

## L'Enciclopedia della Salute

N. 22 - Giugno 2011 - © Tutti i diritti riservati

# D

## ermatologia



### Il servizio ambulatoriale e chirurgico

Continua il viaggio nell'ambulatorio n° 4 della Cittadella socio-sanitaria di Cavarzere, dove viene ospitato il servizio di Dermatologia, diretto dalla dottoressa Francesca Rettore.

Si ricorda che il servizio è organizzato in attività ambulatoriale e piccoli interventi chirurgici.

#### Le attività

Controllo dei nevi melanocitari (videodermatoscopia), la crioterapia e la diatermocoagulazione per l'asportazio-

ne di verruche, di fibromi penduli, di cheratosi seborroiche. Inoltre, ambulatorialmente, vengono trattate le dermatiti atopiche, le psoriasi, l'acne e l'orticaria.

#### L'accesso

Si accede al servizio tramite prenotazione al Cup. Le visite vengono espletate il martedì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.00. Mentre la crioterapia viene effettuata in due fasce orarie: dalle 9.00 alle 10.00 e dalle 16.00 alle 17.00.

### Consigli per una pelle sana e lucente

Ogni giorno la nostra pelle viene a contatto con polvere e germi che, mischiati al sebo e al sudore, ne compromettono la salute e la bellezza. Per questo è consigliato non trascurarla.

Per una pelle sana e lucente bisogna fare attenzione a ciò che si mangia e non trascurare la pulizia, che dev'essere corretta e costante. E' indubbio che lo stato della pelle sia legato allo stato del metabolismo e soprattutto alla capacità dell'organismo di eliminare le tossine, dunque all'alimentazione. Per raggiungere un aspetto ottimale, la pelle deve essere idratata continuamente e non solo dall'esterno. Gli alimenti che possono eliminare le tossine e garantire maggiore efficacia sulla idratazione della cute sono quelli ricchi di antiossidanti,

provitamina E ed A, potassio, vitamine B6, B9 e C e fibre.

Questa carta d'identità ben corrisponde ad alcuni tipi di verdure come la scorzonera, il soncino, i porri, la barbabietola. La pelle oltre all'acqua, ha bisogno anche di nutrimento. I cibi "antirughe", ovvero quelli che hanno grandi quantità di vitamina E, rame e selenio, necessari per il collagene, sono oltre a carote e germogli, presenti nel gruppo della frutta oleosa, anche mandorle, noci, nocciole, pinoli, olive.

In particolare l'umile pinolo, grazie anche a grosse quantità di acidi grassi insaturi, oltre ad essere un sapo- rito antirughe ha proprietà disintossicanti, utili nel mantenimento di una pelle sana.

## Non solo sapone

Non sempre il tradizionale sapone risulta adeguato a restituire alla pelle brillantezza e setosità. Questo suo limite dipende dall'alcalinità che si crea con la sua soluzione in acqua tanto da renderlo addirittura controproducente, soprattutto nei casi di pelli sensibili come quelle dei bambini o degli anziani. Utile, invece, per raggiungere il nostro scopo è un buon prodotto detergente capace di pulire in profondità la pelle senza inaridirla o irritarla. Non deve cioè asportare quella pellicola lipidica che riveste superficialmente la nostra pelle per difenderla dall'attacco degli agenti esterni. Deve avere un Ph che oscilla da 5 a 6, a seconda della zona del corpo che si vuole pulire, in grado di agire come lubrificante e antibatterico. Per chi ha una pelle particolarmente sensibile, tanto da reagire al sapone tradizionale con dermatiti, è consigliabile il cosiddetto "pane detergente". Si tratta sempre di un sapone che presenta però delle proprietà capaci di contrastare fenomeni allergici come le dermatiti o anche la stessa aridità cutanea.

Dopo una normale pulizia del viso con acqua e sapone, si consiglia di usare un buon latte detergente che



viene asportato dopo essere stato leggermente massaggiato sul viso. E' da tener presente che le creme e i latti detergenti devono avere una reazione neutra o leggermente acida, non devono cioè variare l'acidità naturale della pelle.

## Tipi di pelle

Lo specialista, in questo caso il dermatologo, può aiutarci a capire che tipo di pelle abbiamo. In sintesi si possono individuare quattro tipologie di cute:

- **pelle secca**
- **pelle grassa**
- **pelle mista**
- **pelle couperosica**

Si può avere una **pelle secca** per mancanza d'acqua, e quindi essere disidratata, oppure per scarsa produzione di sebo (la cosiddetta pelle alipica). Queste due situazioni si possono anche verificare insieme sulla stessa pelle. Quando la pelle è disidratata appare avvizzita, facile alle screpolature. E' una pelle fragile che deve essere idratata. Nel caso della pelle alipica manca il film lipidico che la protegge dagli agenti esterni. Si presenta opaca e si arrossa con facilità. Questo tipo di cute necessita di un trattamento a base di acidi grassi insaturi e trigliceridi.

La **pelle grassa** si presenta con il caratteristico aspet-

to lucido ed è untuosa al tatto causati da una secrezione sebacea eccessiva. Questo tipo di cute favorisce spesso l'insorgere di acne. I prodotti consigliati per trattare questo tipo di pelle sono quelli che servono a limitare la secrezione,



come gli astringenti e altri sebo-equilibranti.

La **pelle mista** è tipica della gran parte delle persone. E' in effetti difficile trovare degli individui che abbiano solo una pelle secca o una pelle grassa. In genere, è più facile e frequente incontrare persone che hanno sul viso alcune zone secche e altre più grasse. Le zone del viso solitamente secche si trovano sulle guance e attorno agli occhi, mentre le zone più grasse sono tipiche intorno al naso, sul mento e sulla fronte.

La **pelle couperosica** si presenta con la dilatazione dei capillari sottoepidermici che, sfibrandosi, formano una fitta rete violacea, soprattutto attorno alle guance. Una situazione del genere è tipica dei soggetti che sono emotivi e che soffrono di fragilità capillare. Su questo tipo di pelle è bene intervenire con trattamenti protettivi e con sostanze astringenti vasali.

---

**A luglio sarà distribuita la nuova scheda dell'Enciclopedia della Salute, dedicata alla Diabetologia**

---

**Cittadella Socio Sanitaria di Cavarzere**

Via Nazario Sauro 35 - 30014 Cavarzere (VE) Tel. 0426 316111 - Fax 0426 316445