



## BREVI D'ESPERTI

### La paura del cortisone in 5 punti



DELLA DR.SSA BOURREL BOUTTAZ

# BREVI D'ESPERTI



## La paura del cortisone in 5 punti

DELLA DR.SSA BOURREL BOUTTAZ

### Punto 1: il cortisone naturale

Il cortisone è prodotto da nostro corpo, con il nome di cortisolo, ci serve da carburante, da starter il mattino verso le 8, poi resta prodotto tutta la giornata con un piccolo calo verso le 3 del mattino. Quest'ormone interviene nel metabolismo dello zucchero, dei grassi, del sonno, dell'immunità. E' una risposta allo stress cronico (la vita quotidiana) mentre l'adrenalina è una risposta allo stress acuto (un camion che ci viene addosso).

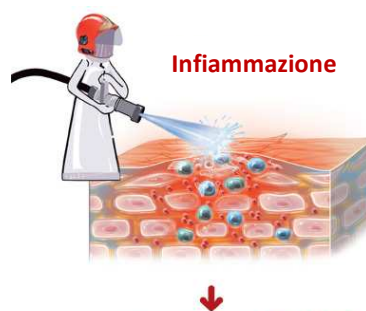
Ha delle virtù antinfiammatorie importanti, da cui deriva il suo uso sotto forma di farmaco. E' disponibile in compresse, iniezioni, crema o pomata.

Gli effetti secondari pericolosi del cortisone riguardano solo la via orale o iniettabile: aumento di peso, ipertensione arteriosa, diabete, osteoporosi, fratture ossee...

Nulla di tutto ciò è possibile con la somministrazione per via orale, perché ....

### Punto 2: è distrutto dall'infiammazione

Se il cortisone viene applicato su di una pelle normale, attraversa la cute, e si può ritrovarlo nel sangue. Invece, se è applicato su di una pelle infiammatoria, è subito distrutto dall'infiammazione, non passa quasi nulla, ed in ogni caso non sufficientemente per avere degli ulteriori effetti tossici.



La crema a base di cortisone **riduce l'infiammazione** e **permette di evitare le recidive**

**Allora perché si consiglia di continuare le applicazioni due volte a settimana sulle zone abituali delle placche (pliche dei gomiti, pliche delle ginocchia)? Due ragioni:**

- ✓ Se si potesse guardare la pelle al microscopio, si vedrebbe sempre la presenza dell'infiammazione pronta a ripartire.

- ✓ Applicare due volte a settimana il cortisone sulle placche sparite, consente, infatti, di evitare le recidive e la quantità globale di cortisone applicato durante un anno è di fatto nettamente inferiore rispetto al risultato ottenuto non applicando il cortisone.

### Punto 3: perché allora se ne parla tanto male?

#### Non guarisce:

Per controllare un eczema, non basta idratare e trattare con il cortisone.

Bisogna anche identificare i fattori scatenanti e tentare di prevenirli.

Bisogna anche trattare la flora digestiva con dei probiotici e mediante un'alimentazione anti-acido e anti-infiammatoria.

#### Evita che esca:

Ecco una frase molto corrente: «bisogna che esca altrimenti le tossine entreranno ed è pericoloso» Ippocrate è all'origine della funzione emuntoria della pelle, 2500 anni fa...

Le tossine escono effettivamente dalla pelle, attraverso il sudore e il sebo. Ora, il cortisone in crema non cambia nulla del funzionamento delle ghiandole sudoripare e sebacee. Per cui cortisone o no, le tossine escono sempre bene come si deve.

### Punto 4: ma ci deve ben essere un'altra soluzione?

La dermatite atopica è una malattia cronica, ed è difficile da capire per i genitori e il paziente.

Ogni crisi impone di riprendere la check list: qual è il fenomeno scatenante, si poteva prevedere, bisogna ritattare la flora digestiva?

Alcuni avranno dei buoni risultati con gli altri farmaci, ma a prescindere dalla vostra scelta, la base della terapia resta imprescindibile.

- ✓ la pelle è secca: non bisogna aggravare la pelle secca e ben idratare tutti i giorni
- ✓ bisogna imparare ad ascoltarsi, capire come reagisce questa pelle
- ✓ soffrire non serve a nulla, fatevi del bene
- ✓ se lo stress è un elemento determinante, seguite un iter per essere meno sensibile (sofrologia, ipnosi...)
- ✓ rispettare la vostra flora digestiva.

### Punto 5: ma la vera ragione della paura del cortisone viene...

Dai medici stessi. Gli studi lo dimostrano: delle posizioni divergenti nell'ambito del corpo medico aggiungono solo confusione nei genitori. I centri di riferimento sulla cura della dermatite atopica sono i centri d'educazione terapeutica.

## Nozioni sottointese dal bugiardino

### 1/ I fattori scatenanti sono:

- ✓ **Tutto ciò che aggrava la pelle secca:** il freddo, l'acqua, i saponi, tutti i prodotti chimici, i profumi, la polvere, il bricolage, i pollini.
- ✓ **Tutto ciò che altera l'equilibrio della pelle:** il sudore sotto l'effetto dell'alimentazione troppo acida.
- ✓ **Tutto ciò che altera la flora digestiva:** l'alimentazione troppo acida, gli antibiotici, le gastro-enteriti...
- ✓ **Lo stress**

### 2/ L'alimentazione: due tipi di alimentazione sono da evitare, perché aggravano l'eczema.

- ✓ **Alimentazione acidificante:** cioccolatini, dolci, soda, pane, pasta, cereali della prima colazione, barrette energetiche, il miele, i pomodori, gli agrumi (limone, mandarini, arance, pompelmi)
- ✓ **Alimentazione infiammatoria:** tutta la cucina industriale, tutti gli olii che non sono di prima spremitura a freddo, l'eccesso di prodotti lattiero-caseari di mucca, gli insaccati, l'eccesso di carne rossa