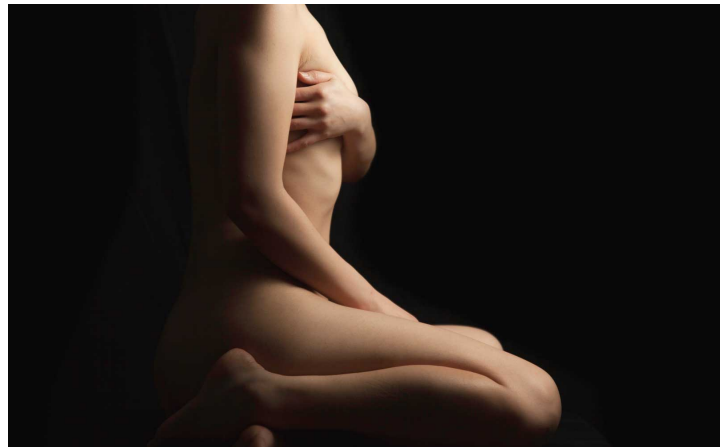


Cause e rimedi naturali e non per l'arrossamento all'inguine

L'inguine arrossato si presenta con un'eruzione cutanea, pelle irritata o gonfia. Di solito non si tratta di un disturbo grave e **appena si manifesta conviene attendere l'evolversi della situazione**, spesso infatti basta applicare una pomata ad azione lenitiva perchè il disturbo si attenui fino a scomparire. In altri casi l'arrossamento dell'inguine può dipendere da infezioni fungine ed è frequente nei soggetti che tendono a sudare molto o sono in sovrappeso e quindi più predisposti ad incorrere in eczemi.

Arrossamento inguine, le cause più frequenti

- Indossare abiti troppo stretti;
- Sudore nella zona dell'inguine;
- Indossare il costume bagnato troppo a lungo;
- Essere in stretto contatto con abiti e asciugamani sudati di altri;



Spesso alla base dell'arrossamento inguinale **c'è la presenza di un fungo** favorito proprio dal sudore e dalla pelle umida per lungo tempo. In altri casi l'irritazione può essere causata da una dermatite allergica da contatto. La dermatite insorge per il contatto con un allergene presente in saponi, cosmetici o prodotti per l'igiene personale.

In casi più gravi l'arrossamento dell'inguine può essere causato da un'inflammatione dei vasi linfatici, evento piuttosto raro in cui l'arrossamento dell'inguine è associato a febbre.

Quando si tratta di intertrigine?

L'intertrigine si sviluppa quando le zone umide della pelle sfregano l'una contro l'altra causando una forte infiammazione e desquamazione. L'intertrigine si sviluppa nelle zone dove ci sono

pieghe, in modo particolare sull'inguine. La pelle prude e si formano spesso delle croste. La pelle tende a trasudare e la desquamazione e le croste lasciano le porte aperte a batteri e micosi. Per mantenere la pelle asciutta **può essere utile una polvere come il talco mentolato che in più rinfresca**. In caso di infezioni e micosi invece è opportuno utilizzare appositi trattamenti in crema dall'azione antibatterica e antifungina.

Come eseguire una buona diagnosi

Se l'arrossamento persiste è opportuno rivolgersi al medico che esaminerà la zona arrossata e **se si tratta di infezioni fungine prescriverà pomate** o polveri da applicare localmente per un certo periodo di tempo e in poche settimane il disturbo si risolve. In caso di dermatite da contatto bisogna individuare l'allergene ed evitare i prodotti che lo contengono. Spesso basta quindi l'autotrattamento perchè il disturbo scompaia rapidamente.

Cosa fare se la causa è un fungo

Abbiamo visto che spesso basta applicare pomate o polveri antifungine perchè l'arrossamento all'inguine scompaia in poche settimane, ma se non ci sono miglioramenti in tal senso è possibile che debbano essere impiegati farmaci più forti. Tuttavia si possono osservare alcune regole che favoriscono una rapida guarigione, ecco qualche consiglio.



- Lavare bene e asciugare bene l'area colpita - tenere pulita e asciutta la zona dell'inguine aiuta la guarigione.
- Usare un diverso asciugamano per altre parti del corpo
- Usare il medicinale prescritto per tutto il tempo indicato dal medico.

Rimedi naturali per l'arrossamento all'inguine

Indipendentemente dalla causa alla base dell'arrossamento dell'inguine è possibile ricorrere ad alcuni efficaci rimedi naturali per sbarazzarsi rapidamente del problema o per lo meno trovare sollievo e lenire l'irritazione.

- **Aceto di sidro di mele:** sciogliere due cucchiaini di aceto in acqua calda e lavare la parte interessata facendo asciugare all'aria. L'aceto di mele ha proprietà antibatteriche e antifungine.
- **Listerine:** sì, proprio il collutorio che si utilizza per sciacquare la bocca può essere utile anche in caso di irritazione all'inguine. Basta applicarne un po' con l'aiuto di un batuffolo di ovatta.
- **Sale o bicarbonato:** qualsiasi tipo di sale sciolto nell'acqua del bagno nella dose di 200 gr si rivela molto efficace per disinfettare la zona, soprattutto se sono presenti vesciche. Basta immergersi per circa 30 minuti e lavare poi l'inguine con acqua corrente. In alternativa si può formare una pastella di bicarbonato di sodio e acqua da applicare sull'inguine lasciando asciugare. Il rimedio lenisce anche il prurito. Dopo che la pastella è asciutta si può lavare via con acqua corrente.
- **Tea tree oil:** l'olio essenziale di melaleuca si rivela eccellente rimedio anche in questa situazione. Si tratta infatti di un olio ad azione antibatterica e antifungina e dall'effetto dissecante. Può essere applicato direttamente sulla zona irritata con un batuffolo di ovatta oppure diluito in un olio vettore per un effetto meno aggressivo. Ripetere l'applicazione due volte al giorno fino a guarigione.
- **Aloe vera:** in gel puro al 100% oppure estratto dalle foglie direttamente, il gel può essere applicato sull'inguine irritato per un sollievo immediato da prurito e irritazione.

L'inguine è, come abbiamo visto, **una zona molto delicata**. Se vogliamo proteggerla da arrossamenti, micosi e irritazioni di vario tipo è bene non utilizzare biancheria sintetica, non depilarsi troppo spesso e utilizzare ammorbidenti e detersivi per la biancheria che siano indicati per pelli sensibili. Molte eruzioni cutanee appaiono simili per cui l'autodiagnosi è difficile. In questo caso è meglio rivolgersi al medico in modo particolare se sono presenti patologie che compromettono il sistema immunitario. Infine la parola d'ordine è igiene, mantenere la zona pulita e asciutta mette potenzialmente al riparo da fastidi e problemi talvolta anche molto imbarazzanti.