

CONSULENZA
SCIENTIFICA
FONDAZIONE
UMBERTO
VERONESI

OK

SALUTE E BENESSERE

www.ok-salute.it

le confessioni di

Al Pacino
Licia Colò
Gerard Butler
Giorgia Surina
Cesare Bocci

sigaretta elettronica
quando usarla
e quando
può far danni

via la pancetta con il Pilates
in due mesi
rimodelli
addome e glutei

soffritto sano
dieci metodi
di cottura
tutti da provare

dieta in coppia
il programma
settimanale:
dimagrire
in due
è più facile!



CHIARA FRANCINI
«Il mio eritema pudico: appena mi vergogno il collo si riempie di macchie»

700
MEDICI DI OK
A TUA DISPOSIZIONE
CHIEDI
UN CONSULTO
GRATUITO

RELAX IN 5 MINUTI

30 modi dolci e rapidi
per combattere lo stress
a casa tua

Austria 4,50 - Belgio 4,50 - Canada Cad.8,00
Finlandia 4,00 - Francia 4,50 - Germania 4,50
Grecia 4,50 - Malta 6,00 - Portogallo 4,50 - Slovenia 4,00
Spagna 4,50 - Svizzera C. Ticino Chf. 5,00
Svizzera Est. 5,20 - U.S.A. N.Y.C. \$ 8,00
Poste Italiane s.p.a. Sped. in a.p. D.L. 353/2003
(conv. in L. 46/04) art. 1, comma 1, DCB Milano



anch'io

CHIARA FRANCINI

**Quando
mi vergogno**

il collo
si riempie di
chiazze rosse

Basta uno stress, anche piccolo, e mi ritrovo collo e parte alta del torace a chiazze. Si chiama eritema pudico, è un rossore da emozione che tradisce subito se mi sto concentrando per impegnarmi al massimo, se provo vergogna, se mi imbarazzo, se sono nervosa. Già, non posso mentire. Il mio corpo rivela quello che mi passa dentro.

Il particolare devastante? Le macchie rosse non si coprono con niente, nemmeno col fondotinta, perché sono bianca! Immaginatevi gli esami all'Università o quando rilascio interviste in televisione... Ma l'unica è lasciar sfogare il sintomo: nel giro di dieci minuti, un quarto d'ora al massimo, l'eritema sparisce. Recitando? No, per fortuna non mi succede, forse perché vivo il set più con enorme divertimento che con angoscia.

Non mi sono mai rivolta a uno specialista perché mia madre lavorava alla direzione sanitaria di un ospedale: sin da quando ero bambina ha nominato con il termine scientifico il mio problemino. Dal dermatologo sono andata solo per farmi prescrivere prodotti che salvaguardassero la mia pelle, creme e roba così, non medicine per curare l'eritema pudico. Io sto particolarmente attenta alla mia pelle, la curo in modo maniacale. Sono bianca come il latte, non prendo il sole, se vado in spiaggia sono coperta come Eleonora Duse, e anche d'inverno uso la protezione 50.

Negli anni in cui usava la lampada abbronzante, da ragazzina me la sono addirittura comprata, con l'idea che avrebbe migliorato la situazione: macché, al contrario, la pelle era distrutta, si squamava. Cercavo

Confessione raccolta da
Cristiana Allievi

Foto di
Francesco Escalar



**NELLA NUOVA COMMEDIA
DIFAUSTO BRIZZI**, *Pazze di me*, nelle sale dal 24 gennaio, Chiara Francini, 33 anni, interpreta una promessa sposa abbandonata all'altare. Nel cast anche Francesco Mandelli e Loretta Goggi. L'attrice, fiorentina, ha recitato in altri due film di Brizzi, *Maschi contro femmine* e *Femmine contro maschi*. Intelligente e colta, è laureata in italianistica con una tesi sull'ermeneutica.

L'origine psicosomatica dell'eritema pudico e di molte altre dermatosi



Focus di Roberto Bassi, dermatologo e psicologo medico, fondatore e già presidente della Società italiana di dermatologia psicosomatica

L'eritema pudico di cui racconta Chiara Francini è detto anche emozionale o emotivo: si tratta di un rossore fugace, che di solito interessa il volto, il collo e la parte alta del torace di alcune persone in rapporto a stress, anche di lieve entità, oppure a scatti d'ira. È, in altre parole, un eritema psicosomatico.

■ **PELLE E PSICHE.** La pelle, per i suoi stretti rapporti con il sistema nervoso centrale, rappresenta lo specchio delle emozioni. Nessun altro organo del nostro corpo reagisce così rapidamente a stress psichici, per esempio attivando il rossore, il pallore, la pelle d'oca, la sudorazione, il prurito. Tutte queste sono conseguenze di eccitazioni del sistema nervoso innescate dall'affettività e dimostrano nella pratica lo stretto legame che c'è tra il nostro interno e il nostro involucre. L'eritema pudico altro non è se non una reazione fisiologica della pelle, in seguito a una emozione più o meno forte: il risultato di riflessi nervosi che, partendo dal cervello, producono in alcune aree epidermiche un aumento del flusso del sangue (congestione) con una dilatazione circoscritta dei vasi sanguigni (di qui le macchie rosse). Non sempre, però, la componente psicologica di questo tipo di eritema come di altre manifestazioni cutanee viene interpretata in maniera esatta. In alcuni pazienti, invece, un problema della pelle può nascondere disturbi emotivi e affettivi, se non addirittura nevrosi e psicosi, come ansia eccessiva, disistima di sé, aggressività, frustrazione, risentimento, collera. E dermatopatie come l'acne giovanile, l'eczema, la psoriasi, l'alopecia areata o la vitiligine possono essere aggravate da fattori psicologici.

■ **GLI ERRORI.** Spesso è proprio il paziente, inconsapevole della possibile origine psicologica del disturbo, a peggiorare se non a causare un vero problema dermatologico,

facendo un uso improprio di medicine da banco come le pomate al cortisone, che danno un sollievo solo apparente, riducendo l'irritazione, ma al contempo andando a privare della sua protezione una pelle sana. Risultato? All'eritema pudico, o comunque alla dermatosi di origine emotiva, si aggiunge l'arrossamento fisiologico, rendendo patologica una situazione che, se lasciata sfogare, dopo pochi minuti dalla fine dell'evento psicologico scompensante sarebbe rientrata da sé.

■ **LE CURE.** L'approccio dello specialista, per le varie dermatosi, dev'essere anche psicologico, di indagine sulle abitudini di vita e sull'ambiente in cui la persona si muove. È stato dimostrato infatti che, a volte, le dermatopatie guariscono o migliorano non appena il paziente si rende conto delle cause o concause psichiche della malattia stessa. Si deve dunque partire da una valutazione psicologica e psicopatologica, in modo da evidenziare l'eventuale presenza di disturbi emotivi a prevalente espressività dermatologica, e in particolare dell'ansia e della depressione, o di una personalità dai tratti alexitimici (l'alexitimia è l'incapacità di comprendere ed esprimere i propri sentimenti, il che spinge anche a evitare il contatto diretto con gli altri e a preferire forme di comunicazione diverse, come quella scritta). Solo in rare circostanze si potrà optare per blandi ansiolitici, talora associati ad antidepressivi in grado di agire sul sistema neurovegetativo. Il dermatologo potrà prescrivere, se necessario, i medicinali per lenire prurito e arrossamento della pelle dei vari tipi di eritemi.



Puoi scrivere al dermatologo autore del focus, **Roberto Bassi** (roberto.bassi@ok.rcs.it), ti risponderà via mail.

di prendere il sole prima di andare al mare, abitavo al quarto piano e avevo un bellissimo terrazzo. Niente. A un certo punto mi sono detta che «chi nasce tondo non può morire quadrato!», famoso proverbio siciliano. Insomma, credo che ognuno debba seguire la sua natura. Il sole mi fa l'effetto delle unghie sulla lavagna? Allora meglio evitarlo.

LA PELLE MANIFESTA LE MIE EMOZIONI

E poi l'incarnato bianco mi piace molto. Con la professione che faccio il color luna si sposa molto bene. Come le attrici degli anni Cinquanta, di cui sono una grande amante. Mi perdo spesso in giro per le farmacie, compro polveri per sbiancare il viso, adoro l'atmosfera rétro e mi adopero per mantenerla su me stessa.

Il paradosso è che mia madre sembra un'araba, tutti in casa sono scuri, non so da dove sono venuta fuori. Certo, con la pelle così chiara l'eritema pudico si nota ancora di più.

Mia madre ha capito subito che le mie chiazze avevano un'origine psicologica, che non si trattava di una malattia. Ogni tanto mi racconta che **già da piccolina mi mordevo le mani, per l'ansia**. Da sempre cerco di dare il massimo, sono una perfezionista. Forse c'entra il fatto che io sia figlia unica. Non sono una psicologa, ma credo che la spiegazione sia semplice: mamma e nonni molto attenti a me e io preoccupata dal non deluderli, a scuola non a caso ero la prima della classe.

Che posso fare? Sono così e l'eritema pudico è una parte del mio modo di essere. Mi riempio di macchie? Pazienza se la pelle manifesta le mie emozioni, è un sintomo della mia voglia di concentrarmi, della mia mente affamata di perfezione. Ormai non ci faccio più caso. Mi interessa più essere brava che bella.

Chiara Francini



TESTIMONIAL DI DOLCE&GABBANA per l'ultima campagna pubblicitaria mondiale, Francini è stata premiata al Festival di Venezia come attrice rivelazione del 2011. Tra le sue incursioni televisive, la conduzione di Colorado e la partecipazione alla fiction Tutti pazzi per amore, su RaiUno. È fidanzata con lo svedese Frederick Lundqvist.