Come prevenire e dare sollievo ai geloni

Autore: Elena D'Angelo

Fonte: Città Nuova

È una fastidiosa patologia stagionale, che colpisce le zone del corpo più esposte al freddo. Se coprirsi non basta, ecco alcuni consigli per alleviare il fastidio e lenire il rossore

Il **gelone** è un congelamento della pelle e dei tessuti immediatamente sottostanti che si manifesta con la tumefazione e la screpolatura delle parti del corpo più esposte al freddo: le dita delle mani e dei piedi, il naso, le orecchie, le guance e il mento. La pelle si raffredda, si intorpidisce, si indurisce e diventa pallida, accompagnata da leggere sensazioni di dolore, pizzicorio o prurito, e, nei casi di congelamento più grave, dalla formazioni di vesciche.

Per **prevenire** i geloni è importante coprire le parti esposte al freddo: guanti, sciarpa e cappello sono un ottimo aiuto. Attenzione alle calze: devono essere calde, ma non far sudare il piede, che altrimenti si raffredda più facilmente.

Una giusta **alimentazione** (e l'assunzione in particolare di mirtilli) può aiutare a migliorare la circolazione rinforzando le pareti dei capillari, la cui rottura è causa del rossore e del prurito che caratterizza la parte interessata dal gelone, e a rafforzare le difese immunitarie.

Per dare un **immediato sollievo** è bene riscaldare gradualmente la zona colpita, o in acqua tiepida (40 – 42 °C) o avvolgendo la parte interessata con una coperta calda, senza strofinarla. Dopo aver effettuato questa prima operazione, nei casi meno gravi si può lenire il fastidio facendo pediluvi con l'acqua di cottura della pasta, ricca di amidi, oppure applicando una crema alla calendula, antinfiammatoria e antibatterica o all'**arnica**. Infine, l'**aloe** è un altro rimedio molto conosciuto, utile per calmare il dolore e eliminare il rossore.

Nei casi più **gravi**, ove si presentassero sintomi da congelamento come perdita totale di sensibilità nella zona colpita, vesciche, dolore o perdita di liquidi nell'area interessata, febbre (superiore ai 38 °C), vertigini, dolore o sensazione di malessere generico, si consiglia di consultare il medico.