



TERME DI COMANO



IL TUO BAMBINO HA LA
**DERMATITE
ATOPICA**

INDICAZIONI E CONSIGLI UTILI

WWW.TERMECOMANO.IT





LA DERMATITE ATOPICA



COS'È?

La dermatite atopica è una malattia infiammatoria cronica della pelle, caratterizzata da secchezza cutanea e prurito, in cui fasi di riacutizzazione si alternano a fasi di remissione di durata variabile. È caratterizzata anche da una riduzione dei componenti epidermici, fondamentali alla funzione di barriera cutanea, che determina un'alterazione della cute, un aumento della perdita di acqua transepidermica, un'alterazione della flora batterica (microbiota) e una maggiore irritabilità.

Questo facilita la penetrazione nella cute di allergeni, fra i quali quelli prodotti dagli acari della polvere e quelli alimentari presenti nell'ambiente domestico, che sono in grado di stimolare una reazione immunologica a livello cutaneo e anche di sviluppare allergie. L'attivazione cellulare determina, a sua volta, una maggiore secrezione di molecole infiammatorie che contribuiscono a mantenere attivo nel tempo il processo infiammatorio cutaneo.

CAUSE?

L'eterogeneità clinica e l'associazione non costante con l'allergia hanno impedito per molto tempo di comprendere i meccanismi all'origine della dermatite atopica. Studi recenti hanno però permesso di individuare i difetti della barriera cutanea che sono alla base della malattia, pur confermando che la dermatite atopica è una patologia complessa dove si intersecano differenti aspetti immunopatogenetici.

In particolare è il deficit di filaggrina che determina un'alterazione della cute con conseguenze sia strutturali che biochimiche. La filaggrina è una proteina localizzata nello strato corneo dell'epidermide, deputata, insieme ad altre proteine, al mantenimento dell'integrità della barriera cutanea. La sua alterazione rende possibile la penetrazione di sostanze esogene quali allergeni e costituisce uno dei meccanismi che determinano la sensibilizzazione allergica. Si riduce infatti il legame tra le cellule cutanee e si modifica l'effetto del fattore naturale di idratazione della pelle. Le alterazioni genetiche, che sono alla base di queste alterazioni, si associano anche ad un inizio più precoce e ad una maggiore gravità della dermatite.

- la pelle atopica è secca e infiammata, con arrossamento, edema e talvolta vescicolazione ed essudazione
- il prurito è intenso
- la pelle perde la funzione di barriera
- la pelle lascia penetrare più facilmente gli allergeni che possono provocare una reazione infiammatoria
- le fasi acute si alternano a fasi di remissione



IGIENE E IDRATAZIONE

COME CI SI ACCORGE SE UN BAMBINO HA LA DERMATITE ATOPICA?

I segni più frequenti sono: la pelle che si infiamma, si irrita e si arrossa con più facilità, la cute che diventa ruvida e secca con la tendenza a desquamarsi. I sintomi sono prurito e bruciore. Il neonato quando ha prurito è irritabile e piange, il bambino più grande tende a grattarsi in maniera forte, soprattutto prima di andare a dormire o quando viene svestito. Nei primi mesi di vita la dermatite colpisce soprattutto il volto, i polsi e le caviglie ma può anche estendersi tanto da ricoprire gran parte del corpo. Man mano che il bambino cresce le lesioni tendono a localizzarsi più frequentemente al viso, alle grandi pieghe dei gomiti e delle ginocchia, al collo e alle mani.

PERCHÉ USARE GLI EMOLLIENTI?

Gli emollienti riducono la secchezza della pelle e il prurito, e ripristinano la barriera cutanea. Non vanno applicati solo in fase acuta ma soprattutto in fase di remissione come mantenimento anche più volte al giorno se necessario.

QUALE EMOLLIENTE SCEGLIERE E QUANTO APPLICARNE?

Esistono emollienti diversi, in forme differenti. L'utilizzo varia in funzione del grado di secchezza della pelle, del clima e del tipo di attività sportiva praticata. La quantità media di prodotto da utilizzare dovrebbe essere di 150-200 grammi a settimana. L'unità di misura per l'applicazione dell'emolliente è la finger tip unit: la quantità di emolliente necessaria per una superficie grande come il palmo della mano è quella che, presa dal barattolo, copre la falange dell'indice di quella mano. Non frizionare la pelle per non irritarla e lavarsi le mani prima e dopo ogni applicazione.

PELLE MOLTO SECCA (INVERNO)

PELLE SECCA (ESTATE)



BALSAMO

POMATA

CREMA

EMULSIONE

LATTE

SE IL PRURITO PERSISTE?

Un suggerimento utile per spegnere l'infiammazione è quello di fare impacchi con acqua termale spray da spruzzare su un fazzolettino di cotone bianco e non direttamente sulla pelle, da lasciare in posa per 10-15 minuti sulle aree colpite più volte al dì o più spesso la sera. Se questo non fosse sufficiente a controllare il prurito, si possono utilizzare antistaminici sistemici da dosare in base al peso del bambino, sotto prescrizione del pediatra (se il bambino non dorme e si ricerca l'effetto sedativo per farlo riposare meglio).

QUALI CONDIZIONI DELLA PELLE PREANNUNCIANO LA DERMATITE?

Nonostante i molti studi condotti non è ancora possibile prevedere il decorso della dermatite atopica. Da diversi anni si è cercato di individuare strategie preventive nei soggetti a rischio, ma non sono state ottenute evidenze scientifiche. I nuovi orientamenti della terapia non farmacologica sono rivolti a ridurre i danni di un'alterata barriera e a promuovere, come trattamento proattivo, una ricostruzione delle sostanze mancanti. Quando la cute è molto secca e disidratata l'applicazione quotidiana di emollienti correttamente formulati, dove i rapporti tra i diversi tipi di lipidi sono mantenuti a livelli fisiologici, incrementa le difese della pelle, normalizzando il pH e diminuendo la perdita transepidermica di acqua. Alcuni studi hanno evidenziato che l'utilizzo di questi "nuovi emollienti", come gli idratanti a base di ceramidi o contenenti acido glicirretico, nelle forme di dermatite atopica lieve-moderata inducono miglioramenti simili a quelli della terapia steroidea.

COSA FARE QUANDO LA DERMATITE È IN FASE ACUTA?

Le linee guida consigliano come farmaci di prima linea i cortisonici topici in crema (molecole di nuova generazione es. mometasone furoato, metilprednisolone aceponato e fluticasone propionato) che possono essere applicati anche una volta al giorno, la sera, fino a miglioramento (1-3 settimane consecutive), poi 2 giorni consecutivi a settimana (esempio sabato e domenica) come mantenimento pro-attivo fino a remissione completa. Di seconda scelta sono indicati i farmaci inibitori della calcineurina (tacrolimus unguento e pimecrolimus crema), 2 volte al giorno fino a miglioramento. In casi più gravi sono indicati farmaci sistemici come la ciclosporina.

LA DERMATITE ATOPICA PUÒ AVERE DELLE COMPLICANZE?

L'impetigine è un'infezione batterica superficiale della pelle che spesso colpisce i bambini con dermatite atopica. La dermatite si manifesta con chiazze rosse e secche pruriginose, sulle quali possono comparire crosticine giallastre (segno di sovrainfezione).

Se ci sono le croste gialle è necessario utilizzare anche una crema antibiotica (acido fusidico, mupirocina) oppure un'associazione cortico-antibiotica fino a risoluzione. La terapia di fondo consiste nell'applicazione quotidiana di emollienti specifici riparatori di barriera e nell'utilizzo di detergenti delicati oleosi privi di conservanti e profumi.

COSA UTILIZZARE PER FARE IL BAGNO?

Evitare detergenti aggressivi, fare docce o bagni di breve durata, seguiti dall'applicazione immediata di emollienti, quando la pelle è ancora umida. Meglio evitare saponi, preferendo detergenti sintetici poco aggressivi, senza conservanti o profumi. Nei prodotti oleosi preferire l'uso di oli minerali piuttosto che vegetali, per evitare o minimizzare il potere allergizzante.

SI POSSONO AVERE IN CASA ANIMALI DOMESTICI?

Non si hanno ancora evidenze conclusive per consigliare di tenere o di allontanare un animale domestico già presente in casa, allo scopo di prevenire una sensibilizzazione o la comparsa di sintomi cutanei ed allergici. Sono invece raccomandate le misure di profilassi anti-acaro (almeno con l'utilizzo di fodere per cuscini e materasso) specie nei bambini già sensibilizzati agli acari della polvere domestica o con dermatite mal controllata dalla sola terapia topica.



IGIENE PERSONALE

Non sottoporre il bambino a lavaggi frequenti: il bagno e la doccia devono essere di breve durata e tiepidi, con detergenti oleosi o comunque senza sapone

Per evitare lesioni da grattamento è utile mantenere le unghie corte



GLI INDUMENTI

Evitare l'uso di abiti pesanti o sintetici a fibre ruvide, preferendo a contatto della pelle cotone bianco o indumenti specifici per la dermatite atopica, per lo più di seta o cotone trattati

Lavare gli indumenti e la biancheria evitando ammorbidenti con lanolina, poco tollerata dalla pelle con lesioni eczematose, e risciacquando più volte con sola acqua



LA CASA

Arieggiare con regolarità la casa e le stanze da letto

Utilizzare presidi anti-acaro della polvere, specie per il letto (coprimaterassi e copricuscini anti-acaro) anche se non è stata dimostrata allergia, perché le feci dell'acaro contengono sostanze (proteasi) in grado di peggiorare le lesioni infiammatorie della cute e favorire nel tempo l'allergia agli acari della polvere domestica

Non fumare in casa

Lavare regolarmente i giocattoli



ALIMENTAZIONE

È UTILE UNA DIETA NELLA DERMATITE ATOPICA?

L'effettiva utilità della dieta nella terapia della dermatite atopica è stata per lungo tempo un problema controverso. Si pensava infatti che questa patologia dipendesse strettamente dall'intolleranza o dall'allergia ad alcuni alimenti (più spesso latte vaccino e uova) e per questo motivo i bambini atopici sono stati sottoposti a diete oggi ritenute inutili (prive di proteine del latte, uova, pesce, carne, ecc.) anche perché causa di problemi nutrizionali. Da qualche tempo si attribuisce meno importanza all'alimentazione e la dieta di esclusione viene prescritta solo in casi selezionati, in cui sia stata diagnosticata una allergia alimentare per la quale sia anche indispensabile una dieta di esclusione. L'uso di probiotici, per lo più Lattobacilli e Bifidobatteri, come terapia immunologica coadiuvante nel trattamento di questa patologia, sembra invece riscuotere sempre maggior interesse.

CI SONO ALIMENTI DA EVITARE?

Il ruolo degli alimenti nella dermatite atopica è tema complesso perché alla dermatite e all'eczema si possono associare anche allergie alimentari, specie nei primi anni di vita, dovute per lo più a latte, uovo, e poi a nocciola, arachide, grano, soia e pesce.

Solo in questi casi si rendono necessarie diagnosi, terapia e strategia alimentare mirate. Oggi si tende però a ritenere che non siano le allergie alimentari a indurre la dermatite, ma che la cute caratterizzata da un difetto di barriera, come nella dermatite atopica, possa essere invece responsabile prima della sensibilizzazione allergica agli alimenti e poi delle allergie alimentari.

Per quanto riguarda invece le diete di esclusione a scopo preventivo, oggi si ritiene provato che la dieta di esclusione nel bambino con dermatite atopica sia da evitare perché impedisce il normale sviluppo della tolleranza alimentare e questo ha cambiato anche le indicazioni riguardo allo svezzamento del bambino con familiarità allergica.

MEGLIO IL LATTE MATERNO O IL LATTE ARTIFICIALE?

Il latte materno è l'alimento ideale e raccomandato per ogni bambino perché in grado di indurre innumerevoli effetti positivi sullo sviluppo fisico e psicologico del bambino con rilevanti influenze positive anche sullo sviluppo del sistema immunitario. In particolare in bambini con storia familiare di allergie, l'allattamento materno condotto almeno fino allo svezzamento potrebbe avere un effetto preventivo sullo sviluppo di allergie, anche ritardando la comparsa della dermatite atopica. È invece dubbio e non provato l'effetto di una dieta di esclusione, soprattutto per latte e uovo, da parte della madre nutrice.



MARE E PISCINA

BAGNO AL MARE?

I bagni in acqua salata sono quasi impossibili a causa del bruciore per le lesioni acute e gli esiti da grattamento, frequenti nella dermatite atopica. Il sale sulla pelle infiammata può infatti peggiorare l'irritazione e l'infiammazione. Ciononostante la climatoterapia marina risulta essere favorevole, specie se la cute del bambino è stata preventivamente trattata in modo adeguato in previsione del soggiorno marino, permettendo così anche l'immersione in acqua salata.

IL SOLE?

La dermatite atopica può migliorare al mare con l'esposizione solare. I raggi ultravioletti hanno proprietà immuno-modulatorie sulla pelle. Sotto l'anno è sconsigliata l'esposizione al sole, sopra è consigliata un'esposizione graduale, nelle ore meno calde della giornata: prima delle ore 11 e dopo le ore 16. La fotoprotezione nei bambini è sempre fondamentale perché le scottature in età pediatrica predispongono al rischio di melanoma da adulti. Nei bambini atopici è preferibile usare creme solari specifiche e prive di profumi. Meglio preferire linee dedicate e comunque in generale meglio utilizzare filtri fisici minerali più sicuri dei filtri chimici (che spesso danno sensibilizzazione). Il fattore di protezione dipende dal fototipo: nei bambini biondi con pelle chiara si raccomanda un fattore di protezione 50+, mentre nei bimbi con occhi e capelli scuri basta un spf 30. La sera come doposole è raccomandato l'uso di un emolliente in crema o in forma spray.

LA PISCINA?

In piscina si può andare, se la dermatite non è in fase acuta. Si consiglia di usare un olio da bagno al posto del doccia schiuma e di applicare una crema barriera specifica prima di entrare in acqua e un emolliente in crema o in forma spray dopo. Preferire un costume da bagno di cotone, evitando le fibre sintetiche e gli elastici.



ESAMI E VACCINI

SI PUÒ VACCINARE UN BAMBINO ATOPICO?

Il bambino con dermatite atopica non ha alcuna controindicazione particolare alle vaccinazioni. Può e deve essere vaccinato normalmente. Questa raccomandazione potrebbe rivelarsi particolarmente utile trattandosi di un bambino con un'alterazione della barriera cutanea che lo espone a complicanze con infezioni cutanee e nei casi più gravi alla necessità di terapie con immunosoppressori topici o sistemici.

QUALI ESAMI FARE PER VERIFICARE EVENTUALI ALLERGIE?

La dermatite atopica non è una malattia allergica e non richiede di per se alcuna indagine alla ricerca di allergie, in assenza di sintomi sospetti o di dubbi diagnostici. Per definire se sia indicato svolgere indagini o esami di tipo allergologico è necessario una anamnesi allergologica in grado di orientare i test allergometrici cutanei (prick test). Questi test possono essere effettuati utilmente a qualunque età, purché interpretati da uno specialista. Le indagini allergologiche da sole non possono infatti svelare allergie a inalanti (es. acari della polvere, graminacee, gatto, cane) o alimenti (es. latte, uovo, pesce, arachidi) se non in rapporto con disturbi clinici correlati e valutati nell'ambito di un giudizio clinico adeguato anche all'età del bambino.



UNA CURA NATURALE
TERME DI COMANO



LA NOSTRA ACQUA

L'acqua delle Terme di Comano è oligominerale, bicarbonato-calcio-magnesiaca, con una temperatura costante di 27°C e con un pH vicino alla neutralità. Unica in Italia, ha proprietà antinfiammatorie e lenitive, diminuisce il prurito, stimola la rigenerazione della pelle e migliora l'idratazione cutanea, riequilibrando il film idrolipidico di superficie. Numerosi studi scientifici ne hanno dimostrato la validità e la sicurezza.

LA TERAPIA TERMALE

La cura ideale prevede un ciclo di balneoterapia, bagni termali in vasche individuali. Una cura naturale, senza effetti collaterali. I bambini possono effettuare le cure termali a partire dagli 8 mesi di vita, con modulazione della durata del bagno da concordare con il medico termale. In età pediatrica è raccomandabile effettuare un solo bagno al giorno per almeno 12-15 giorni. Il protocollo di cura prevede una visita medica di ammissione iniziale per valutare le caratteristiche di ogni singolo paziente e definire un piano terapeutico personalizzato. La cura ideale prevede 12-20 bagni termali. Ai bagni termali può essere abbinata la fototerapia UVB-nb. Ad integrazione dei bagni termali, si effettua la cura idropinica. Bere l'acqua termale consente di aumentare la diuresi, migliorare la permeabilità della mucosa intestinale, idratare la pelle in maniera sinergica ai bagni termali.

RISULTATI ED EFFETTI DOCUMENTATI

I bagni termali riducono le fasi acute della malattia e prolungano le fasi di remissione. La terapia termale consente un miglioramento clinico, con diminuzione di prurito e arrossamento. I risultati durano nel tempo, come certificato da un importante studio clinico che ha dimostrato come a distanza di 4 mesi le cure termali sono più efficaci del cortisone con un minor numero di recidive e una minore necessità di utilizzare altri farmaci. La cura termale di Comano migliora la qualità della vita dei bambini e delle loro famiglie.

La balneoterapia è sicura, può essere ripetuta anche due volte all'anno e proseguita per molto tempo, anche come mantenimento. Nella cura della dermatite atopica è fondamentale l'allontanamento del paziente dal microambiente contenente polveri, pollini e altri allergeni. Alle Terme di Comano si trova un ecosistema di media altitudine, con clima mite e balsamico, indicato anche per i soggetti allergici.

A SCUOLA DELL'ATOPIA

Alle Terme di Comano si può partecipare alla Scuola dell'Atopia, dove è possibile aggiornarsi e condividere esperienze. Un luogo di ascolto e di confronto dove approfondire le proprie conoscenze e avere delle linee guida pratiche su igiene, alimentazione e terapie, per una corretta gestione clinica, psicologica e relazionale della malattia.

ISTRUZIONI D'USO

1. I bagni termali per la dermatite atopica sono convenzionati con il Servizio Sanitario Nazionale, che concede 12 bagni termali.
2. Per avere le cure dal S.S.N. basta presentarsi al centro termale con la sola ricetta del proprio medico di base o del pediatra, redatta sul ricettario regionale. La ricetta deve obbligatoriamente riportare la patologia e il ciclo di cura correlato. Le cure sono gratuite, previo pagamento alle terme del ticket, salvo esenzioni.
3. Per accedere alle cure termali è obbligatorio prenotare in anticipo la visita medica d'ammissione compilando il form "prenota visita" su www.termecomano.it o telefonando al centro termale allo 0465 701277.

Tariffe termali e modalità di accesso alle cure:
www.termecomano.it/dermatiti



Studi scientifici e ricerche mediche

Zumiani G., Zanoni M., Agostini G. Valutazione dell'efficacia della fonte termale di Comano vs acqua di acquedotto nella cura della dermatite atopica e delle dermatiti eczematose. *Gior. Ital Dermatol Venereol* 2000;136:34-8

Farina S., Gisondi P., Zanoni M., Pace M., Rizzoli L., Baldo E., Girolomoni G. Balneotherapy for atopic dermatitis in children at Comano spa in Trentino, Italy. *J Dermatol Treat* 2011;22(6):366-711

Consensus Conference Italiana "La gestione clinica della dermatite atopica in età pediatrica" *Rivista di Immunologia e Allergologia Pediatrica*, 2015;2:19-20



Comano ValleSalus
AMICA DELLE FAMIGLIE



TERME DI COMANO

Loc. Terme di Comano, 6 - 38077 Ponte Arche, TN
tel. 0465 701277 - fax 0465 702064
informazioni@termecomano.it - www.termecomano.it



#termecomano