

SA
LELUISAVIAROMA
SUN'S OUT, SALE'S ON
FINO AL -50%

Lifestyle

Se hai la pelle chiara, questo è tutto quello che devi sapere sull'eritema solare e i rimedi migliori

Vuoi goderti la vacanza? Allora proteggi la pelle nel modo giusto per evitare l'eritema solare (ma le soluzioni contro le scottature sono tutte in questo articolo)

di Michela Marra

11 luglio 2024



Uomo rosso viso sole

Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione.

Eritema solare (e rimedi): se hai la pelle chiara e sensibile, sai che **scottature** e reazioni al sole possono essere per te un (grosso) rischio. E siccome siamo già in piena estate e cresce la voglia di tintarella, è bene partire con il piede giusto facendo molta attenzione nel gestire al meglio l'**esposizione solare**. Sei davvero sicuro di prendere il sole nel modo giusto per evitare l'eritema? Scoprilo continuando a leggere questo articolo!

Eritema solare: di cosa parliamo

Come sempre, facciamo chiarezza: quando parliamo di eritema solare, intendiamo quella reazione infiammatoria cutanea acuta che fa seguito a una eccessiva **esposizione al sole** o ad altre fonti di radiazioni ultraviolette come **lettini abbronzanti** o **lampade per fototerapia**. Nella maggior parte dei casi è un'ustione di primo grado che compare alcune ore dopo l'esposizione e raggiunge un picco a 12-24 ore con eritema ed edema intenso molto pruriginoso. Se l'esposizione è stata lunga e la pelle è chiara, si può avere una reazione intensa con un'ustione di secondo grado e la comparsa di bolle, dolore e sintomi generali come febbre, malessere, nausea e vomito. Ma cosa fare e come evitare che tutto ciò avvenga? Ecco una mini guida che potrà esserti di aiuto.

PUBBLICITÀ



Durex - Sponsorizzato

Il nuovo masturbatore maschile

Scopri di Più >

Durex - Sponsorizzato

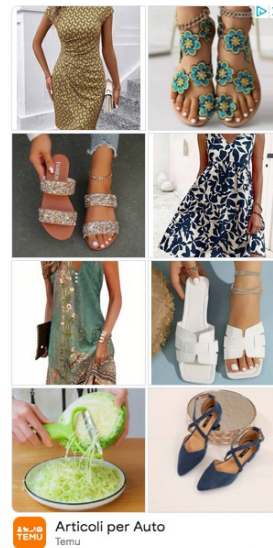
Nuovo masturbatore vibrante

Scopri di Più >

Durex

Il nu

Scop



Tutta una questione di fototipo (ovvero come scegliere il solare giusto ed evitare i fattori di rischio)

Prima di cercare i migliori rimedi per eritema solare, analizza il tuo **fototipo** e trova il **solare giusto**: sarà questo prima di tutto – oltre a evitare l'esposizione selvaggia – a salvarti dalle scottature solari. Il **fototipo cutaneo**, infatti, classifica la pelle in base al colore e alla sensibilità agli UV con un numero da 1 a 6 e dà informazioni sulla nostra suscettibilità ai raggi solari e sulla protezione da scegliere. Per un fototipo 1 e 2 (pelli chiarissime e chiare), è consigliabile l'**uso preventivo di agenti fotoprotettivi anche per via orale** contenenti antiossidanti come, per esempio, il Polypodium leucotomos, iniziando due mesi prima dell'esposizione e continuando per tutta l'estate, e poi filtri solare con SPF – il fattore di protezione solare – mai inferiore a 50.

VIDEO

Federico Cesari Racconta I 10 Oggetti Di Cui Non Può Fare A Meno



«Ma la protezione è garantita solo se l'applicazione del prodotto è frequente, ogni due ore e sempre dopo il bagno, e in quantità adeguata», sottolinea la dottoressa Myriam Zucca, dermatologa e allergologa AAIIITO, Associazione Allergologi Immunologi Italiani Territoriali e Ospedalieri. Oltre a una scorretta esposizione solare, esistono poi alcuni fattori di rischio come per esempio l'uso di farmaci «quali antibiotici come le tetracicline o i chinolonici, retinoidi sia per via orale che locale tra i quali i farmaci per la cura dell'acne come l'isotretinoina, i gel a base di benzoinperossido, topici antinfiammatori non steroidei (FANS) specie il ketoprofene, e più in generale cosmetici contenenti profumi», puntualizza Zucca.

Cosa posso usare per l'eritema solare e cosa fare per farlo passare subito

Se nonostante le attenzioni, compaiono i classici **puntini rossi dell'eritema solare**, allora è il caso di correre ai ripari. Innanzitutto, **quanto dura l'eritema solare?** «Da poche ore, per gli eritemi più blandi, a qualche giorno per quelli più intensi», risponde Carolina Bussoletti, dermatologa e membro del consiglio direttivo Aideo, Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia. «Per accelerare la guarigione spontanea – continua - si possono applicare **creme ed emulsioni lenitive decongestionanti, con attività idratante e antinfiammatoria**, dai classici **doposole**, ad attività emolliente e restitutiva per i quadri più lievi, fino a prodotti cosmetici più evoluti, la cui formula, oltre alle consuete sostanze idratanti (acidi grassi, squalano, acido ialuronico, vitamina E, per esempio), è arricchita con ingredienti ad attività lenitiva (come amamelide, camomilla, aloe e avocado) per spegnere l'infiammazione e i fastidiosi sintomi come bruciore o prurito. Gli impacchi con acqua fresca possono dare sollievo ai sintomi, ma non utilizzare ghiaccio a diretto contatto con la pelle, perché dopo un uso prolungato è esso stesso ustionante». Cosa fare, invece, nei casi più gravi? «Il dermatologo potrà prescrivere cortisonici topici o per via orale, antistaminici orali, antibiotici locali o medicazioni sterili per evitare il rischio di sovrainfezioni, infine FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei) per via orale per attenuare l'infiammazione», conclude Bussolati. Che consiglia, infine, di evitare assolutamente il sole nei giorni successivi alla comparsa dell'eritema.

Eritema solare: i rimedi naturali

Quando la reazione della pelle è leggera, però, i **rimedi naturali** sono una possibile soluzione. In caso di pelle arrossata, «tradizionalmente viene utilizzata la **calendula officinalis** per le sue proprietà emollienti e protettive. La calendula è in grado di creare una barriera che protegge dall'irritazione in quanto velocizza la cicatrizzazione naturale dei tessuti anche in caso di **bruciature e scottature**», afferma Luigi Alberto Marrari, specialista in farmacologia e direttore scientifico di IMO Spa, azienda farmaceutica impegnata nella produzione e distribuzione di medicinali omeopatici, dispositivi medici e integratori alimentari. «Nel caso in cui vi fosse presente anche il prurito con o senza eritema, diversi studi scientifici raccomandano l'integrazione del **Cardiospermum halicacabum** dotato di azione "cortison-simile" che promuove l'effetto lenitivo ed emolliente agendo sulle reazioni allergiche ed antinfiammatorie della pelle e sul prurito. Anche l'**Echinacea angustifolia** può essere una buona risorsa in queste problematiche dermatologiche in quanto dotata di attività antisettica e in grado di modulare la fase vasale dell'infiammazione a livello topico».

Eritema solare rimedi della nonna: cosa fare per far passare subito eritema solare

Se i fastidi sono lievi, puoi fare degli impacchi di pane inzuppandolo prima in acqua fredda o in un infuso di camomilla e poi applicandolo per almeno venti minuti sulla zona infiammata; il pane è ricco di **amido** che ha proprietà lenitive e anti-infiammatorie. Puoi anche usare la già citata calendula e l'arnica, oppure l'aloè (meglio se in forma di creme naturali da applicare sulla pelle).