comparse sul corpo, fanno fatica, nonostante la cura a sparire completamente, tranne che con l'aiuto del sole che tenderà a schiarirle. Per chi è recidivo e soggetto a questo tipo di malattia della pelle, è consigliabile una terapia di prevenzione, e l'utilizzo di abiti freschi e leggeri.

I funghi possono essere causati anche da un'alimentazione scorretta o basata sui formaggi. Questi ultimi, specialmente se stagionati, come il gorgonzola, tendono a favorire la comparsa di funghi e simili sull'epidermide. Rimedi naturali per la cura di questi sono l'olio di lavanda, estratto di rosmarino e di pompelmo. Consigliabile anche una cura a base di vitamina A. La cura topica dei funghi è sempre una pomata, una crema o uno spray antifungina. Trattandosi di infezioni, la cura sarà certamente a base antibiotica. E' comunque sempre di fondamentale importanza in questi casi, il consulto di un medico dermatologo.

## Dove colpiscono, come curarli

I funghi possono colpire anche l'apparato orale e



genitale. Si tratta della cosiddetta "Candida", un batterio presente nel nostro intestino, che attacca in caso di difese immunitarie deboli, queste due zone del corpo. Sono facilmente contraibili al mare, o negli ambienti umidi come piscine e luoghi in cui si pratica sport. I batteri del fungo abbondano sul bagnasciuga, sulla sabbia, nelle docce, a bordo piscina, sui tappeti, sulle moquette. Questi ambienti vanno disinfettati con candeggina o ammoniaca, e gli indumenti umidi utilizzati, come accappatoi, costumi, jeans, tappeti vanno lavati con acqua di temperatura superiore ai 60 gradi. Anche l'acqua del mare, se sporca è causa di dermatiti e funghi di vario genere. Solitamente una terapia, dura tra le due e le tre settimane. Tutto dipende dalla diagnosi del medico e dalla tipologia di fungo. Questo però una volta manifestatosi, può tranquillamente ripresentarsi, soprattutto se si è inclini, e poco attenti a certe dinamiche quotidiane in cui è facile contrarli.

Le zone del corpo in cui si presentano i funghi, sono le congiunzioni delle dita, tra mani e piedi, che possono tramutarsi anche in eczemi, se mal curati, o trascurati, addome torace, schiena, ma anche la testa. Il fungo viene anche definito "tinea" e da qui, tinea delle mani, dei piedi della testa ... È possibile altresì, soprattutto nella testa, che si presentino screpolature pesanti simili alla forfora oppure ancora che aumenti la produzione sebacea. Il fungo è comunque un'alterazione e un'infezione insieme della pelle, quindi le conseguenze sono plurime ... Questi funghi, sono particolarmente fastidiosi, perché generano prurito e bruciore. Usare uno shampoo adatto, consigliato dal medico, da acquistare in farmacia o erboristeria è il primo passo da compiere in questi casi. Gli shampoo aggressivi e comuni, finirebbero per irritare maggiormente la cute, peggiorando la situazione. In alcuni casi la tinea o fungo può anche provocare ascessi sottocutanei, il più delle volte dovuta a un fungo chiamato *T. mentagrophytes*.

Le micosi sottocutanee interessano comunque il derma, ma spesso colpiscono anche i muscoli. Sono causate da una lacerazione della pelle, come il contatto con una spina, o alla puntura di un insetto. Possono portare anche leggeri gonfiori dunque. Questo tipo di micosi possono colpire anche gli occhi e sono molto diffuse nei Paesi Tropicali dove questi insetti abbondano. Quando la micosi interessa l'unghia, può presentarsi in vari modi: può essere superficiale, se per esempio interessa le pellicine o la parte superiore dell'unghia stessa, o profonda se va al di sotto del tessuto dell'unghia, rodendola in profondità. Il fungo delle unghie è riconoscibile poiché il colorito cambia immediatamente. L'unghia perde completamente l'aspetto sano, diventa giallognola, rigata, screpolata, debole, quasi come fosse marcia. L'aspetto che assume è quindi un campanello d'allarme per chi ne è affetto.

Per quanto concerne il trattamento e la cura dei funghi per via orale o topica, la scelta da parte del medico, deve essere non poco oculata. Per determinare la tipologia di fungo, si può effettuare un esame a luce wood, che evidenzia il colore del fungo e la sua radice, o si può prelevare una parte di esso per esaminarlo a parte. La cura orale, è ovviamente più aggressiva, in particolare per gli organi interni e causa spesso gastriti e non solo. Va somministrata nei soggetti ormai cronicizzati e recidivi rispetto al fungo in questione, poiché la cura risulterà comunque breve. Il trattamento locale a base di pomate è per la comparsa primaria di funghi della pelle, ed è certamente meno aggressivo e meno lungo. La prevenzione e l'attenzione sono armi fondamentali per ognuno di noi, per la difesa da queste malattie fastidiose, che una volta radicate è difficile estirpare. Le piccole regole della buona igiene, aiuteranno la nostra pelle ad evitare la contrazione di micosi da fungo, che oltre il dolore e il fastidio, risultano antiestetiche per il nostro corpo e per la bellezza della nostra pelle.

## macchie pelle

In questa pagina parleremo di :

[Le macchie della pelle nel periodo estivo](#)

[Le rughe](#)

[Curare le macchie con le alghe](#)

[Il laser e il peeling per eliminare le macchie](#)

[L'efficacia del magnesio](#)

### **Le macchie della pelle nel periodo estivo**



Il periodo in cui la nostra pelle è più soggetta alla formazione di diverse macchie è quello estivo. Qui a causa della prolungata esposizione ai raggi solari iniziano ad emergere macchie della pelle che possono compromettere non poco la nostra bellezza. Le più comuni sono quelle scure le quali fanno la loro comparsa a causa della melanina. Quando ci esponiamo ai raggi ultravioletti del sole c'è il rischio che poi l'abbronzatura non sia così omogenea, questo perché la distribuzione della melanina non è avvenuta in modo corretto. Questo tipo di macchie della pelle si presentano soprattutto sul viso, qui si può ovviamente ricorrere al make up per tentare di coprirle, ma sarebbe

opportuno munirsi di qualche crema schiarente, che favorisca l'eliminazione dell'abbronzatura in modo rapido. Questo è l'unico modo per far sparire al meglio queste macchie scure della pelle.

### **Le rughe**

Affidatevi quindi a creme ricche di vitamina C o ad alcuni trattamenti laser. In questo modo si facilita di gran lunga il ricambio dell'epidermide. Il sole è quindi il nemico principale per la nostra pelle e provoca non solo la formazione di macchie solari, ma anche delle tante odiate rughe. E' sicuramente bello avere una pelle abbronzata, ma in questo modo si rischia di compromettere la salute della nostra pelle. Chi almeno una volta nella vita non ha esagerato con l'esposizione al sole? Quasi tutti e avrete notato come sulla vostra pelle subito siano comparse delle rughe. Queste possono considerarsi le macchie della pelle più odiate dalle donne, anche perché sono davvero difficili da eliminare. Per chi non ha intenzione di ricorrere alla chirurgia estetica, può tentare di affidarsi a degli elementi naturali che possono prevenire le rughe.



### **Curare le macchie con le alghe**

Tra gli antiage naturali più efficaci ritroviamo le alghe. Queste non solo sono considerate delle importanti antimacchie, ma anche delle antirughe per la nostra pelle. Questo perché le alghe contengono numerosi minerali, con i vari aminoacidi permette una totale ristrutturazione della nostra epidermide, favorendo i vari

scambi intercellulari. Le alghe sono una vera manna dal cielo per la nostra salute perché contengono le principali vitamine, iodio, potassio e ferro, stimolando in questo modo la tiroide e anche tutti gli altri organi vitali. Esistono varie compresse di alghe che possono tranquillamente essere prese di mattina e prima di pranzo per circa due mesi, con una cura del genere noterete sin da subito dei miglioramenti, con l'eliminazione delle macchie della pelle e soprattutto delle rughe. Il tessuto epidermico sarà molto più morbido ed elastico.

## **Il laser e il peeling per eliminare le macchie**

Per le macchie della pelle è possibile anche affidarsi ai vari sieri i quali garantiscono una notevole luminosità al nostro corpo. Il siero aiuta a levigare la pelle e questo contribuirà anche al problema delle rughe. Sul mercato esistono vari tipi di sieri antimacchie ed antirughe, ovviamente tutti hanno la loro efficacia, ma i prezzi non sono così accessibili per tutti, variano dai 40 ai 70 euro a seconda poi della marca che scegliamo. Con l'avanzare dell'età si presentano però sulle mani delle macchie della pelle che assumono un colore scuro. Qui bisognerà affidarsi al peeling o ai laser se non si ha intenzione di svelare la propria età. Le macchie della pelle sulle mani tradiscono in effetti subito la vera età di una donna, nonostante insomma si abbia un viso bello tirato dal lifting. In questo caso il peeling a base di acido tricloroacetico diventa quello più efficace per l'eliminazione delle macchie. Bisogna in questo caso sottoporsi a due sedute al mese, ma anche qui il costo è piuttosto elevato e si aggira intorno ai 250 euro. Più costoso indubbiamente è il trattamento laser, che può essere utilizzato davvero per qualsiasi tipo di macchie della pelle. Il laser riscalderà la parte interessata e l'eliminazione avverrà in modo piuttosto rapido. Per quelle scure ad esempio basta anche solo una seduta, ma anche qui il prezzo è abbastanza costoso, ogni seduta può costare dai 150 ai 500 euro. E' chiaro che per apparire sempre bella, con una pelle giovane e luminosa, non si possa contare esclusivamente su questi prodotti costosissimi o sui vari trattamenti laser.

## **L'efficacia del magnesio**

C'è da dire che molte macchie della pelle possono essere eliminate anche con una cura di magnesio, un minerale capace di coadiuvare il corretto funzionamento del sistema ormonale. Il magnesio si trova in grande misura nelle alghe, in cacao, soia, frutta secca, fagiolini e germe di grano, semi di sesamo, ma senza dubbio il rimedio migliore è la vitamina C, un potente antiossidante naturale che regolarizza la produzione di melanina, schiarisce e riossigena la pelle. Basterà quindi seguire un'alimentazione corretta a base di questi importanti sostanze per provare a prevenire o ad eliminare del tutto le macchie della pelle. Abbiamo però sicuramente capito come le alghe siano un alimento efficacissimo per la cura della nostra pelle e di conseguenza della nostra bellezza, non è un caso che vengano utilizzate anche per eliminare la cellulite.

# melanina

In questa pagina parleremo di :

**Il tumore della pelle.**

**L'albinismo**

**La dieta che stimola la melanina**



La cute è una struttura molto complessa caratterizzata da numerose cellule, come i cheratinociti e i melanociti. Essi contengono l'enzima tirosinasi necessario per la formazione della melanina. La melanina è il pigmento responsabile del colore della pelle, capace di assorbire la luce e le radiazioni ultraviolette. Oltre che nei melanociti, la tirosina è attiva anche nell'epitelio della retina; in questo caso, la capacità della melanina di assorbire la luce le conferisce molte funzioni biologiche tra le quali fotoprotezione, protezione dei fotorecettori, termoregolazione. La melanina è presente in vari posti

del nostro organismo, ovvero nei capelli, nel midollo, nella ghiandola surrenale, nell'orecchio interno, nel Ponte di Varolio, nel nucleo motore del nervo vago e in una zona particolare del sistema nervoso centrale. La melanina della cute svolge una duplice funzione, non solo di dare il colore alla cute ma serve anche a proteggere dai raggi del sole dannosi. Coloro che abitano nei paesi più caldi, ovvero coloro che abitano dove batte maggiormente il sole, hanno una pelle più scura, rispetto alla civiltà poste vicino ai poli (polo nord e polo sud) ed hanno un colore tendente al pallido. Queste differenze non sono casuali, ma derivano dalla commistione del processo di selezione evolutiva e di fattori genetici; ai tropici l'elevata presenza di melanina è indispensabile per proteggere la pelle dai danni delle radiazioni solari (melanoma).

Cosa differenzia la carnagione di una persona? L'eumelanina (costituita da pigmenti marroni-neri) e la feomelanina, per chi ha una colorazione giallo-rossa. Le persone di carnagione chiara e capelli biondi o rossi producono prevalentemente feomelanina. Inoltre, la diversa pigmentazione della pelle degli individui appartenenti alle varie popolazioni è controllata dall'espressione dei geni melanina-produttori. La loro espressione conferisce una maggiore o minore concentrazione di melanina nella pelle e quindi una diversa pigmentazione.

## **Il tumore della pelle.**

Il tumore della pelle si divide in due classi principali: melanomi e non-melanomi. Entrambi coinvolgono diversi tipi di cellule epiteliali. Il melanoma si sviluppa nelle cellule chiamate melanociti. Si tratta delle cellule che producono la melanina, il pigmento che determina il colore della pelle umana e la rende più scura in seguito all'esposizione alla luce, proteggendola dagli effetti negativi delle radiazioni solari. Il melanoma è il tipo di cancro più pericoloso perchè può espandersi facilmente e velocemente sulle altre parti del corpo. Tuttavia il melanoma rappresenta solo il 4% dei tumori della pelle. L'eziologia del melanoma non è ancora del tutto chiara, ma vi sono alcuni fattori a rischio associati alla malattia. Essi sono: sovraesposizione ai raggi ultravioletti,



presenza rilevante di nei, storia familiare, assunzione di droghe con effetti immunodepressivi, età, sesso (le donne sono maggiormente colpite), familiarità, predisposizione genetica. In particolare, quando un'individuo di età scolare si procura un'ustione, quest'ultima è molto rischiosa per la salute della pelle. E' probabile che in futuro possa insorgere un melanoma. Inoltre, vi sono differenze tra i due sessi anche per ciò che riguarda le sedi di insorgenza del tumore: nella donna infatti sono più spesso coinvolti le gambe ed il volto, mentre il tronco è la sede più colpita negli uomini. Il tumore della pelle colpisce generalmente il soggetto adulto. Alcune statistiche evidenziano che una piccolissima percentuale dei melanomi insorge entro la pubertà mentre nel 2% dei casi si manifestano in età adulta. Il melanoma può manifestarsi come un neo che presenta le seguenti irregolarità: asimmetria, bordi irregolari, colore (marrone, nero o con macchie rosse, blu o bianche) e dimensioni anomale.

La causa scatenante del melanoma è l'eccessiva esposizione ai raggi solari, cosa che capita soprattutto durante il periodo estivo. Le fasce orarie per l'esposizione consigliate dovrebbero essere impresse nella mente delle mamme che hanno bambini piccoli. Il fotodanneggiamento acuto e l'eventuale scottatura di un'individuo con pelle chiara sono le principali cause d'insorgenza di melanomi. Non bisogna mai esporre i bambini al sole tra le 11.00 a.m. e le 16.00 p.m. Nel momento in cui vengono esposti al sole bambini molto piccoli in orari non ammessi, occorre utilizzare lozioni che abbiano un fattore di protezione molto alto. Se i bambini sono irrequieti e vogliono giocare a tutti i costi in riva al mare, oltre la crema protettiva potete far indossare loro una maglietta in cotone, con tanto di occhiali e cappello. Infatti quando l'esposizione è controllata, i raggi solari aiutano la crescita delle ossa del bambino e prevengono una patologia che colpisce maggiormente la donna in età matura, l'osteoporosi. Inoltre è importante, per prevenire l'insorgenza di un melanoma, il controllo periodico dei nei, i quali potrebbero alterarsi a seguito di esposizioni solari non controllate.

## L'albinismo



Avete mai visto degli individui la cui pelle è tendente al bianco perlaceo? Si tratta degli albi, coloro i quali non possiedono abbastanza melanina. Tale condizione è nota come albinismo. L'albinismo è una malattia genetica recessiva caratterizzata dall'incapacità di sintetizzare melanina e di conseguenza la cute, i peli e i capelli saranno privi di pigmentazione. La gravità dipende dal grado di colorazione della pelle:

albinismo totale quando vi è una globale mancanza di melanina corporea, caratterizzata da annessi cutanei biancastri o giallo paglierino, pelle totalmente bianca ed occhi blu tendenti al grigio chiaro;

albinismo parziale quando vi è una minor sintesi di melanina che non colpisce tutta la superficie corporea, ma solo alcune zone della pelle.

albinismo oculare quando il pigmento non è assolutamente presente nella retina. Nei soggetti che hanno questo tipo di albinismo è stato calcolato un numero molto esile di diottrie. Quando si diagnostica un albinismo oculare, un neonato solitamente ha danni a livello oculare e malformazioni nell'iride, nella retina e nei nervi ottici.

L'albinismo è considerata da molte persone un motivo per il quale vergognarsi, poichè è la causa scatenante di numerosi disagi. Le persone affette da questa patologia si sentono diverse dalle altre e la generazione più colpita è quella adolescenziale. Gli adolescenti tendono ad isolarsi e a rifuggire dalla malattia piuttosto che affrontandola. Devono essere coraggiosi e non importarsi di cosa può pensare la gente che li circonda. Sebbene i bambini ne risentono molto della loro patologia, si sentono diversi e talvolta esclusi. L'albinismo è una patologia che coinvolge solo l'estetica dell'individuo e non viene per niente intaccata la crescita e lo sviluppo fisico del bambino. Gli individui, nella loro fase di crescita maturativa, necessitano del consulto di un esperto, il quale indubbiamente saprà come aiutare coloro che si sentono imbarazzati per come sono.

## La dieta che stimola la melanina

I raggi solari giovano sulla nostra pelle quando siamo esposti in maniera controllata. Il sole ci fa sentire meglio, siamo più energici ed è bellissima la sensazione di quando siamo baciati dal sole. Il sole compie tante azioni benefiche per la nostra salute; esso fa sì che venga prodotta sia la vitamina D che altri ormoni importantissimi per il nostro benessere, fisico e psichico. La vitamina D è di fondamentale rilevanza perché permette che il calcio aderisca alle ossa, consentendo, durante l'adolescenza, la crescita dell'individuo. Nell'età avanzata, il calcio serve a prevenire l'osteoporosi. La vitamina D fa sì che il calcio non venga eliminato



attraverso le feci ma riassorbito dai reni. La vitamina D è impiegata per l'assorbimento intestinale di fosforo; per mantenere normali i livelli di calcio e fosforo, il nostro organismo si avvale anche dell'azione di due importanti ormoni: la calcitonina ed il paratormone. La calcitonina viene secreta, in dosi aumentate quando il nostro organismo vuole favorire l'eliminazione del calcio e evitare che questo si depositi nelle ossa. In questo modo, il calcio è presente in dosi minori nel sangue. Ci siamo mai chiesti per la pelle si abbronzata? Il corpo umano è una macchina perfetta e l'elemento in questione è la melanina. Se abbiamo tanta melanina a livello dell'epidermide, diventiamo scuri più velocemente e più intensamente. Il fenomeno dell'abbronzatura è dovuto all'attivazione dell'enzima tirosinasi che determina un aumento della quantità di melanina prodotta. Quando il sole è in alto in cielo, l'esposizione è inammissibile per chi ha una colorazione chiara perché dopo poco tempo si avrà una colorazione tendente al rosso. Non si sarà attivato l'enzima tirosinasi, ma la cute si ustionata e si presenterà un'eritema solare. Essendo la melanina un pigmento predeterminato geneticamente, coloro i quali hanno una carnagione molto chiara, avranno sempre un risultato diverso rispetto a chi è olivastro; però con l'assunzione di alcuni cibi è possibile rendere l'abbronzatura più intensa ed uniforme. I cibi che fanno abbronzare maggiormente sono quelli contenenti vitamina A. Le albicocche, le ciliegie e le pesche si occupano della protezione della cute, aiutando a mantenerla integra; il melone e l'anguria, ricchi d'acqua, mantengono la pelle idratata. Ricordiamo anche le carote, che aiutano a conservare un'abbronzatura dorata tutto l'anno. Come possiamo vedere, tutti questi cibi elencati appartengono alla classe della frutta e verdura e sono indispensabili, per una tintarella impeccabile, grazie al loro elevato contenuto di acqua, sali minerali e vitamine. La melanina viene sintetizzata partendo dal beta carotene, una sostanza che fa abbronzare e al tempo stesso protegge dai raggi solari dannosi. Per favorire l'assorbimento del beta carotene è consigliato di assumere come condimento l'olio extra vergine d'oliva. Un'altra proprietà del beta carotene è quella di possedere un elevato potere antiossidante, indispensabile per prevenire l'invecchiamento della pelle, il quale è accentuato quando ci si espone al sole.

## tipi di pelle

In questa pagina parleremo di :

Tipi di pelle

Pelle Grassa

Pelle Mista

Pelle ipersensibile

### Tipi di pelle



La pelle è a contatto con l'ambiente, di conseguenza, è soggetta a continue modificazioni che ne alterano l'aspetto e la funzionalità. Suddette modificazioni avvengono nel derma, nel sistema circolatorio, a livello delle ghiandole sebacee e sudoripare, dei tessuti o degli apparati cutanei. Questi fattori endogeni insieme a quelli ambientali, contribuiscono alla determinazione delle varie tipologie di pelle.

I tipi di pelle sono: Pelle secca, Pelle grassa, Pelle mista, Pelle normale, Pelle sensibile, Pelle ipersensibile, Pelle impura, Pelle senescente.

La pelle secca, è una pelle a cui manca il giusto apporto d'acqua, o che secerne pochissimo sebo. E' una pelle disidratata, che va curata, che si manifesta con un aspetto particolare. La pelle secca presenta increspature, e al tatto si presenta ruvida e rugosa. E' una pelle non liscia, non vellutata, non morbida, opaca, sottile e spesso arrossata. Essendo particolarmente fragile, va idratata dolcemente con prodotti idonei ricchi di amminoacidi, lattato sodico e zuccheri, che ne ripristinino la naturale elasticità e morbidezza, quali maschere alla pappa reale, al miele al burro di karitè, e creme parecchio idratanti. Con gli sbalzi climatici, e in particolare in estate, questo tipo di pelle, soffre particolarmente e va controllata e protetta, nel modo giusto. Con l'esposizione al sole ad esempio, la pelle secca tende a "screpolarsi" formando delle "spaccature" che provocano anche dolore. Si ha infatti la sensazione che la pelle tiri, questo perché, a quello stadio, la pelle ha perso tutta la sua naturale elasticità, e la sua tonicità. Oltre agli sbalzi climatici e ai raggi solari, altri fattori favoriscono la secchezza cutanea, quali il fumo, una scorretta alimentazione, un erroneo uso dei prodotti per la pelle. E' importante seguire semplici regole per poter aiutare la pelle secca a idratarsi e a mantenersi visibilmente bella ed elastica. La prima regola è il mangiare sano: frutta e verdura che contengono vitamine sufficienti a nutrire la pelle dall'interno. La frutta ha al suo interno un grande contenuto d'acqua, necessario per una pelle secca e disidratata. E' importante bere molto, così da soddisfare il naturale bisogno delle pelle di idratarsi. L'esposizione al sole va controllata e la pelle va protetta con una crema che crei uno strato barriera che impedisca ai raggi uvb di penetrare e favorirne la secchezza a cui è incline. Anche dopo l'esposizione al sole, la pelle va massaggiata con un doposole idoneo. Per la pulizia giornaliera della pelle del viso, non bisogna scegliere prodotti aggressivi, poco adatti ad una pelle delicata come quella secca. Da escludere i prodotti che "fanno schiuma", che non detergono e alterano il naturale ph della pelle. Idonei i prodotti per "pelli delicate", come detergenti alla calendula, alla camomilla, al germe di grano. Sono delicatissimi e non alteranti. Dopo la detersione del viso, si può applicare un tonico restringente ma delicato, agli estratti di rosa canina, malva e calendula.

### Pelle Grassa

La pelle grassa è il contrario delle pelle secca, infatti, si presenta parecchio lucida, e al tatto untuosa e oleosa. Quando la pelle è grassa, i pori sono dilatati e ricchi di comedoni e "punti neri". E' il tipo di pelle incline all'acne, particolarmente diffusa negli adolescenti, ma non solo. La pelle grassa è di solito direttamente proporzionale ad una secrezione eccessiva di sebo, quindi ad uno squilibrio della pelle, o anche a fattori ormonali di vario genere. E' una pelle che va curata in maniera diametralmente opposta a quella secca. Per restituire a questa tipologia di pelle un aspetto sano e luminoso, è necessario effettuare dei semplici gesti quotidiani, utilizzando prodotti specifici che aiutino a regolarizzare la produzione di sebo e a rimuovere le impurità in eccesso, quali brufoli, punti neri, comedoni. Il viso, innanzitutto, va deterso mattina e sera, (soprattutto le donne che applicano sul viso fondotinta, cipria e phard, che ostruiscono i pori della pelle, impedendole di respirare) con un detergente non aggressivo e non schiumoso, che va applicato con massaggi delicati e regolari e rimosso con un batuffolo di ovatta. Dopo la pulizia, va applicato un tonico astringente che può essere acquistato in farmacia o in profumeria. Anche i rimedi naturali risultano eccellenti. Per una pelle grassa, anche del succo di limone assoluto, passato sul viso, aiuta a disinfettare (da qui l'effetto bruciore) e ad



restringere i pori. Importante è l'uso di una maschera, da applicare la sera possibilmente, affinché durante il riposo notturno, sprigioni tutte le sue potenzialità protettive e idratanti. La pelle grassa, va pulita a fondo, quindi anche uno scrub settimanale è necessario, che si può acquistare, o fare da sé. Yogurt e zucchero sbattuti in una ciotola e mischiati danno un ottimo scrub per le pelli grasse. L'esposizione al sole, pure deve essere limitata; la pelle va protetta con una crema solare non untuosa, ma che crei il naturale velo protettivo dai raggi ultravioletti che danneggiano la pelle. L'acqua del mare, essendo salata però ne favorisce la secchezza, e riattiva un equilibrio naturale della pelle, distruggendo in parte il sebo in eccesso.

Mangiare sano inoltre, è fondamentale: la pelle risponde esternamente a ciò che accade all'interno del nostro organismo. Nel caso della pelle grassa è importante mangiare molta frutta e verdura che aiutano a purificare l'intestino ed evitare determinati cibi che aumentano l'apporto seborragico, quali: cioccolata, fritti, bibite gassate, latticini e derivati, dolci, sigarette e caffè. Tutti questi alimenti peggiorano lo stato della pelle grassa e vanno almeno, se non eliminati, diminuiti, nella nostra alimentazione quotidiana. Altro aspetto fondamentale, è l'utilizzo del lievito di birra, una volta giorno che aiuta la purificazione della pelle dall'interno.

La pulizia del viso con vapore e alloro, seguita da una maschera astringente due volte al mese, aiutano ancor più la pelle a riacquistare la sua lucentezza e brillantezza.

## **Pelle Mista**

La pelle mista è una pelle particolare perché è sia secca che grassa. Per poterla curare è necessario individuare innanzitutto se questa pelle è maggiormente tendente al grasso o al secco. Solitamente (ma non necessariamente è sempre così) nelle zone del viso, la



pelle grassa interessa la zona cosiddetta "T" ovvero, fronte, naso, mento mentre la secca interessa, gote, guance. Bisogna curare questa pelle con diversi prodotti, comunque sempre dolci e delicati, che non disidratino la pelle, e non la rendano unta. Per il trucco ad esempio, si possono utilizzare due tipi di coprenti, dunque un fondotinta più grasso, per le parti secche e un correttore o anche una crema idratante colorata non untuosa e non liquida, per la parte grassa. Per quanto riguarda la pulizia del viso è necessaria comunque, magari una volta al mese, e l'utilizzo di due tipi di prodotti, per pelle grassa e secca. E' una pelle che non va considerata normale, errore che fanno parecchie donne, nel trascurarla, quando invece, andrebbe curata più degli altri tipi di pelle.

La pelle normale è quella che ha bisogno meno di cure; sono sufficienti piccole attenzioni quotidiane per mantenerla bella e luminosa e compatta. Lavarsi con acqua calda e poi fredda al mattino per riattivare la circolazione; per la cura delle pelli normali, utile è il succo del baccello di fagiolo o di patata, detergenti non grassi, tonici non troppo aggressivi. L'utilizzo dell'acqua di rosa, che può anche essere preparata in casa oltre che acquistata, aiuta la pelle a ripristinare naturalmente il suo equilibrio; è una pelle che va protetta e che va sottoposta a prevenzione continua.

La pelle sensibile è una pelle delicata, in quanto tale, va protetta e curata attentamente. Si presenta fragile e sottile, e particolarmente incline ad arrossamenti. E' una pelle che subisce più delle altre i cambiamenti climatici, soprattutto il caldo e il freddo, l'esposizione al sole e al vento. Anche gli agenti chimici presenti nei prodotti possono alterarla o aumentarne la sensibilità. La pelle sensibile è inoltre incline alla formazione delle cosiddette rughe d'espressione e all'arrossamento dovuto alla vasodilatazione. Bisogna quindi diminuire o eliminare se si può, l'utilizzo di cibi grassi, dei dolci, del caffè (che è un vasodilatatore) e delle bevande alcoliche. Ottimo invece è l'utilizzo della frutta, specie quella rossa, mirtilli, more, ciliegie, fragole, che favoriscono una regolare circolazione del sangue e con l'apporto vitaminico aiutano la pelle a mantenersi giovane e fresca. Per le esposizioni al sole, insieme alla secca, la pelle sensibile va tenuta sotto stretto controllo con protezioni ad alto filtro che evitino arrossamenti, macchie o ustioni leggere. La detersione va fatta con detergenti addolcenti e ipoallergenici, al miele al burro, alla frutta.

## **Pelle ipersensibile**

La pelle ipersensibile, ha approssimativamente lo stesso aspetto di quella sensibile; presenta infatti una fragilità e una sottigliezza evidenti, arrossamenti dovuti a sbalzi termici, al vento, al freddo al caldo in eccesso. E' una pelle delicatissima, largamente diffusa sui soggetti sensibili e timidi, che facilmente arrossiscono, (causa la vasodilatazione). La couperose, ovvero l'ingrossamento e la rottura dei capillari del viso producenti macchie e rossore sulle gote, va controllata e curata da un dermatologo che effettuerà un esame ravvicinato, con lente di ingrandimento, piccole pressioni sulla parte interessata, illuminazione ravvicinata che permettano di fare un attento esame di questa pelle.



Per le pelli impure, che sono fac-simili alle grasse, quindi ricche di comedoni, brufoli, punti neri, inestetismi, sono necessari un'alimentazione a base di frutta e fibre che purifichino il corpo dall'interno, e dei prodotti astringenti e purificanti.

Per le pelli senescenti e quindi tendenti all'invecchiamento, alla formazione di rughe nella zona del contorno occhi, mento, bocca, e alla perdita di elasticità e tono, il problema è gravoso e va affrontato seriamente. Una pelle senescente è determinata da un rallentamento dell'attività del tessuto cutaneo, e dalla mancata riproduzione di cellule nuove e rigeneratrici. La pelle tende ad invecchiare dunque prima del tempo a causa dell'età, dei radicali liberi in eccesso, della menopausa. La pelle senescente può essere prevenuta utilizzando creme anti aging, già prima dei trent'anni, ma può essere anche trattata, con creme e idratanti altamente tonificanti e riempitive che svolgano un'azione levigante e che riattivino il naturale film lipidico

della pelle. Il collagene contenuto in molti prodotti per pelli tendenti all'invecchiamento, riempie i solchi rugosi, resituendo alla pelle una buona luminosità e tonicità.