Geloni: i segnali da non ignorare

Con il freddo arrivano i geloni: piccole lesioni reversibili da freddo e umidità su mani e piedi, dolorose e pruriginose.

PROTEGGERSI DAL FREDDO

Per diminuire il rischio di sviluppare geloni è molto importante coprire adeguatamente le parti del corpo più esposte al freddo.

Tipiche dell'esposizione al freddo intenso, queste lesioni cutanee rientrano nelle cosiddette "patologie da freddo" e compaiono quando il corpo è sottoposto a temperature molto basse, soprattutto in presenza di elevata umidità e vento o quando le misure di protezione risultano insufficienti. In queste condizioni, la riduzione della circolazione sanguigna periferica può favorire una risposta infiammatoria localizzata, provocando arrossamento e fastidio nelle aree più esposte. Le parti maggiormente vulnerabili restano le estremità (mani, piedi, orecchie, naso) in cui il raffreddamento è più rapido.

Come riconoscerli

I **geloni** sono lesioni della pelle che tendono a comparire alcune ore dopo l'esposizione a freddo intenso se la zona interessata viene riscaldata troppo rapidamente a causa di una reazione anomala del sistema circolatorio. In caso di esposizione al freddo, i vasi sanguigni superficiali si restringono, mentre in presenza di calore si dilatano. Se questo avviene troppo rapidamente, può verificarsi una fuoriuscita di liquidi dai vasi al tessuto circostante, provocando disturbi cutanei caratteristici:

- ✓ Piccole aree rosse e pruriginose, spesso accompagnate da fastidio persistente
- ✓ Gonfiore localizzato
- ✓ Sensazione di bruciore o dolore, che peggiora con il caldo
- ✓ Alterazioni del colore, che passa dal rosso al blu-violaceo
- ✓ Vesciche o ulcere cutanee, che compaiono nei casi più gravi

In alcuni soggetti, si possono verificare rigidità articolare nelle zone colpite o una maggiore sensibilità al tatto, rendendo difficoltose le attività quotidiane.

Se trascurati, possono evolvere in lesioni più profonde e dolorose,

aumentando il rischio di infezioni cutanee. Questa condizione può interessare persone di qualsiasi età e genere, ma predisposizioni o alcune caratteristiche comportamentali (es. cattiva circolazione, familiarità, esposizione regolare a freddo o umidità, basso peso corporeo o abitudine al fumo), malattie infiammatorie croniche (es. il lupus eritematoso sistemico) o la sindrome di Raynaud (caratterizzata dal restringimento dei capillari di mani e piedi) aumentano il rischio di svilupparla.

Trattamento e prevenzione

Nella maggior parte dei casi i geloni tendono a risolversi spontaneamente nell'arco di massimo 1-2 settimane. Per attenuare prurito, dolore e infiammazione è possibile ricorrere a lozioni lenitive facilmente reperibili in farmacia ed eventualmente assumere analgesici, quali paracetamolo o ibuprofene. Nei casi più gravi o di recidive, il medico può prescrivere creme a base di corticosteroidi oppure farmaci che favoriscono la dilatazione dei vasi sanguigni e il miglioramento della circolazione. Il rischio più grave è quello di sviluppare infezioni o ulcere: per questo è molto importante non grattare o sfregare l'area colpita e tenerla pulita utilizzando prodotti antisettici e medicazioni sulle eventuali lacerazioni. Le persone con diabete dovrebbero fare particolare attenzione, controllando regolarmente i piedi perché la sensibilità potrebbe essere alterata.

Oltre ai trattamenti farmacologici, riscaldare gradualmente la zona colpita evitando massaggi, sfregamenti o fonti di calore diretto, e mantenere la pelle asciutta e protetta sono ottimi rimedi casalinghi. Tuttavia, l'approccio più efficace resta la **prevenzione**.

Per ridurre il rischio di sviluppare geloni è importante coprire adeguatamente le parti del corpo più esposte al freddo (particolare attenzione a mani, piedi e orecchie), evitando indumenti stretti e utilizzando guanti, calze spesse e calzature impermeabili, evitare bruschi sbalzi di temperatura e cambiare immediatamente guanti o calze bagnati.

Smettere di fumare è un altro passo fondamentale, insieme ad una dieta equilibrata ricca di vitamine come la C e la D, che supportano la salute della pelle e dei vasi sanguigni, e ad un'attività fisica moderata, che aiuta a stimolare la circolazione. Infine, l'applicazione regolare di creme emollienti e idratanti mantiene la pelle elastica e resistente alle aggressioni del freddo.