

SALUTE

In vacanza attenti a scottature, congestioni, incontri con meduse o insetti

IL SOLE BRUCIA DI PIÙ SE SI PRENDONO FARMACI.

«I primi giorni scegliere creme protettive di tipo 50+ e in caso di febbre

di **Francesca Solari**

Milano - Giugno

Per alcuni fortunati sono già incominciate le vacanze al mare. Per altri, forse, è iniziato perlomeno il conto alla rovescia.

Quelle poche settimane di ferie che ci si può godere in estate sono infatti agognate per tutto l'anno come un miraggio, e sarebbe un vero peccato che qualche intoppo le rovinasse. Eppure, anche in spiaggia, diverse insidie sono dietro l'angolo: scottature, congestioni, incontri ravvicinati con meduse o insetti molesti potrebbero compromettere non poco benessere, serenità e sospirato divertimento. Meglio allora non farsi cogliere alla sprovvista, sapere esattamente a che cosa rischia di andare incontro se certi problemi si prendono alla leggera e, naturalmente, essere pronti a intervenire.

«L'esposizione deve essere graduale»

Ci viene in aiuto, a questo scopo, Paolo Pigatto, professore associato di Dermatologia presso l'Università degli Studi di Milano, e responsabile Allergologia presso l'IRCCS Istituto ortopedico **Galeazzi**. Con il suo supporto incominciamo a soffermarci sull'effetto collaterale forse più comune delle vacanze sotto l'ombrellone: le scottature. Non si ripeterà mai abbastanza che utilizzare creme solari dall'elevato fattore protettivo, soprattutto nei primi giorni di esposizione al sole, è fondamentale. «Bisognerebbe orientarsi verso prodotti con un fattore di protezione 50+, avendo cura di



DOLOROSE

L'incubo di ogni estate al mare sono le meduse (sotto) che finiscono vicino alla costa seguendo le correnti.



applicarli ovunque, senza tralasciare alcuna parte del corpo, e ripetendo l'applicazione più volte durante il giorno», raccomanda il dermatologo. Non solo: l'esposizione al sole dovrebbe essere graduale, e il fattore protettivo della crema ridotto progressivamente solo se si rientra in un fototipo "mediterraneo", se cioè si hanno carnagione, occhi e capelli scuri. Attenzione anche a eventuali terapie farmacologiche, nel caso in cui se ne stiano seguendo: alcuni farmaci, per esempio diuretici, contraccettivi, antibiotici, possono infatti incrementare la sensibilità al sole. Per quale ragione quando ci si scotta in maniera notevole compaiono anche brividi e febbre? «Succede perché dalle cellule dell'organismo distrutte dai raggi del sole si liberano particolari tipi di molecole citochine, dette interleuchine, che hanno la funzione di stimolare la risposta immunitaria al trauma e all'infiammazione

molesti. Meglio non farsi cogliere alla sprovvista, ma se capita, ecco come comportarsi

SUL FONDO DEL MARE FA PAURA IL PESCE RAGNO

e brividi, stare a casa per qualche giorno», ci consiglia il dermatologo

provocati dalla scottatura. Tutto ciò stimola il sistema nervoso centrale e provoca la febbre. Se ci si ritrova in questa situazione occorre usare particolare prudenza nel tornare a esporsi al sole: bisogna trascorrere a casa 5-6 giorni, attendendo che passi almeno l'infiammazione», avverte il professor Pigatto.

«Non lavare mai con acqua dolce»

Veniamo ora a un secondo spauracchio che accomuna tutti i bagnanti: il contatto con le meduse. Inutile cercare di fare pronostici sperando di evitarle laddove il mare non è proprio limpidissimo: «La loro presenza - spiega il medico - è determinata dall'andamento delle correnti». Che cosa succede quando siamo urticati da una medusa? «Nei tentacoli di questi celenterati sono presenti filamenti urticanti, detti nematocisti, che a contatto con la cute rilasciano una sostanza infiammatoria. Bisogna assolutamente evitare di sfregare la zona colpita, cosa che peggiorerebbe la situazione, e non lavarla con acqua dolce perché acuirebbe i sintomi. Occorre intervenire con acqua di mare calda (a 50° gradi), che inattiva le tossine, tamponando e sciacquando la cute. Purtroppo ciò non sempre è facile, a meno che non ci si trovi presso uno stabilimento balneare dove si può chiedere che venga scaldata. In alternativa va bene anche l'ammoniaca, ma bisogna fare attenzione a non eccedere. Con questi rimedi il dolore passa nel giro di mezz'ora», rassicura l'esperto.

Ancor più traumatico è il contatto con la temibile traci-

BLOCCO DELLA DIGESTIONE E CRAMPI POSSONO COMPROMETTERE IL PIACERE DELLA NUOTATA

In spiaggia un pasto leggero e niente sforzi da olimpionici



Quante da volte, da piccoli, ci siamo sentiti vietare dai nostri genitori il bagno dopo mangiato? I più rigidi li proibivano almeno per tre ore dal pasto per evitare il blocco della digestione provocato dallo sbalzo termico conseguente all'entrata in acqua. In realtà è il buon senso a dettare la regola, che vale

se il pasto consumato è stato particolarmente ricco di cibi che richiedano effettivamente una lunga digestione. Bisogna inoltre tenere conto della temperatura dell'acqua e della rapidità d'immersione; è sconsigliabile tuffarsi repentinamente se si è molto accaldati per scongiurare il rischio di sincopi da shock

termico, che nei casi più gravi possono determinare blocchi respiratori o cardiocircolatori. Quanto ai crampi, si tratta di contrazioni involontarie di muscoli e tendini che possono cogliere i nuotatori mentre si trovano in acqua. In questo caso sono determinate dagli sforzi eccessivi. La durata è solitamente breve, ma il dolore molto intenso. Durante la nuotata, in particolare, si può verificare un accorciamento del muscolo del polpaccio, detto gastrocnemio, provocato dall'estensione plantare del piede. Come affrontare il dolore? Occorre stirare lievemente il muscolo ed esercitare, contemporaneamente, con un massaggio, una forte pressione sul ventre. La regola generale per contrastare i crampi è, infatti, quella di estendere il muscolo in direzione opposta alla contrazione.

na o "pesce ragno", che vive sui fondali sabbiosi, solitamente entro poche manciate di metri dalla costa.

«Svenimenti? Serve il pronto soccorso»

Le sue spine dorsali sono collegate a un tessuto spugnoso che produce veleno, e vengono erette quando l'animale caccia le prede o tenta di difendere il suo nascondiglio. «La puntura è estremamente dolorosa - ricorda il professor Pigatto - in quanto il veleno è simile a quello della vespa. Anche in questo caso, occorre

applicare sulla puntura acqua calda di mare, che inattiva il veleno; la ferita va poi curata con creme antinfiammatorie di tipo cortisonico». Occorre recarsi in ospedale? «Solitamente no; bisogna farlo solo in casi rarissimi, quando il paziente avverte altri sintomi, per esempio se sviene, e allora è bene tenerlo per un po' sotto controllo». Concludendo la carrellata di incontri sgraditi che possono funestare la stagione estiva, è impossibile non menzionare quelli con api e vespe, spesso presenti in spiagge e pinete.

«La puntura va disinfetta-

ta con ammoniaca o prodotti analoghi; si cura con pomate a base di corticosteroidi e, se necessario, con antistaminici da assumere per bocca. In questi casi bisogna però prestare maggiore attenzione, specie nei pazienti tendenzialmente allergici, al rischio di shock anafilattico in reazione alla puntura», avverte il dermatologo.

Queste situazioni sono facilmente riconoscibili perché la persona punta può manifestare un'orticaria diffusa e forti crisi asmatiche, e bisogna allora correre al più vicino pronto soccorso. **S**