

## Macchie rosse durante lo sport – potrebbe essere orticaria

L'orticaria è un arrossamento della pelle con prurito e pomfi (gonfiori localizzati); può essere acuta (temporanea) o cronica (duratura o recidivante).



L'orticaria può manifestarsi anche in estate durante uno sforzo fisico.

### Lo sport può provocare un'orticaria?

Lo sforzo o l'importante cambiamento di temperatura corporea durante lo sport possono essere all'origine di un'orticaria, la quale (soprattutto la forma cronica) può essere ulteriormente peggiorata da determinati alimenti. I sintomi di un'orticaria sono:

- senso di calore,
- fastidioso prurito nelle aree coperte da peli, ai palmi delle mani e alle piante dei piedi,
- gonfiore delle mucose o degli strati profondi della pelle,
- nel caso peggiore, collasso circolatorio.



### Orticaria

#### Come contrastarla?

- I sintomi spariscono di regola da soli al termine dell'attività fisica.
- Rispettate una pausa di almeno due ore tra il pasto e lo sport.
- Anche i farmaci possono aiutare, chiedete al vostro medico.

### ... L'orticaria in inverno

#### Come comportarsi?

- Indossate abbigliamento sportivo funzionale, termico e traspirante.
- Al termine dell'attività e prima della doccia eseguite un buon ritorno alla calma.
- Non consumate bevande o pasti freddi subito dopo lo sport.
- Anche i farmaci possono aiutare, chiedete al vostro medico.

### Orticaria solo in inverno?

Se l'orticaria durante lo sport si manifesta soprattutto in inverno, probabilmente si tratta di orticaria da freddo, che può però presentarsi tutto l'anno, ad esempio in ambienti freddi o in caso di passaggio repentino dal caldo al freddo:

- quando la pelle entra in contatto diretto con un oggetto freddo, p.es. un cubetto di ghiaccio,
- quando una parte del corpo è tenuta in acqua fredda,
- quando si consumano bevande fredde.

**Importante:** in caso di orticaria da freddo, non nuotate in acque libere, come fiumi e laghi. L'improvvisa e massiccia esposizione al freddo può provocare un pericoloso calo di pressione.

