

Insorgenza di 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).



Come mai l'orticaria si chiama così?

Perché i sintomi assomigliano a quelli che si manifestano dopo essere entrati in contatto con le ortiche.

Lo sport può provocare un'orticaria?

Lo sforzo o l'aumento della temperatura corporea durante lo sport possono essere all'origine di un'orticaria. In alcuni casi, potrebbe dipendere dal consumo di determinati alimenti prima dell'attività.

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,
- gonfiori a viso e mani,
- nel caso peggiore, collasso circolatorio.



Orticaria

Come contrastarla?

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

... in inverno

Come comportarsi?

- Indossare abbigliamento sportivo funzionale, termico e traspirante.
- Al termine dell'attività e prima della doccia eseguire un buon ritorno alla calma.
- Non consumare 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 nuotare in acque libere, come fiumi e laghi. L'improvvisa e massiccia esposizione al freddo può provocare un pericoloso calo di pressione.

