Guida

Pelle

La pelle: l’organo più grande e versatile del nostro corpo

È delicata e allo stesso tempo molto resistente. Scoprite di cosa è capace la nostra pelle e come prendervene cura al meglio.

Per saperne di più

Vi auguriamo buona lettura. Scoprite ulteriori contenuti interessanti sui nostri canali digitali.

Blog
helsana.ch/it/blog

Newsletter
helsana.ch/it/newsletter

Social media
instagram.com/helsana.svizzeraitaliana
facebook.com/helsana.it

La consulenza sulla salute di Helsana

La nostra consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutte le persone titolari di un'assicurazione integrativa Helsana. Che si tratti di alimentazione, di esercizio fisico o di come affrontare una diagnosi ricevuta, da noi troverete risposte competenti e su misura alle vostre domande sulla salute.
helsana.ch/consulenza-sulla-salute

058 340 15 69
Con la vostra telefonata prestate il vostro consenso alle condizioni di utilizzo e alle disposizioni in materia di protezione dei dati della consulenza sulla salute di Helsana.

Indice

CONOSCENZE

4 Fatti e cifre
Dalla pelle di mucca alla polvere in casa

6 Tutt'altro che superficiale
Un prodigio dalle mille sfaccettature

8 Un organo, tanti talenti
La nostra pelle può fare (quasi) tutto

10 Tipi di pelle
Pelli interne e non solo

12 Strato dopo strato
Dall'epidermide al tessuto sottocutaneo

18 Malattie cutanee frequenti
Quando la pelle va in tilt

22 «Molti credono di avere un'eruzione cutanea innocua»
Intervista all'esperto sul cancro della pelle

26 Storie di pelle
La nostra pelle è un libro aperto

CONSIGLI

36 Pelle sana
Consigli per la cura in base alle fasi della vita

44 Cute: cosa evitare
Routine di cura dannose

46 Di che fototipo siete?
Fate il test

52 Primo soccorso in caso di ferite
Punture, escoriazioni, tagli ecc.

54 I segreti dei prodotti per la pelle
Panoramica degli ingredienti comuni

56 C'è motivo di preoccuparsi?
Riconoscere tempestivamente le alterazioni cutanee

60 Vero o falso?
Fatti e miti

ESPERIENZE

16 Rimozione dei tatuaggi
Quando non vi è più spazio per gli errori di gioventù

48 Vivere con la neurodermite
Come una persona affetta ha imparato a conviverci

58 Diagnosi di scabbia
Il racconto di una madre di famiglia

Fatti e cifre



«Non sta sulla pelle di una mucca!»

Espressione tedesca equivalente al nostro «È il colmo». Nel Medioevo si credeva che il diavolo scrivesse i peccati delle persone su pergamene di pelle di mucca. Per molti, una pelle non bastava.

Che felicità

Il contatto pelle a pelle riduce lo stress, rafforza la relazione e fa stare bene. È la nostra prima percezione nel grembo materno e influenza il nostro sviluppo.



Dal laboratorio

Per curare le ustioni gravi è possibile coltivare pelle artificiale dalle proprie cellule cutanee. In futuro, le nanofibre miglioreranno la guarigione delle ferite.



Unica!

Ogni impronta digitale è diversa dalle altre. Per questo motivo consente di identificare chiaramente una persona.

Pigmenti mancanti

A causa di un difetto genetico, persone e animali albini producono pochissima melanina. La pelle e i capelli sono molto chiari e gli occhi grigio pallido o rosa, senza protezione dalla luce solare.

Protezione intelligente

Il colore della pelle è un adattamento evolutivo: la pelle scura protegge meglio dai raggi UV, la chiara assorbe più vitamina D.

Pura follia

La bellezza non dipende dal colore della pelle, eppure in tutto il mondo spopolano le creme schiarenti, prodotti eticamente discutibili e rischiosi. Contengono spesso sostanze tossiche come il mercurio, che possono provocare tumori e danni agli organi.



Peso

In una persona adulta, la pelle da sola pesa circa 10 chili.



Da pelle a polvere

Perdiamo circa 30 000 cellule cutanee al minuto. La maggior parte finisce nella polvere di casa sotto forma di minuscole squame. Circa la metà della polvere di casa è infatti costituita da pelle.

Senti un po'!

Nel 2015 l'artista svizzera Pamela Rosenkranz ha disegnato un francobollo che sembra pelle, anche al tatto, grazie a un processo di stampa high-tech.



Tutt’altro che superficiale

Protegge, percepisce e si rinnova continuamente: la nostra pelle è un vero prodigio.

«Influenza il nostro aspetto, ma è molto più di un semplice involucro esterno: la nostra pelle ci protegge dagli influssi ambientali, ci fa sentire calore, dolore e contatto e svolge un ruolo importante nel metabolismo. È un vero e proprio prodigio in fatto di rigenerazione: ogni 28 giorni circa, lo strato superiore della pelle si rinnova completamente.



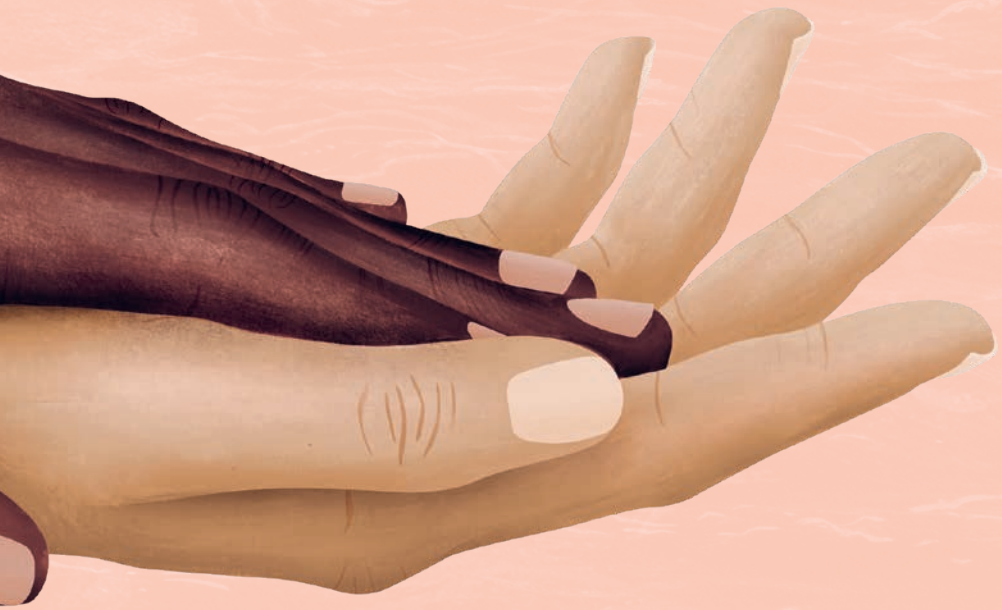
Tuttavia, la maggior parte di noi non pensa ai compiti vitali svolti ogni giorno dalla cute. Spesso il nostro più grande organo di senso racconta di noi molto più di quanto pensiamo. La nostra pelle ci lega all'ambiente e porta su di sé tracce visibili della nostra vita. Reagisce agli stimoli interni ed esterni e quindi è anche un organo di comunicazione.

Il tema della pelle è complesso. In quanto dermatologo, questo organo mi affascina ogni giorno. Oltre 3000 diverse malattie cutanee, terapie complesse, interventi chirurgici che richiedono grande precisione e pazienti in ogni fase della vita, dai neonati ai centenari.

La nostra pelle ci accompagna per tutta la vita. Merita le nostre attenzioni e la nostra premura. Prendiamocene cura.» ●



Dr. med. Christian Greis, MBA
Primario presso la Clinica dermatologica dell'Ospedale universitario di Zurigo



Un organo, tanti talenti

È guardia del corpo, manager ed esperta di detox, oltre a rivelarci con chi abbiamo affinità.

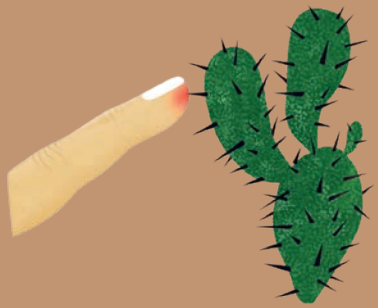


Strato protettivo
La nostra pelle attenua gli urti, le punture e i raggi, e respinge gli agenti patogeni grazie al suo mantello acido protettivo. Anche capelli e unghie ci proteggono: le unghie salvaguardano i delicati polpastrelli. I capelli ci proteggono da sole, polvere e sporcizia.

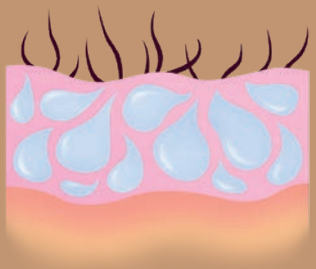


Termoregolante
Quando fa freddo, i vasi cutanei si restringono, preservando il calore corporeo. Con il caldo, la pelle suda e ci rinfresca. Il suo obiettivo: mantenere una temperatura costante di circa 37 gradi.

Organo di senso
Grazie alle terminazioni nervose sulla pelle percepiamo stimoli come il contatto, il calore, il freddo e il dolore.



Riserva di energia
Nell'epidermide, la pelle lega l'acqua e immagazzina umidità, caratteristica che la rende morbida. Dallo strato di grasso del tessuto sottocutaneo il corpo trae energia, ad esempio durante il digiuno.





Produttrice di vitamina D
Quando la pelle è esposta alla luce del sole, produce vitamina D3. L'organismo la assorbe immediatamente. Venti minuti al giorno all'aria aperta sono sufficienti per soddisfare autonomamente fino al 90 per cento del fabbisogno. In inverno, quando i raggi UV sono più deboli, può essere utile seguire un'alimentazione ricca di vitamina D e assumere appositi preparati.

Organo di smaltimento
Tramite il sebo e il sudore, la cute espelle minuscole quantità di prodotti di scarto, oltre a sale, acqua e grasso. Persino l'alcol viene eliminato in piccole quantità attraverso la pelle.





Intermediaria
Pelle e capelli influenzano il nostro aspetto. Inoltre, ognuno di noi ha un odore diverso. Il fatto che ci piaccia l'odore di una persona può essere indice di compatibilità genetica.

Tipi di pelle

L’uomo non ha una sola pelle.
Ecco una panoramica di cinque tipi di pelle particolari.



Mucose

Rivestono gli organi cavi come la bocca, il naso, i bronchi, lo stomaco, l'intestino e gli organi genitali. La superficie umida protegge dagli agenti patogeni, assorbe le sostanze nutritive ed espelle i metaboliti.

Cornea e congiuntiva

Hanno una funzione protettiva e ci permettono di vedere bene. La cornea rifrange la luce e protegge l'occhio. La congiuntiva mantiene l'occhio umido e funge da barriera contro corpi estranei e germi.

Meningi

Tre strati – dura madre, aracnoide e pia madre – avvolgono il cervello e il midollo spinale. Regolano il flusso del liquido cerebrospinale e proteggono il sistema nervoso centrale dagli urti.

Timpano

Questa pelle tesa e sottile separa l'orecchio esterno dall'orecchio medio. Il timpano trasmette le onde sonore e ci permette di sentire. Inoltre, impedisce all'acqua e allo sporco di penetrare nell'orecchio medio.

Periostio

Avvolge le ossa ed è ricco di vasi sanguigni e nervi. Il periostio fornisce sostanze nutritive alle ossa e svolge un ruolo importante nella guarigione e nella crescita, ad esempio in seguito a fratture o interventi chirurgici.



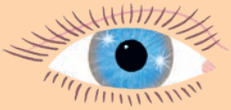
1–1,5 litri

Le mucose producono fino a 1,5 litri di muco al giorno, circa 550 litri all'anno. In questo modo rimangono umide.



0,1–0,5 millimetri

Il periostio è molto sottile e innervato. Dato che, in caso di frattura, spesso subisce lesioni o stiramenti, si avverte un fortissimo dolore.



7–10 giorni

Lo strato corneale superiore (epitelio) ripara rapidamente piccole lesioni. Si rinnova ogni 7–10 giorni.

Strato dopo strato

La nostra pelle è composta da tre strati, ciascuno con i propri compiti speciali e superpoteri.

Epidermide: lo strato più superficiale

Lo strato più superficiale della pelle ha uno spessore fino a quattro millimetri, ad esempio nelle piante dei piedi. A seconda della struttura della superficie, si distingue tra due tipologie:

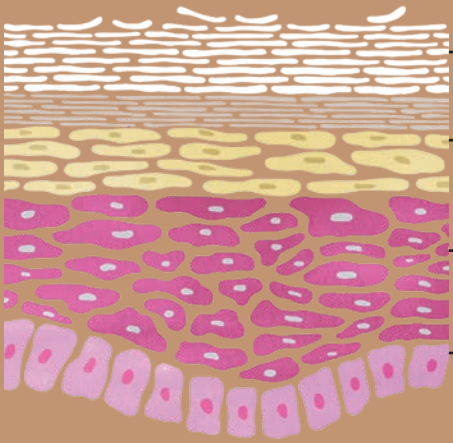
Cute sottile
Ricopre quasi tutto il corpo ed è caratterizzata da linee sottili, dove crescono i peli. I pori collegano la pelle alle ghiandole sebacee e sudoripare.

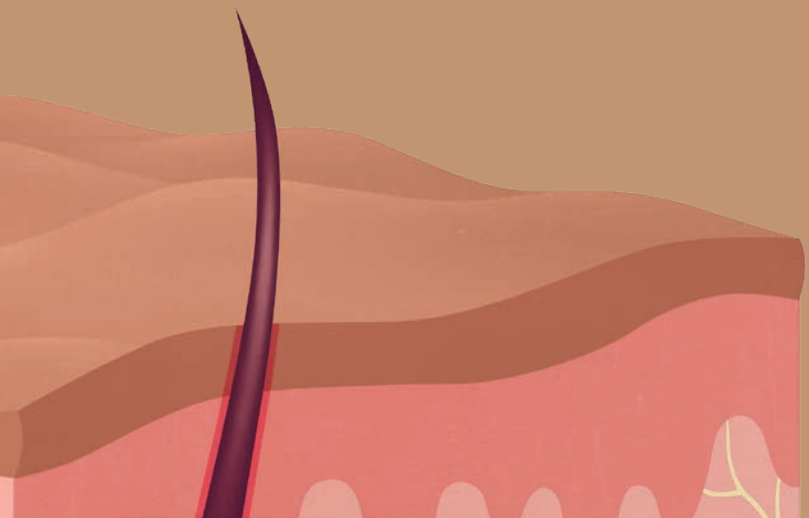
Cute spessa
Delle linee parallele caratterizzano questo tipo di pelle, presente solo nelle piante dei piedi e nei palmi delle mani. Qui sono presenti solo ghiandole sudoripare.



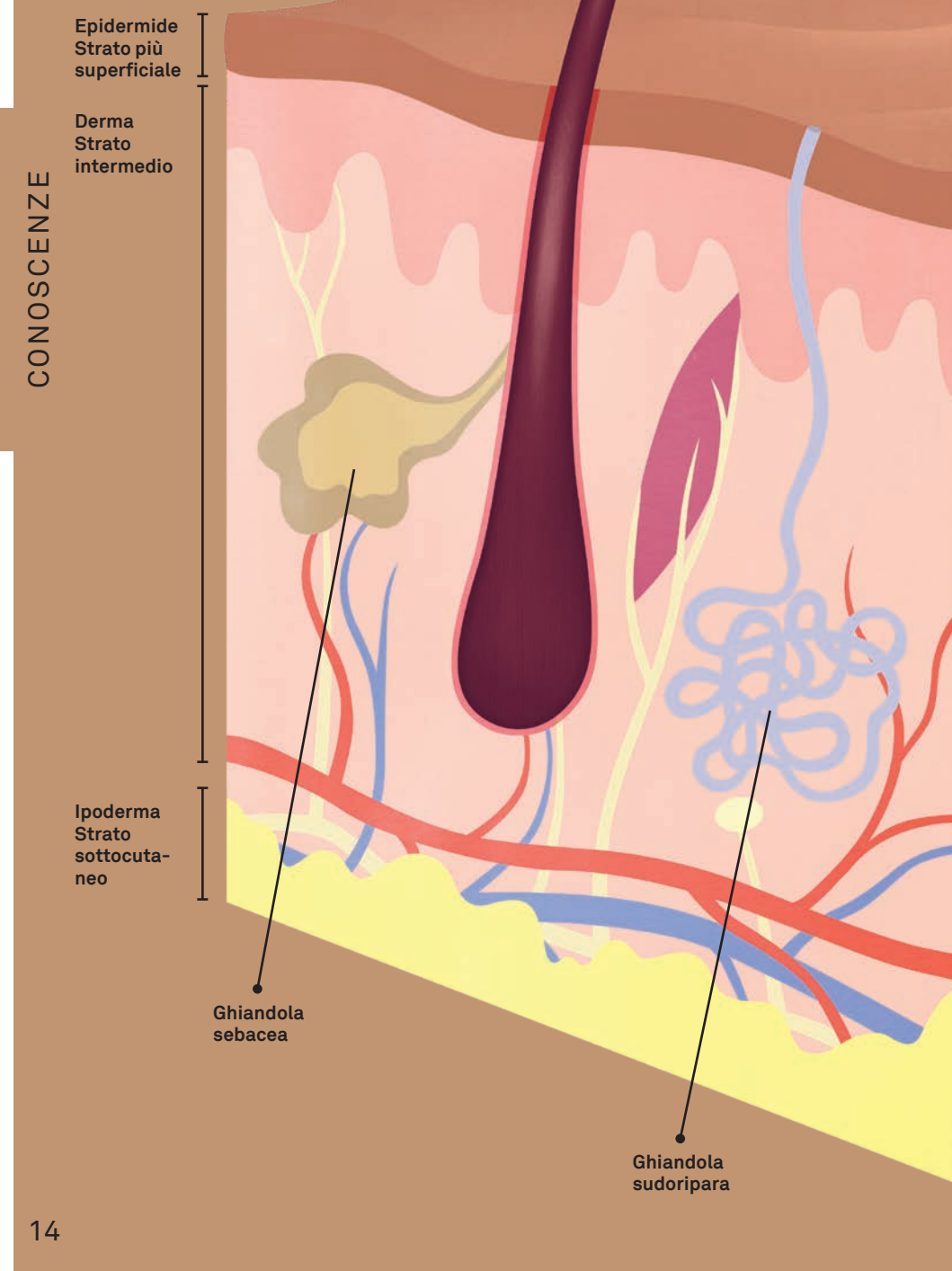
Come si rigenera la pelle

Lo strato più profondo dell'epidermide, lo strato basale, produce costantemente nuove cellule, le quali si spostano verso l'alto attraverso i diversi strati cellulari nell'arco di 28 giorni. In questo periodo, le cellule continuano a svilupparsi e svolgono funzioni importanti. Ad esempio, producono la proteina cheratina, principale componente di capelli e unghie. Nello strato più superficiale, lo strato corneo, le cellule si cheratinizzano e formano così una barriera protettiva, finché non si staccano.





Seguono gli strati più profondi →


Epidermide
Strato più superficiale
Derma
Strato intermedio
Ipoderma
Strato sottocuta-neo
Ghiandola sebacea
Ghiandola sudoripara



Derma: lo strato intermedio

Qui vengono prodotti collagene ed elastina, due proteine che rendono la pelle forte ed elastica. Le papille nello strato superiore formano delle creste. È a loro che dobbiamo i disegni delle linee della pelle, come le impronte digitali. In profondità troviamo terminazioni nervose, vasi sanguigni, grasso, bulbi piliferi, ghiandole sebacee e sudoripare.

Ipoderma: lo strato sottocutaneo

È costituito da cellule adipose incorporate nel tessuto connettivo. Protegge i muscoli e il periostio dal freddo e dagli urti.

«Un classico errore di gioventù»

Daniele Angioletti, 26 anni, ha scelto di far rimuovere due tatuaggi

«Il tatuaggio sul collo è un classico errore di gioventù: a 18 anni mi sono fatto tatuare il simbolo del mio segno zodiacale, il toro, dietro l'orecchio. Oggi per me i tatuaggi nelle parti ben visibili del corpo sono banditi.

All'epoca lavoravo come parrucchiere, quindi non importava. Da tre anni, però, lavoro in banca e preferisco avere un aspetto neutro. Il mio aspetto esteriore deve essere in linea con il mio cambiamento.

Il secondo tatuaggio che farò rimuovere con il laser è una scritta sul braccio: ‹La famiglia, dove la vita ha inizio e l'amore non finisce mai›. Mi piace questa frase, ma il tatuaggio non più. Forse, più avanti, me la tatuerò di nuovo.

Prima del primo appuntamento presso lo studio avevo paura, perché i miei amici mi avevano raccontato le loro dolorose esperienze. Ma la specialista che mi segue lavora con molta cautela, raffreddando prima leggermente le zone interessate. Questo aiuta.

I trattamenti laser sono comunque più dolorosi del tatuaggio e sono più laboriosi: il toro sul collo ha richiesto 10 minuti e la scritta sul braccio mezz'ora. Per la rimozione servono invece circa 10 sedute. E il tutto è anche più costoso: per il tatuaggio del toro ho pagato un prezzo di favore di 50 franchi. Il laser costa tre volte tanto a seduta.

Sono stati necessari cinque trattamenti per far sparire quasi del tutto il segno zodiacale. Per la scritta ne servono di più, perché i pigmenti sono più in profondità. Dopo il laser, per un giorno ho la sensazione di essermi scottato al sole. La pelle ha bisogno di circa un mese per riprendersi dal trattamento. Nonostante questo, ho già un'idea per un nuovo disegno da tatuarmi. Al momento sono alla ricerca di un artista con esperienza e competenza. Sono diventato più selettivo.» ●



Il basilese Daniele Angioletti ha deciso di far rimuovere due dei suoi undici tatuaggi con il laser. Presto quello sul braccio sarà solo un ricordo del passato.

Malattie cutanee frequenti

La nostra pelle ci protegge, ma a volte ha bisogno anche di aiuto.

Acne

Cause/Fattori scatenanti: pori otturati e infiammati a causa di una maggiore produzione di sebo, cellule cutanee morte e batteri. L'acne è di origine ormonale e si manifesta per lo più in giovane età, ma può colpire anche le persone adulte.

Sintomi: brufoli, punti neri e infiammazioni su viso, schiena o décolleté.

Terapia: creme, in caso di acne grave anche antibiotici o compresse, ad es. con il principio attivo isotretinoina.

Rosacea

Cause/Fattori scatenanti: sbalzi di temperatura, luce solare, alcol, cibo piccante o stress. La rosacea è una malattia infiammatoria cronica e si manifesta ripetutamente. È causata dall'interazione di vari fattori, come predisposizione genetica, instabilità vascolare, reazione immunologica eccessiva, acari Demodex e una barriera cutanea sensibile.

Sintomi: arrossamenti sul viso, vasi sanguigni visibili e occasionalmente brufoli e pustole, soprattutto su guance, fronte e naso.

Terapia: creme, compresse, in caso di arrossamenti e vasi sanguigni visibili anche terapie laser.

Psoriasi

Cause/Fattori scatenanti: interazione di diversi fattori, come stress, determinati medicamenti, nicotina, alcol, infezioni, irritazioni cutanee e predisposizione genetica. La psoriasi è cronica e di solito ha un decorso con fasi di riacutizzazione.

Sintomi: chiazze coperte da squame bianco-argentee su gomiti, ginocchia, cuoio capelluto o altre parti del corpo.

Terapia: shampoo, preparati a base di vitamina D o cortisone. In caso di decorsi gravi compresse, iniezioni o fototerapia, per rallentare la crescita delle cellule cutanee e ridurre le infiammazioni. Inoltre, può essere utile ricorrere a una consulenza sulla cura della pelle ed evitare sostanze che favoriscono i processi infiammatori (alcol e tabacco).

Herpes labiale

Attenzione: contagioso

Cause/Fattori scatenanti: virus Herpes simplex, che rimangono per tutta la vita nei gangli nervosi. L'herpes si manifesta ripetutamente in caso di stress e difese immunitarie indebolite.

Sintomi: vescicole dolorose e pruriginose sulle labbra.

Terapia: creme e compresse antivirali.

Neurodermite (eczema atopico)

Cause/Fattori scatenanti: barriera cutanea alterata, allergeni, tessuti o acari della polvere, ma anche fattori fisici come lo stress. La neurodermite si manifesta spesso nei bambini e ha un decorso cronico.

Sintomi: prurito su tutto il corpo (soprattutto nell'incavo del braccio e nell'incavo del ginocchio), pelle secca e squamosa e arrossamenti. I disturbi migliorano o peggiorano temporaneamente e spesso scompaiono con l'avanzare dell'età.

Terapia: cura della pelle con urea, lozioni emollienti, pomate antinfiammatorie ed eventualmente a base di cortisone, luce UV, compresse o iniezioni.

Orticaria

Cause/Fattori scatenanti: punture di insetti, infezioni, caldo, freddo, stress o allergeni. Il rilascio di sostanze infiammatorie come l'istamina provoca un'eruzione cutanea, simile a quella causata dal contatto con le ortiche.

Sintomi: pomfi pruriginosi piccoli e grandi, acuti (scompaiono entro poche settimane) o cronici.

Terapia: impacchi rinfrescanti, antistaminici, preparati a base di cortisone o iniezioni in caso di episodi gravi.

Cancro della pelle

Tipologie: il cancro bianco della pelle – carcinoma basocellulare (basalioma) o carcinoma spinocellulare (spinalioma) – è il tipo di cancro della pelle più frequente. Il cancro nero della pelle (melanoma) è più raro, ma più maligno, perché forma metastasi con maggiore rapidità e frequenza.

Cause/Fattori scatenanti: raggi UV, predisposizione genetica, contatto con sostanze cancerogene o infiammazioni cutanee croniche.

Sintomi: in caso di cancro bianco della pelle spesso ferite che non guariscono, noduli rossi, lesioni squamose e ruvide (cheratosi), soprattutto in aree del corpo esposte alla luce come viso, dorso della mano e testa calva. In caso di cancro nero della pelle, macchie cutanee evidenti o macchie nuove, scure e insolite sulla pelle. Maggiori informazioni alle pagine 56–57.

Terapia: asportazione del tumore, accompagnata da medicamenti o dalla radioterapia a uno stadio avanzato.

Cancro della pelle: la prevenzione può salvare la vita

Di che fototipo siete e qual è il modo migliore per proteggervi dal sole?
➔ **Informazioni utili alle pagine 46–47.**

Il cancro della pelle viene sottovalutato: intervista all'esperto Christian Greis, dermatologo, **nelle pagine seguenti.**

«Molti credono di avere un'eruzione cutanea innocua»

In Svizzera il cancro della pelle è una malattia diffusa. Il dermatologo Christian Greis spiega perché e a cosa prestare attenzione.

Signor Greis, il cancro della pelle viene sottovalutato?

Sì. Molti pensano che un'alterazione della pelle sia normale e possa capitare, e che i tumori della pelle colpiscano solo gli altri. Tuttavia, in Svizzera il cancro nero della pelle, potenzialmente letale, viene diagnosticato a 2500 persone all'anno, mentre per il cancro bianco, più innocuo, si arriva addirittura a 25 000 casi all'anno. Negli ultimi 30 anni i nuovi casi sono raddoppiati.

A cosa è dovuto questo aumento?

In Svizzera vengono diagnosticati molti tumori della pelle, probabilmente con una frequenza maggiore rispetto ad altri Paesi. L'elevato numero di casi è quindi riconducibile anche al nostro buon sistema sanitario e alla prevenzione. A seconda delle statistiche consultate, la Svizzera ha addirittura il tasso di cancro della pelle più alto al mondo. Sta di fatto che nel nostro Paese ci si ammala relativamente spesso di cancro della pelle.

Perché in Svizzera si tende a sviluppare questa malattia?

Più la pelle è chiara, meno melanina ha e meno è protetta. In Svizzera le persone hanno spesso la pelle chiara e amano

stare all'aperto. Vanno in montagna o fanno brevi viaggi in Paesi caldi in inverno. Tali variazioni stagionali sono un problema, perché la pelle riesce a malapena a riposare. In primavera e in estate, invece, la pelle si abitua lentamente ai raggi UV.

Il rischio maggiore è rappresentato dai raggi UV?

Sì. Il cancro bianco e nero della pelle colpisce principalmente le zone più esposte al sole: dorso del naso, fronte, padiglione auricolare, labbro inferiore, collo, dorso delle mani e avambracci. Le scottature solari, soprattutto durante l'infanzia, aumentano notevolmente il rischio di cancro della pelle. Altri fattori di rischio sono un fototipo chiaro, molte macchie di pigmentazione e la presenza di altri casi di cancro della pelle in famiglia.

«Le scottature solari aumentano notevolmente il rischio»

Quali sono le differenze tra i due tipi di cancro della pelle?

Il cancro nero della pelle è più aggressivo: può formare molto presto metastasi che attaccano altri tessuti. Ogni anno in Svizzera muoiono circa un centinaio di persone. Il tumore bianco della pelle è più comune, ma di solito è più facile da curare: si rimuove semplicemente la parte interessata. Tuttavia, anche il cancro bianco della pelle può essere pericoloso e crescere in larghezza e in profondità. Questa variante viene spesso sottovalutata.

Il tumore bianco della pelle viene preso troppo poco sul serio?

Sì. Molti credono di avere un'eruzione cutanea innocua, una verruca o una ferita che fatica a guarire, ad esempio sul naso, a causa degli occhiali da lettura. Ma se un'area cutanea non guarisce per diverse settimane o cambia, bisogna considerare anche il cancro. Pertanto, se un neo o

una zona cutanea ha un aspetto anomalo, occorre rivolgersi al medico di famiglia. Si può anche fotografare l'area interessata e farla controllare da un dermatologo online. Ci sono soluzioni interessanti e facilmente accessibili.

Come reagiscono le e i pazienti a una diagnosi di cancro della pelle?

Alcune persone vi sono abituate perché devono farsi rimuovere spesso parti di cute. Le persone affette da tumore nero della pelle spesso sono comprensibilmente molto provate dal punto di vista psicologico. È una diagnosi d'allarme. Spesso curiamo anche questo tumore con un intervento. Ma se ci sono delle metastasi, la malattia è grave e potenzialmente letale. Ecco perché sosteniamo le e i pazienti anche dal punto di vista psicologico. Ad esempio, abbiamo un'infermiera specializzata in cancro della pelle a disposizione di queste persone. Purtroppo, noi medici spesso abbiamo troppo poco tempo per occuparcene.

«È una diagnosi d'allarme»

Gli interventi vengono spesso effettuati in punti esposti come il viso e il collo. È rischioso?

Non necessariamente. Con la cosiddetta chirurgia di Mohs abbiamo a disposizione un valido metodo. Rimuoviamo la parte di tessuto interessata a una distanza ravvicinata, poi esaminiamo al microscopio i margini della porzione resecata. Se ci sono residui di tumore, eseguiamo un altro intervento il giorno stesso. Questi passaggi vengono ripetuti fino a quando non vi sono più residui di tumore. Con questo metodo le recidive sono molto più rare. Inoltre, dal punto di vista estetico otteniamo un risultato migliore perché rimuoviamo solo la quantità di tessuto necessaria.

Parlando di prevenzione e protezione dai raggi UV, la crema solare va applicata tutti i giorni?

Io la applico quotidianamente e consiglio di farlo a tutte le persone con una carnagione chiara. La crema solare protegge dal cancro della pelle e, insieme agli indumenti, è lo strumento di difesa più importante. La mia crema solare ha un fattore di protezione 50+ ed è come una crema da giorno. Inoltre, è anche il migliore rimedio anti-invecchiamento che si possa adottare, perché la crema protegge dal sole anche le fibre elastiche. A parte questo, proteggetevi con indumenti a maniche lunghe, un berretto con visiera, un paranuca e occhiali da sole. Evitate di esporvi al sole tra le 11 e le 16 e di utilizzare lettini abbronzanti.

Un eccesso di crema solare può essere dannoso?

Non esistono studi che dimostrano che la crema solare causa il cancro della pelle, mentre ve ne sono tanti che evidenziano come il sole provochi questa malattia e la crema solare protegga dal sole. A mio avviso i fatti sono chiari. ●



Dr. med. Christian Greis, MBA
Il dermatologo è primario presso la Clinica dermatologica dell'Ospedale universitario di Zurigo. I suoi ambiti di specializzazione sono la chirurgia dermatologica, la medicina laser ed estetica nonché la dermatologia digitale.



Storie di pelle

Come stiamo veramente?
Quali esperienze abbiamo vissuto?
La nostra pelle può raccontare molto di noi.



Momenti da pelle d’oca
Un istante erotico, un vento gelido o una canzone coinvolgente. La pelle d’oca si forma quando il cervello segnala al corpo che qualcosa ci sta toccando direttamente e nel profondo.





Segni del tempo
Il nostro involucro esterno, che in gioventù è ancora liscio, invecchia con noi. Piccole pieghe si trasformano in rughe, segni silenziosi che ci ricordano tutte le nostre fragorose risate.



Tracce di vita vissuta
Le cicatrici ricordano piccoli e grandi infortuni, malattie o conflitti. Le alterazioni della pigmentazione testimoniano una malattia cutanea cronica, numerose ore trascorse sotto il sole o l'assunzione di medicamenti. Ma anche cambiamenti ormonali e invecchiamento.





Senza filtri
Sudiamo e arrossiamo in maniera automatica. Il sudore evapora sulla nostra pelle e rinfresca il corpo in caso di caldo, sforzo o ansia. Se ci vergogniamo, le guance diventano improvvisamente rosse. Il motivo non è ancora del tutto chiaro. Tuttavia, l'uomo è l'unico essere vivente che arrossisce.







Coraggio
La nostra pelle combatte per noi. Dopo una puntura di zanzara prude per aiutare l'organismo a liberarsi della saliva del fastidioso insetto. In caso di scottatura solare, la pelle accelera il processo di rinnovamento: si spella e fa spazio a nuove cellule sane.

Pelle sana

Dalla culla all'età avanzata: la nostra pelle ha bisogno di cure diverse in ogni fase della vita.

La pelle dei neonati

La pelle dei neonati è delicata e necessita di protezione. La barriera cutanea è sottile, quindi vi è maggiore sensibilità a stimoli, temperatura e germi. La pelle dei neonati tende a seccarsi più rapidamente, ma fa anche prima a riassorbire umidità.

Consigli per la cura: meno è meglio, da ogni punto di vista. All'inizio, per il bagnetto è sufficiente l'acqua. Successivamente si può utilizzare una lozione detergente delicata, idratante e senza profumi. Fate il bagno al vostro bebè solo una o due volte alla settimana in acqua tiepida e per non più di 10 minuti. Applicate creme solo se necessario. Evitate l'esposizione diretta ai raggi del sole durante il primo anno di vita. Proteggetelo dai raggi UV con abbigliamento anti-UV, berretto e una crema solare per neonati con un fattore di protezione elevato. Lavate i tessuti nuovi con un detersivo delicato prima di farli entrare in contatto con la pelle del neonato.



Punti sensibili
La pelle dei neonati è particolarmente sensibile nella zona del pannolino, della testa, del viso, delle mani, dei piedi e delle pieghe cutanee: qui si accumulano spesso pelucchi, germi e residui di crema, che devono essere rimossi delicatamente per evitare arrossamenti o infiammazioni.



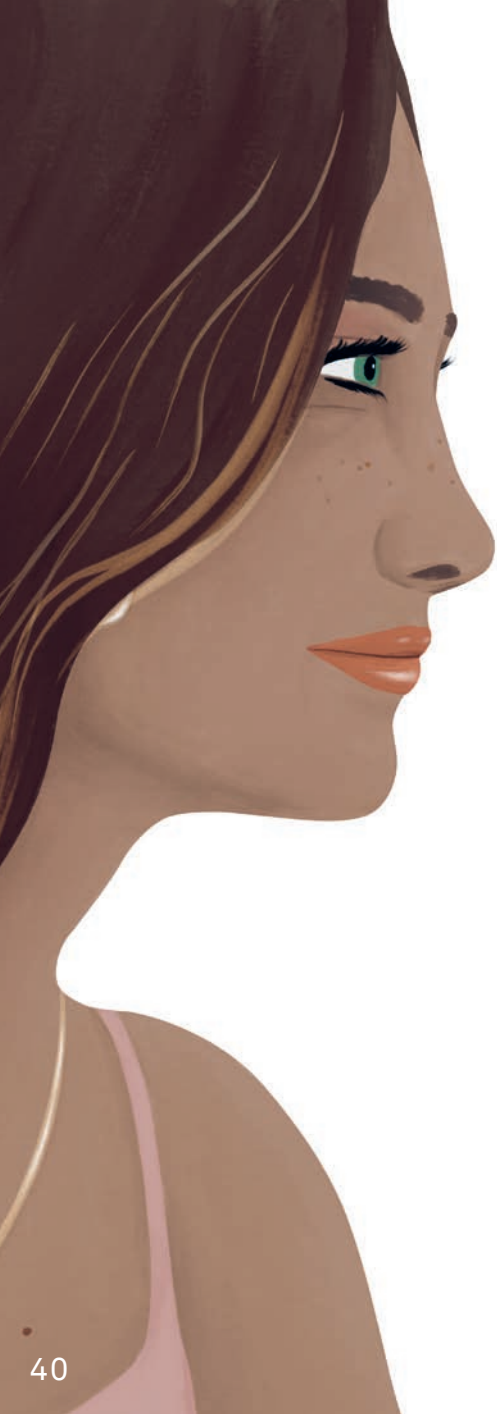
La pelle di bambini e adolescenti

Lo strato più superficiale della pelle non è ancora completamente sviluppato: la pelle dei bambini è quindi particolarmente sensibile e reattiva agli stimoli. A partire dalla pubertà, i cambiamenti ormonali determinano un aumento della produzione di sebo. Può insorgere l'acne.

Consigli per la cura: la pelle sana dei bambini non necessita di particolari cure a parte la protezione solare. Durante l'adolescenza è consigliabile seguire una semplice routine quotidiana che comprenda detersione, idratazione e protezione solare. Quando si applicano creme, non dimenticare collo e décolleté. Importante: non agire in modo troppo aggressivo contro i brufoli (niente sostanze contenenti alcol, niente peeling eccessivo). Alimentazione, esercizio fisico e stress influenzano visibilmente la pelle. In caso di acne, i latticini, la farina e lo zucchero possono aggravare il problema.

Maggiori informazioni sull'acne sono disponibili qui:
helsana.ch/it/acne

Skin food!
La nostra pelle ha un debole per un'alimentazione equilibrata ricca di verdure, prodotti integrali, legumi, frutta e grassi sani. Alimenti come carote, pomodori, mirtilli, agrumi, tè verde, frutta a guscio e pesce grasso forniscono importanti sostanze nutritive come vitamine (A, C, E), antiossidanti e acidi grassi omega-3.



La pelle degli adulti

All'età di circa 25–30 anni inizia la degradazione del collagene. I raggi UV, lo stress e la mancanza di sonno influiscono sempre di più sulla pelle, la quale necessita di idratazione anche se non sembra secca.

Consigli per la cura: la cura varia in base al tipo di pelle. Oltre alle forme miste, che interessano principalmente la pelle del viso, si distinguono quattro gruppi principali: normale, da secca a molto secca, grassa e sensibile.

Applicate le creme idratanti sulla cute asciutta subito dopo la detersione per preservare meglio l'umidità presente nella pelle. Fate la doccia con acqua calda e fredda. La doccia alternata stimola la circolazione, mantenendo sano il tessuto connettivo. Bevete a sufficienza, seguite una dieta equilibrata e dormite bene: 7–8 ore di sonno sono l'ideale

per consentire alla pelle di riposare al meglio. Il motivo? Nella fase di sonno profondo viene rilasciata una grande quantità di ormoni della crescita, che favoriscono la rigenerazione delle cellule.

Particolarità: la rasatura quotidiana può irritare la pelle degli uomini e intaccare il mantello acido protettivo. Consiglio: utilizzate prodotti per la rasatura delicati e lenitivi per proteggere la barriera cutanea. Nelle donne,in base alla fase del ciclo la pelle può essere pura e luminosa (dopo l'ovulazione) oppure grassa, impura o secca. Una cura della pelle adeguata può aiutare ad alleviare questi problemi.



Gli uomini hanno una pelle più spessa
È più soda, robusta e rimane tonica più a lungo rispetto alla pelle delle donne. Tuttavia, gli uomini tendono ad avere una pelle più grassa e rughe più marcate. Gli uomini dovrebbero prendersi cura della propria pelle principalmente con prodotti idratanti e, come le donne, con una crema solare con un fattore di protezione elevato.

La pelle matura e degli anziani

A partire dai 40 anni circa, la pelle diventa più sottile, più secca e spesso anche più sensibile. Si formano rughe e macchie di pigmentazione e la rigenerazione cutanea rallenta. Bisogna quindi continuare a prendersene cura: la pelle ci protegge infatti anche dagli agenti patogeni.

Consigli per la cura: la pelle ha bisogno soprattutto di una cura nutriente e idratante per poter svolgere al meglio la sua funzione di barriera e ridurre le infiammazioni. In questo caso si sono dimostrati validi principi attivi come il collagene, l'elastina, l'acido ialuronico e l'urea. La protezione dai raggi UV rimane fondamentale. Un peeling delicato effettuato con regolarità favorisce il rinnovo cutaneo.

Particolarità: la pelle molto secca può causare prurito e arrossamenti. In caso di prurito sono particolarmente utili le lozioni contenenti il 2–10 per cento di urea.

CONSIGLI

Alimentazione, esercizio fisico, sonno
Uno stile di vita sano è fondamentale per avere una pelle sana. Occorre seguire un'alimentazione equilibrata, bere acqua a sufficienza, applicare una protezione solare, fare esercizio fisico e ridurre lo stress negativo. I raggi UV, la carenza di sonno, l'alcol e la nicotina sono nemici della bellezza, perché fanno seccare la pelle e causano quindi un aumento dei problemi cutanei.





Come prevenire e trattare le macchie di pigmentazione?
→ **helsana.ch/macchie-pigmentazione**

Cute: cosa evitare

Alcune routine di cura fanno più male che bene.



Peeling troppo frequenti

Un peeling delicato da una a due volte alla settimana rimuove le cellule morte della pelle e affina la struttura cutanea. Peeling più frequenti rischiano di causare irritazioni e arrossamenti e di danneggiare la barriera cutanea.

Utilizzare troppi prodotti

Le bambine e le ragazze di età compresa tra i 7 e i 18 anni utilizzano in media sei prodotti per la cura del viso, facendosi influenzare dalle tendenze sui social media. È quanto emerge da uno studio statunitense condotto su bambine e adolescenti. Tuttavia, se si mescolano principi attivi o se li si usa spesso, la pelle si irrita.



Schiacciare i brufoli

Chi schiaccia le impurità potrebbe spingerle più in profondità nella pelle. Ciò aumenta le infiammazioni, rende più visibile il brufolo e può lasciare cicatrici. Gli esperti consigliano pertanto di tenere lontane le mani! Utilizzate invece prodotti con acido salicilico o perossido di benzoile oppure sottoponetevi a un trattamento da un'estetista o un dermatologo.

Idratazione insufficiente

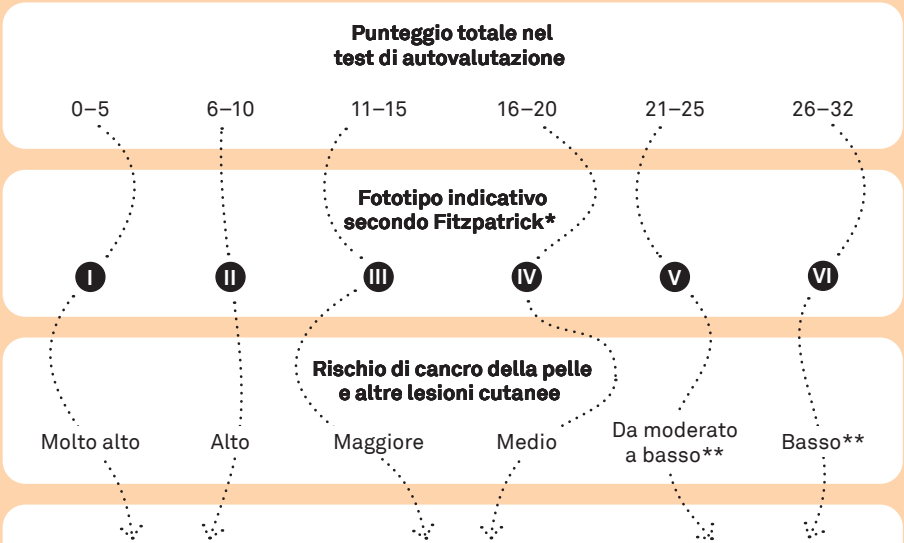
L'idratazione è consigliata per tutti i tipi di pelle, anche per quelle grasse. Rende la pelle più morbida e resistente, oltre a impedire un'eccessiva produzione di sebo, causa frequente dei brufoli.

Docce calde e frequenti

Sottraggono grasso alla pelle, ne indeboliscono la funzione protettiva e la seccano. Fate quindi la doccia al massimo una volta al giorno con acqua tiepida e per non più di 10 minuti. In caso di pelle secca si consiglia di fare la doccia solo alcune volte alla settimana.

Di che fototipo siete?

Fate questo test per scoprire come proteggervi al meglio dal sole.



Si consiglia una protezione solare molto alta

- Utilizzare una crema solare con SPF 30–50+
- Riapplicare la crema ogni 2 ore e dopo aver nuotato/sudato
- Non esporsi al sole tra le 11 e le 15
- Indossare indumenti protettivi, ad es. un cappello a tesa larga e occhiali da sole con protezione UV

Si consiglia una protezione solare alta

- Utilizzare una crema solare con SPF 30
- Riapplicare la crema ogni 2–3 ore
- Evitare di esporsi al sole di mezzogiorno
- Se possibile, indossare indumenti protettivi

Si consiglia una protezione solare media

- Utilizzare una crema solare con SPF 20–30
- Riapplicare la crema in caso di esposizione prolungata al sole
- Indossare occhiali da sole con protezione UV

* La scala di Fitzpatrick è una classificazione dermatologica dei fototipi.

** Ma non assente

Colore degli occhi

- 0 Azzurro, verde o grigio chiaro
- 1 Blu, verde o grigio
- 2 Blu o verde scuro, marrone chiaro
- 3 Marrone scuro
- 4 Marrone-nero

Colore naturale dei capelli

- 0 Rosso
- 1 Biondo
- 2 Castano o biondo scuro
- 3 Marrone scuro
- 4 Nero

Colore naturale della pelle

- 0 Rossastro
- 1 Molto pallido
- 2 Marrone chiaro oppure oliva
- 3 Marrone
- 4 Marrone scuro

Lentiggini sulla pelle non esposta al sole

- 0 Tante
- 1 Alcune
- 2 Poche
- 3 Pochissime
- 4 Nessuna

Reazione all'esposizione prolungata al sole***

- 0 Gravi scottature, vesciche, desquamazione
- 1 Scottature moderate, vesciche, desquamazione
- 2 Scottature occasionali, desquamazione
- 3 Scottature rare
- 4 Nessuna scottatura

Abbronzatura dopo l'esposizione al sole***

- 0 Mai
- 1 Raramente
- 2 A volte
- 3 Spesso
- 4 Sempre

Intensità dell'abbronzatura***

- 0 Scarsa o assente
- 1 Leggera
- 2 Moderata
- 3 Elevata
- 4 Molto elevata

Sensibilità del viso al sole***

- 0 Molto sensibile
- 1 Sensibile
- 2 Leggermente sensibile
- 3 Tollerante
- 4 Molto tollerante

*** Se non viene applicata la crema solare

Totale punti:
0



«Mi sentivo a disagio quando la gente mi fissava»

Alina Sara Hediger, 36 anni, convive con la neurodermite

«La mia neurodermite c'è sempre, semplicemente non si manifesta più con la frequenza di prima. Il primo brutto episodio che ricordo l'ho avuto a 11 anni. Da quel momento, tutta la mia adolescenza è stata segnata da forti sfoghi, per lo più sulle mani.

L'eczema era così forte che nei momenti peggiori la pelle sembrava ustionata. Le mani si gonfiavano e mi facevano male. Tenere in mano una penna spesso mi risultava difficile. Ho dovuto bendarmi le mani per farle guarire meglio, ma anche per nasconderle dagli sguardi degli altri. Mi sentivo a disagio quando la gente mi fissava, a volte persino in imbarazzo. Alcune persone provavano disgusto. Ma non sono mai stata emarginata per questo motivo. Le mie amiche e i miei amici sapevano della malattia e l'hanno accettata come parte di me.

Certo, a volte ero triste. Durante l'adolescenza si vuole essere il più possibile normali. Io non lo ero. Ho dovuto fare tante rinunce. Non potevo nuotare, né suonare il flauto. Le infiammazioni erano così acute che ho dovuto interrompere l'apprendistato come giardiniera.

Ero sempre dal medico, che mi prescriveva così tanti nuovi medicamenti da poter riempire un'intera cassa. Il cortisone mi ha aiutata, ma ha reso la pelle ancora più sottile e sensibile. A un certo punto ho dovuto sottoporla persino a un trattamento laser, perché non cresceva più da sola. Mi sono sentita persa e impotente. I rimedi funzionavano solo per poco. Da qualche parte c'era un'infiammazione che continuava a diffondersi. La sensazione di impotenza mi faceva arrabbiare. Volevo capire perché il mio sistema immunitario reagisse così e cosa servisse al mio corpo per non essere più limitato dalla neurodermite.

Così ho iniziato a studiare a fondo gli ingredienti e a cercare prodotti adatti alle mie esigenze. La propoli e i micronutrienti, ad esempio, aiutano il mio metabolismo. Così sono diventata specialista di me stessa. Oggi mangio in



Dopo un lungo periodo di sofferenza, ora si sente di nuovo bene: Alina Sara Hediger di Winterthur (ZH).



Senza dolori e bende. Le mani di Alina Sara Hediger oggi sono guarite.

modo più consapevole, non consumo latticini e lattosio e faccio con regolarità esami del sangue per sapere esattamente di quali vitamine e minerali ho bisogno.

«So come attenuare un episodio»

A causa della malattia ho prestato più attenzione al corpo che all'anima. Ho voluto conciliare anche questi due elementi, e i coaching mi hanno aiutata. Con la terapia respiratoria ho imparato a gestire lo stress e l'ansia per regolare la manifestazione della neurodermite. In più, ogni volta che posso cambio clima, perché l'aria calda e umida in riva al mare è l'ideale per me e per la mia pelle.

Nel frattempo la malattia è quasi scomparsa e alla fine sono riuscita a trasformare il mio interesse per la pelle in una professione. Da otto anni lavoro come estetista e metto in pratica le mie conoscenze per aiutare persone in situazioni come la mia. Certo, ho paura di una ricaduta. Ma ho fiducia nelle mie capacità e so come attenuare un episodio. Io e il mio corpo siamo di nuovo una squadra. È bellissimo.» ●

Opzioni terapeutiche efficaci
La neurodermite è una malattia cutanea cronica e spesso ha un decorso con fasi di riacutizzazione. Ne soffrono anche bambini e neonati. Quali sono le possibili cause e i rimedi? Maggiori informazioni sulla neurodermite nei neonati e sul suo trattamento:
➔ **helsana.ch/neurodermite-neonati**

Primo soccorso in caso di ferite

Ferita da morso

Trattamento: fermare il sanguinamento, pulire e disinfettare. In caso di morso di un serpente velenoso chiamare subito il 144 e tenere a riposo l'area interessata.
Aiuto medico: sempre, perché il rischio di infezione è elevato.

Escoriazione

Trattamento: pulire sotto acqua corrente, rimuovere i corpi estranei con una pinzetta pulita, disinfettare e curare in base alle dimensioni e alle raccomandazioni mediche.
Aiuto medico: se molto sporca o estesa, in caso di infezione e assenza di protezione antitetanica.

Ustione

Trattamento: raffreddare per 20 minuti con acqua tiepida. Sul viso può essere d'aiuto un panno umido. Non raffreddare le ustioni estese (rischio di ipotermia). Rivolgersi a un medico per le vesciche. Coprire le ferite senza stringere e in modo sterile fino al trattamento medico, ad es. con della pellicola trasparente. Proteggere le persone coinvolte dall'eccessiva perdita di calore.
Aiuto medico: in caso di ustioni di lieve entità con formazione di vesciche (2° grado).
Chiamare i soccorsi: per ustioni estese di 1° e 2° grado (con e senza vesciche) e per tutte le ustioni di 3° grado (strati cutanei distrutti) nonché per ustioni su viso, genitali e articolazioni.



Ferita da puntura

Trattamento: trattare le ferite superficiali come le ferite da taglio. In caso di ferite più profonde, lasciare eventuali corpi estranei nella ferita, coprire in maniera sterile e chiamare il 144.
Aiuto medico: subito in caso di ferite profonde o infezione.

Puntura d'insetto

Trattamento: raffreddare e tenere sollevata la parte interessata. Rimuovere con cautela il pungiglione con una pinzetta. Applicare gel antistaminico. In caso di allergia al veleno di insetti, assumere medicamenti di emergenza.
Aiuto medico: chiamare immediatamente i soccorsi in caso di grave reazione allergica e puntura su viso, gola, bocca o collo, in caso di infezione o malessere.



Realizzazione in collaborazione con Samaritani Svizzera

Scottatura solare

Trattamento: raffreddare la pelle con un panno umido o fare una doccia tiepida con cautela (la borsa del ghiaccio è troppo fredda), bere molto, prendersi cura della pelle secondo le raccomandazioni del medico.
Aiuto medico: in caso di vesciche, febbre, forti dolori o nausea.

Ferita da taglio e lesione

Trattamento: pulire sotto acqua corrente, premere la garza sulla ferita per ridurre il sanguinamento. Disinfettare le ferite piccole e richiuderle con suture adesive. Tenere sollevate le ferite più grandi, fermare l'emorragia con bende compressive, fasciarle in modo sterile e consultare un medico.
Aiuto medico: forte emorragia, ferita profonda, arresto cardiocircolatorio, assenza di antitetanica.

Consigli per la guarigione delle ferite

- Mantenete umida la ferita con una crema grassa, per evitare che si formi una crosta.
- Cambiate ogni giorno la fasciatura.
- Evitate attrito e pressione.
- Proteggete la cicatrice fresca dal sole.
- Massaggiate delicatamente la ferita ogni giorno con movimenti circolari e applicando una crema per cicatrici.

I segreti dei prodotti per la pelle

Innocui o potenzialmente pericolosi? Una panoramica degli ingredienti comuni.

Alcol

- Di solito si trova nei tonici e nei detergenti per il viso, nei rimedi contro l'acne e a volte anche nelle creme solari e per il corpo.
- In dosi elevate può irritare e seccare la pelle nonché peggiorare malattie come la neurodermite e l'acne. Favorisce l'invecchiamento cutaneo. Gli alcoli grassi cosmetici come l'alcol cetearilico non presentano criticità.
- **Regola generale:** non deve essere tra i primi cinque ingredienti sulla confezione. Più è in alto nell'elenco, maggiore è l'alcol contenuto nel prodotto. Evitarlo nelle creme solari, perché stressa la pelle già esposta ai raggi UV.

→ Ad es. Alcohol Denat., Ethanol, Ethyl Alcohol



Profumi

- Spesso contenuti in prodotti per la cura dei capelli, gel doccia, lozioni, deodoranti e profumi.
- Possono scatenare allergie da contatto e anche irritazioni delle vie respiratorie. Le persone con la pelle sensibile dovrebbero quindi evitarli.
- **Attenzione:** anche i profumi naturali possono irritare la pelle. Consiglio: provate nuovi prodotti innanzitutto su una zona cutanea di piccole dimensioni, ad es. nella piega del gomito.

→ Ad es. Benzyl Alcohol, Coumarin, Citronellol, Anise Alcohol

Paraffine

- Ad esempio in lozioni per il corpo, creme per le mani, pomate e prodotti per la cura delle labbra.
- Garantiscono la giusta consistenza e la conservabilità dei prodotti. Mantengono la pelle idratata, ma possono ostruire i pori, favorendo punti neri e brufoli.
- **Lo sapevate?** Le paraffine sono prodotti di scarto dell'industria petrolifera e non sostenibili.

→ Ad es. Paraffinum Liquidum, Petrolatum (Vaseline)

Aloe vera

- In pomate, creme o gel rinfrescanti.
- Pianta ricca di acqua, rinfresca e idrata. Il gel aiuta in caso di scottature solari, lievi bruciature, pelle secca e psoriasi.
- **Importante:** utilizzare solo prodotti a base di gel puro ottenuto dalle foglie. Le reazioni allergiche sono rare. In caso di bruciore, prurito o arrossamenti interrompere immediatamente l'uso.

→ Ad es. Aloe Barbadensis Leaf Juice

Acido ialuronico

- È contenuto in molti prodotti per la cura del viso.
- Questa sostanza prodotta dal nostro corpo lega l'acqua, rendendo la pelle liscia e sostenendo la barriera cutanea. Secondo alcuni studi, ha un effetto umettante temporaneo. Gli effetti a lungo termine non sono stati ancora sufficientemente dimostrati.
- **Consiglio:** al momento dell'acquisto, scegliete l'acido ialuronico a basso peso molecolare, perché penetra più in profondità nella pelle.

→ Ad es. Hydrolyzed Hyaluronic Acid, Sodium Hyaluronate

Urea

- Tipica di creme idratanti per pelle secca, creme per i piedi e medicinali per la cura della pelle.
- Componente naturale della pelle, è molto idratante e allevia la sensazione di tensione. Consiglio: 5–10 per cento di urea per la pelle secca; concentrazione più alta per pelli con ipercheratosi.
- **Importante:** un contenuto di urea di oltre il 5 per cento può causare bruciore in caso di eczemi infiammatori. Attenzione quindi nei bambini.

→ Urea



Non sapete quali prodotti acquistare? Prestate attenzione all'elenco degli ingredienti. Più un principio attivo è elencato in alto, maggiore è la quantità presente. Se manifestate un'eruzione cutanea o altri disturbi, rivolgetevi a un medico.

C’è motivo di preoccuparsi?

Macchie senili, verruche o nei cambiati: come riconoscere tempestivamente le alterazioni cutanee pericolose.

Un melanoma può formarsi in qualsiasi punto della pelle o svilupparsi a partire da macchie cutanee esistenti. Osservate regolarmente la pelle. Controllate se ci sono macchie nuove o diverse. La regola ABCD vi aiuta a riconoscere le alterazioni cutanee sospette.



Asimmetria: la macchia non ha una forma simmetrica.



Bordi: i bordi sono irregolari o frastagliati.



Colore: la macchia ha un colore disomogeneo.



Dinamica: dimensioni, colore, forma o spessore cambiano.



Quando intervenire?
La maggior parte delle macchie cutanee è innocua e rimane tale. Nel corso della vita possono comparire anche innocue protuberanze come le verruche. La luce solare, la predisposizione e l'età sono le cause più frequenti delle alterazioni cutanee. Tuttavia, vale la pena approfondire quando una macchia cutanea cambia o prude, sanguina o cresce rapidamente. Non esitate a consultare un medico. Per le persone con fattori di rischio come la pelle chiara, è consigliabile sottoporsi a uno screening per il cancro della pelle ogni uno o due anni o sulla base delle raccomandazioni mediche. Il riconoscimento tempestivo aumenta notevolmente le possibilità di guarigione. È indispensabile controllarsi regolarmente in prima persona o ricorrendo all'aiuto di altri.

Controllo online
Molti dermatologi effettuano controlli online. In questo modo ricevete rapidamente una prima valutazione da casa. In alternativa, approfittate della nostra consulenza:
→ **helsana.ch/consulenza-medica**

«Nessuno dovrebbe nascondere la scabbia»

Dragana Stojanović, 42 anni, e i suoi figli hanno avuto la scabbia

«La compagna di scuola di mia figlia si grattava in continuazione e aveva uno sfogo sulle gambe. Mi ha detto che non era contagioso, per cui si è fermata a dormire da noi. Poco dopo siamo andati in vacanza in montagna e abbiamo dormito tutti nella stessa camera. Quando siamo tornati, abbiamo iniziato ad avere un fortissimo prurito. Abbiamo dovuto aspettare un mese per un appuntamento dal dermatologo, e nel frattempo il nostro medico di famiglia ci ha prescritto una crema a base di cortisone.

Dopo sei mesi, la compagna di mia figlia ha ricevuto la diagnosi: scabbia. In farmacia mi hanno detto che c'è chi ha impiegato addirittura un anno per guarire da questa malattia. Stavo per avere un esaurimento nervoso. Ho informato subito la scuola e il medico cantonale, ma la direzione non ha fornito alcuna indicazione ai genitori. In compenso, una mamma mi stava col fiato sul collo ogni giorno affinché mio figlio non partecipasse alle attività.

Lavavo tutti i giorni indumenti e biancheria da letto a 95 gradi. Tuttavia, la crema a base di permetrina aveva reso la mia pelle così sottile che ho dovuto cercare delle alternative; alla fine ho individuato l'olio di melaleuca. Ce ne siamo spalmati dei litri. Dopo quattro mesi ci siamo finalmente liberati della scabbia, ma è stato un periodo molto difficile per me e i bambini.

Il trattamento della scabbia richiede molta disciplina e responsabilità. I bambini contagiati non rappresentano un pericolo a scuola, ma la loro pelle non può entrare a stretto contatto con quella degli altri. Quindi un pigiama party non è ovviamente una buona idea. Il motivo per cui questa malattia continua a diffondersi è spesso la vergogna. Ma non ci si può fare niente e nessuno dovrebbe nascondere la scabbia.» ●

Scabbia – tutto su sintomi, fattori scatenanti e trattamento:
helsana.ch/scabbia

Ringraziamo la Dr. Esther Granitzer per averci messo in contatto con la sua paziente.



Due anni fa, la scabbia l'ha quasi fatta impazzire. Dragana Stojanović di San Gallo.

Vero o falso?

I miti sulla pelle al banco di prova: cosa è vero e cosa no?

Le ferite guariscono meglio all'aria



Falso. All'aria la ferita si secca e forma una crosta dura. Un ambiente umido invece favorisce la formazione di nuove cellule. Inoltre, le bende proteggono la ferita dallo sporco. Se non si forma una crosta, anche il rischio di cicatrici è inferiore.

La cosmesi naturale è la cura migliore



Non sempre. La cosmesi naturale è spesso la scelta più ecologica e delicata sulla pelle, perché priva di alluminio e sostanze sintetiche. Ma anche ingredienti naturali come oli essenziali e profumi possono irritare la pelle.

L’alimentazione può aumentare la protezione solare



In minima parte. Il pigmento vegetale beta-carotene aumenta la protezione dell’organismo al massimo di un fattore di protezione solare da due a tre, e per riuscirci si dovrebbero consumare ogni giorno grandi quantità di alimenti come carote e patate dolci. Anche il beta-carotene in capsule non serve a molto. Solo la crema solare e gli indumenti proteggono con efficacia.

Il solarium è innocuo per la pelle



Falso. I raggi UV, sia naturali che artificiali, aumentano il rischio di cancro della pelle e accelerano l’invecchiamento cutaneo. Lo dimostrano numerosi studi. L’Ufficio federale della sanità pubblica sconsiglia pertanto il solarium.

L’herpes si trasmette con i baci



Vero. Il virus dell’herpes è contagioso e si trasmette attraverso le mucose. La maggior parte delle persone è già portatrice del virus, ma spesso non lo sa. Solo in alcune persone si scatena e si manifesta sotto forma di herpes labiale.

I tatuaggi sono cancerogeni



Non è chiaro. Gli effetti a lungo termine dei pigmenti e di altri additivi presenti negli inchiostri per tatuaggi sono ancora poco noti. In ogni caso, alcuni colori per tatuaggi contengono sostanze nocive. In Svizzera esistono divieti e valori limite per queste sostanze.

Chi beve alcol attira più zanzare



Vero. Le zanzare tendono a pungere le persone che hanno bevuto un bicchiere di birra. L'alcol stimola la circolazione sanguigna e ci fa sudare di più. L'odore è un richiamo per le zanzare.

Il quark è un rimedio contro le scottature solari



Non necessariamente. È vero che il quark ha un effetto rinfrescante, ma in caso di scottatura solare è meglio utilizzare panni umidi. I rimedi casalinghi come il quark potrebbero peggiorare l'infiammazione e ritardare la guarigione.

Esperti

La Guida «Pelle» è il frutto della gentile collaborazione di:



Dr. med. Christian Greis, MBA
Il dermatologo è primario presso la Clinica dermatologica dell'Ospedale universitario di Zurigo. I suoi ambiti di specializzazione sono la chirurgia dermatologica, la medicina laser ed estetica nonché la dermatologia digitale.
usz.ch/dermatologie



Nadia Cifarelli
La consulente sulla salute di Helsana (BSc psicologia, consulente sulla salute olistica e coach) assiste la clientela che ha domande sulla prevenzione, sull'alimentazione e sulla salute mentale.

Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come allegato alla rivista per la clientela «Attuale».
Online: helsana.ch/guida **Editore:** Helsana Assicurazioni SA, redazione «Guida», casella postale, 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch **Direzione della redazione:** Gabriela Braun
Redazione: Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori; collaborazione indipendente: Tina Fassbind, Doris Hofer
Realizzazione: Helsana Assicurazioni SA
Ideazione e layout: Raffinerie AG, Zurigo (consulenza esterna: Rainer Brenner)
Traduzione e revisione: Supertext AG, Zurigo
Stampa: Stämpfli AG, Berna **Distribuzione:** segnalare eventuali modifiche al Servizio clienti al numero 0844 80 81 82 o all'indirizzo helsana.ch/contatto; i contenuti sono stati accuratamente verificati dalla redazione. Helsana declina tuttavia ogni responsabilità per dati errati o incompleti, nonché per eventuali rischi o problemi conseguenti.

©Helsana, 2026. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.

Fonti iconografiche: Lina Müller: illustrazione
Anne Morgenstern: pagg. 17, 49–50, 59 **iStock / Misha Belly:** pagg. 26–27 **unsplash / Glen Hodson:** pag. 28 **unsplash / Linh Ha:** pag. 29 **iStock / Amawasri:** pag. 30 **unsplash / Edu Bastidas:** pag. 31 **unsplash / Nathan Dumlo:** pag. 32 **unsplash / Liliya Grek:** pag. 33
Alamy / Konstantin Nechaev: pag. 34 **iStock / Larissa Stefanuyk:** pag. 35 **pgc:** pagg. 7, 25, 64

FSC
www.fsc.org
MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C016087

stampato in svizzera

Ordinare le Guide

Conoscete le nostre Guide? Ordinate gratis le edizioni che vi siete persi o leggete la rivista in formato digitale.



01: Stress
02: Calorie
03: Respirazione
04: Sonno
05: Muscoli
06: Cuore
07: Intestino
08: Primo soccorso
09: Schiena
10: Depressione
11: Peso
12: Emozioni
13: Dipendenza
14: Dolore
15: Allergie
16: Ormoni
17: Invecchiare bene

Compilate il formulario di ordinazione sul nostro sito web. Saremo lieti di spedirvi le Guide fino a esaurimento scorte.

helsana.ch/guida

18

Cosa vi tocca?

Helsana

Impegnata per la vita.