

Home | Salute | Problemi e soluzioni | [Eritema solare, come riconoscerlo, prevenirlo e curarlo](#)

Eritema solare, come riconoscerlo, prevenirlo e curarlo

Se sulla pelle compaiono i classici puntini rossi con bruciore e prurito, significa che è necessario prendersi una pausa dai bagni di sole. Con l'aiuto dell'esperta ti spieghiamo come riconoscere l'eritema e cosa fare

credits: istock



di **Gerardo Antonelli**

«L'eritema solare è il campanello d'allarme della **scottatura**», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano. «Questa **irritazione della pelle** dovuta ai raggi UVB si riconosce perché sulla pelle compaiono puntini rossi, che causano una sensazione mista di bruciore, **prurito** e pizzicore».

Quali sono le zone più colpite dall'eritema

Le zone a maggiore rischio di eritema solare sono quelle più delicate, come **spalle e décolleté**. «Ma spesso il problema riguarda aree poco considerate, tipo **dorso dei piedi, caviglie e lobi delle orecchie**: fotoesposte e poco protette dalla creme solari, vanno incontro prima all'eritema e poi, velocemente, alla scottatura», continua l'esperta

Più a rischio chi ha la pelle chiara

«L'eritema solare colpisce soprattutto le persone con una pelle chiara e **chi non utilizza le creme solari**, o lo fa in modo scorretto. Spesso però, alcuni fattori rivestono il ruolo di complice: tipo un **clima ventilato** (come quello che caratterizza uscite in barca e vacanze in montagna), capace di ostacolare la percezione del calore e invitare a rimanere

LEGGI ANCHE



Eritema solare, come riconoscerlo, prevenirlo e curarlo



Guanti monouso: le regole per il corretto utilizzo



Asma e attività sportiva: fare sport aiuta a ridurre i sintomi



LMA: leucemia mieloide acuta, sintomi, diagnosi, cure

tranquillamente al sole; oppure le **giornate nuvolose**, durante le quali si sente meno il caldo ma l'incidenza dei raggi solari è comunque alta», avverte la dermatologa.

Come prevenire l'eritema

Se sai di essere a rischio **eritema** puoi ottenere un aiuto extra dagli **integratori**: «Questi prodotti, oltre a contribuire alla **prevenzione** del problema, donano un'abbronzatura più uniforme», continua la dermatologa. Quale scegliere? «In commercio ce ne sono diversi: solitamente sfruttano sostanze dall'azione antiossidante come betacarotene, **licopene**, acido lipoico e vitamina E. Inoltre, in quelli di nuova generazione si possono trovare luteina (che protegge la melanina dell'occhio), picnogenolo e selenio. Occorre iniziare ad assumerli almeno **15-20 giorni prima** dell'esposizione al sole e poi proseguire per tutta la durata delle vacanze».

A proposito di prevenzione sfatiamo un mito: «L'abbronzatura **"da lampada"** non offre una protezione extra nei confronti dell'**eritema** perché è indotta dai raggi UVA, quindi non protegge dagli UVB. Perciò, chi arriva in spiaggia con una **tintarella artificiale** rischia lo stesso eritemi e scottature. Solo che lo nota meno, perché ha la pelle di colore più scuro», conclude l'esperta.

Cosa fare quando si presenta l'eritema

In caso di **eritema solare** occorre subito utilizzare per 4-5 giorni un **doposole lenitivo** in una formulazione morbida, come **latte e creme**: «Ha un'azione calmante ed è in grado di ricreare un'azione barriera sulla cute irritata. Spesso questi prodotti contengono aloe, che grazie a una sostanza chiamata **barbaloina** combatte il **prurito** e offre un'azione decongestionante immediata. Ma vengono impiegati anche altri ingredienti come burro di karité, allantoina, vitamina B e pantenolo: tutti in grado di attenuare la sensazione di fastidio», spiega la dottoressa Belmontesi.

Come regolarsi con la maglietta di cotone

«A questo punto è bene **evitare di esporsi al sole** finché la pelle non ritorna alla normalità», continua la dermatologa. Ma ciò non significa rinunciare alla vita in spiaggia: «Se il problema è a carico del décolleté, per esempio si può mettere una **protezione solare SFP 50 o 100**, indossare una **maglietta di cotone** e rimanere sotto l'ombrellone, evitando le ore più calde della giornata», precisa la dottoressa Belmontesi. Inoltre, **si può pure fare il bagno**: «Quando la pelle è molto arrossata è consigliabile mantenere la t-Shirt anche in acqua.

Se invece l'**eritema** sta diminuendo è possibile toglierla», continua l'esperta. Quindi, terminata la nuotata, si va subito sotto la **doccia** in modo da eliminare sale e sabbia, che irritano ulteriormente la pelle: «È preferibile l'uso di oli lenitivi, dall'azione **antiprurito**, e creme da bagno, con un effetto idratante, in grado di ripristinare il film idrolipidico protettivo (cioè la parte superiore della pelle). Da evitare, invece, gel e bagnoschiuma particolarmente schiumogeni», continua la dermatologa. Quindi,



Calcola
la tua massa
grassa



Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda



(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Dietologia - Carla Lertola
Dott.ssa Carla Lertola

Cara/caro lettore/lettrice, le consiglio di rivolgersi ad un medico specialista in scienza dell'alimentazione o ad un servizio di dietetica di un ospedale della sua zona. In questo modo, dopo un'...

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



dopo essersi asciugati, occorre rimettere la crema.

articolo pubblicato il 13 luglio 2020

LEGGI ANCHE



Salute

Scottature? No, grazie



Beauty

Come difendere la pelle dal sole



Salute

SOS pelle al sole



Beauty

Doposole: scegliilo con cura



Tag: [eritema](#), [scottature](#), [scottature solari](#), [sole](#), [spiaggia](#).

GUARDA ANCHE



Sponsor

Paghi la cena con lo smartphone. Prenoti il tavolo con l'auto.

Nuova Audi A3 Sportback



La conduttrice Setta: l'isolamento ha riaperto i diverticoli



Controlli, screening, esami: gli appuntamenti da fissare subito



Sponsor

Opel anticipa tutti.

Opel



Sponsor

Nuova Ford Kuga

Ford



Sponsor

Intestino: dimentica i probiotici e piuttosto fai questo.

Nutrivia

Raccomandato da

[Informativa](#) | [Cookie Policy](#) | [Privacy Policy](#) | [Pubblicità](#)

[Aggiorna le impostazioni di tracciamento della pubblicità](#)

ATTENZIONE: Le informazioni contenute in questo sito sono presentate a solo scopo informativo, in nessun caso possono costituire la formulazione di una

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.