

**Dr. Luca Castellani**  
**Medico-chirurgo specialista in dermatologia**  
**Studi: Balconi di Pescantina (VR), via Brennero 71 b**  
**Pedemonte (VR), via Campostrini 43**  
**Tel: 045-916348**  
[www.castellaniluca.eu](http://www.castellaniluca.eu)

## **SCHEDA SALUTE PER CHI SOFFRE DI ROSACEA**

### **Che cos'è la rosacea?**

La rosacea è una malattia della pelle frequente che interessa soprattutto la parte centrale della faccia. E' caratterizzata da arrossamento cutaneo, da papule e pustole.

In genere si manifesta attorno ai 30-50 anni, anche se non mancano le eccezioni. Colpisce di più le persone con carnagione chiara.

L'evoluzione della malattia è cronica, con miglioramenti che si alternano a periodi di peggioramento.

### **Come si manifesta?**

All'inizio con episodi di arrossamento delle guance e del naso; in seguito si possono sviluppare capillari dilatati e pustoline. I pori della pelle si allargano e la cute si ispessisce. Nei casi più gravi le ghiandole sebacee (cioè quelle che producono il grasso cutaneo) si ingrandiscono e danno al naso un aspetto rigonfio e molto arrossato.

Talora sono possibili episodi di fastidio agli occhi (come le congiuntiviti).

### **Qual'è la causa?**

La causa della rosacea è fondamentalmente sconosciuta. Si sono ipotizzati vari fattori, come l'alterazione della parete dei capillari sanguigni, l'azione nociva dei raggi ultravioletti (il sole, le lampade abbronzanti) e di piccoli parassiti che vivono sulla superficie della pelle.

### **Come si cura?**

Oltre ai generici consigli di evitare l'esposizione alla luce solare o di fare lampade abbronzanti, sarà bene evitare qualsiasi sostanza che irriti la cute. La vostra pelle è infatti molto più sensibile rispetto alle pelli cosiddette "normali". Anche per l'uso di semplici saponi o creme di bellezza, chiedete consiglio al Vostro dermatologo.

Cercate di evitare gli sbalzi bruschi di temperatura, il passaggio rapido dal caldo al freddo; copritevi sempre bene quando passate in un ambiente freddo.

Lavatevi con acqua tiepida, mai troppo calda o troppo fredda.

Anche la dieta ha una sua importanza: riducete il caffè, il the, l'alcool. Alcuni cibi possono peggiorare il vostro problema; perciò sarà bene ridurre il consumo di formaggi (soprattutto quelli stagionati), fegato, aringhe, cibi fermentati, affumicati o marinati, yogurth, banane, soia, noci, uva passa, agrumi, fichi, aceto, birra, gin e superalcolici, cioccolato e cacao.

Lasciate raffreddare per bene i cibi molto caldi (come il minestrone o la polenta) prima di ingerirli.

Oltre a questi consigli il vostro dermatologo, in base all'estensione e al tipo di malattia, potrà utilizzare cure per bocca (antibiotici, vasoprotettori) o terapie solo locali (creme, gel, lozioni, ecc.).

In casi particolari è possibile ricorrere anche a procedure chirurgiche (criochirurgia, criomassaggio, bisturi elettrico) per migliorare il problema.



### **EVITARE SBALZI DI TEMPERATURA**

L'esposizione ai raggi solari, il vento o passare dal freddo al caldo può causare una dilatazione dei capillari, aggravando lo stato infiammatorio.



### **NON CONSUMARE CIBI PICCANTI NE' BEVANDE ALCOLICHE**

Mantenere un'alimentazione ricca di frutta e verdura fresche.



**SE CI SI ESPONE AL SOLE**, proteggere sempre la pelle con prodotti specifici a schermo totale, da scegliere seguendo i consigli del proprio dermatologo.



**PULIRE ADEGUATAMENTE LA PELLE**, utilizzando prodotti delicati e asciugando il viso senza sfregamenti ma **TAMPONANDO DELICATAMENTE.**



### **IDRATARE LA PELLE CORRETTAMENTE**

**Dall'interno:** bere almeno 2L di acqua al giorno da affiancare a tisane, centrifugati di frutta e verdura.

**Dall'esterno:** applicare creme specifiche con elevate proprietà idratanti seguendo i consigli del proprio dermatologo.