



Società Italiana di Dermatologia
(SIDeMaST)

I dermatologi della Società Italiana di Dermatologia e Malattie Sessualmente Trasmissibili hanno approntato un vademecum per evitare irritazioni dovute a dermatite da contatto e il peggioramento di acne e rosacea correlati all'utilizzo della mascherina



Roma, 11 maggio 2021 - In attesa di liberarci dall’obbligo delle mascherine come auspicato dalle autorità sanitarie, gli esperti della SIDeMaST, la Società Italiana di Dermatologia e Malattie Sessualmente Trasmissibili hanno redatto un vademecum per favorire la difficile convivenza tra le temperature in aumento e le mascherine, tra la voglia di “respirare” e gli obblighi ancora imposti dalla pandemia di SARS-CoV-2.

Dall’uso delle mascherine certificate CE in fibra naturale al cambio (frequente) e alla pulizia delle stesse, passando per una profonda detersione e idratazione della pelle con prodotti delicati fino ai consigli sull’alimentazione, il “prontuario” è dedicato a grandi e piccoli. Il caldo infatti peggiora i fastidi che sempre più pazienti lamentano a livello cutaneo: prurito, bruciori, eritemi, desquamazione della cute e

irritazioni.

E la situazione peggiora se si soffre di malattie cutanee preesistenti come l'acne, che pur essendo un disturbo tipicamente adolescenziale interessa il 15% degli adulti, o la rosacea che colpisce più di 3 milioni di italiani. Non a caso si parla di maskne, termine che deriva dalla fusione di “mask” e “acne”.



Prof.ssa Gabriella Fabbrocini

“Studi clinici - spiega la prof.ssa Gabriella Fabbrocini, Consigliere SIDeMaST - hanno recentemente evidenziato che indossare mascherine continuativamente e per un tempo prolungato acutizzerebbe l'acne e/o altre irritazioni della pelle preesistenti o latenti. Il 90% dei pazienti infatti attribuisce il peggioramento di acne e rosacea all'uso della mascherina e un 30% dichiara che la patologia si è slatentizzata o riacutizzata a causa della stessa. L'uso della mascherina per molte ore al giorno determina una occlusione che può provocare l'alterazione del microbiota cutaneo e quindi del film lipidico”.

“Rispetto all'emergenza che stiamo vivendo la maskne costituisce un effetto collaterale trascurabile se valutiamo il rapporto costo-beneficio derivante dall'uso della mascherina - prosegue Fabbrocini - Ma le ricadute sulla pelle vanno curate e non sottovalutate, per evitare che si tenda a non indossare la mascherina, fondamentale nella protezione da contagio da SARS-CoV-2. Mi preme sottolineare che dovendo tenere la mascherina sul viso tutto il giorno bisogna fare molta attenzione quando si applicano le creme il cui effetto occlusivo non va tralasciato. Per cui va “calibrata” bene la terapia antiacne, spesso aggressiva, con la dermo routine.”



Prof. Pasquale Frascione

Con l'uso della mascherina peggiorano anche le dermatiti da contatto: “Le dermatiti - afferma il prof. Pasquale Frascione, Vicepresidente SIDeMaST - possono essere causate per esempio dalla composizione dell'elastico o dalla sensibilità al metallo utilizzato per modellare la mascherina sul naso. Ma possono essere attribuite anche all'utilizzo non appropriato della mascherina. Se tendiamo ad utilizzarla molto a lungo (oltre le 6 ore consecutivamente) o a ri-usarla potremmo avere delle reazioni allergiche in quanto spesso nelle mascherine usate possono essere presenti tracce di cosmetici contenenti conservanti e coloranti. Oppure possono esserci tracce di detergenti qualora la mascherina una volta lavata non sia stata ben sciacquata, o, nel caso sia stata disinfettata con uno spray detergente, non sia ancora asciutta”.



Prof.ssa Ketty Peris

Anche la rosacea peggiora con l'uso delle mascherine: “Il peggioramento - spiega Ketty Peris, Presidente SIDeMaST - è dovuto a quello che potremmo definire un effetto “occlusivo o di condensa”, destinato purtroppo ad aumentare a causa del caldo, che è il primo nemico della rosacea. Il vapore acqueo prodotto dal respiro infatti si trasforma in liquido che non riesce ad asciugarsi - e quindi a far respirare la pelle - perché è effettivamente bloccato dalla mascherina. Per questo motivo l'irritazione sul viso compare o

peggiora e, poiché in questo periodo le temperature aumentano, aumenta anche la sensazione di calore e fastidio. Facile intuire quindi quanto queste condizioni possano portare ad un peggioramento della rosacea”.

Il vademecum messo a punto dai dermatologi della SIDeMaST può aiutare anche a restituire un aspetto sano a quello che l'autorevole Times ha definito “covidface”, vale a dire un viso che può invecchiare anche di 5 anni in soli 6 mesi di pandemia con accentuazione di borse, occhiaie, rughe, pelle avvizzita, sguardo spento. Ecco le semplici regole da seguire:

1. Indossare sempre mascherine certificate CE bianche, in tessuti naturali o anallergici che possano aiutare la pelle a respirare, evitando mascherine in tessuti sintetici;
2. Cambiare/lavare con regolarità la mascherina, utilizzando detergenti neutri o prodotti biologici ed anallergici;
3. Cercare di evitare il trucco se si sa di dover portare la mascherina per un periodo prolungato;
4. Prestare la massima cura alla scelta dei prodotti per la routine di pulizia e idratazione;
5. La mattina, al risveglio, partire da una detersione mirata con detergenti leggermente più acidi e sebo-regolatori, ma sempre delicati. Applicare quindi prodotti topici non comedogenici e farli assorbire completamente prima di indossare la mascherina. L'idratazione della pelle è fondamentale, meglio applicare la crema quindi almeno una trentina di minuti prima di indossare la mascherina;
6. Con l'arrivo dell'estate non dimenticare un filtro solare perché i raggi solari attraversano anche i tessuti. Oggi esistono versioni spray molto leggere che annullano la sensazione di pesantezza;
7. Per prevenire danni tipo abrasioni o irritazione, si può usare una medicazione idrocolloide da posizionare sotto le palpebre o sul dorso del naso;
8. Se l'infiammazione dovesse presentarsi, rivolgersi subito al dermatologo;
9. Prestare la massima attenzione all'alimentazione, evitando troppi zuccheri e alcolici e optando per una alimentazione che ripercorra le sane abitudini della dieta mediterranea.