

# Viversani

*e belli*

## **Gambe pesanti?**

LA SOLUZIONE  
PASSA ANCHE DALLA  
TAVOLA. QUALI CIBI  
PREFERIRE?

## **OMEOPATIA**

La sua efficacia è  
spesso in discussione:  
l'opinione di due  
esperti

## **Sei pigra?**

ALLO STUDIO  
UNA PILLOLA CHE  
SOSTITUISCE LO SPORT

## **SCIATICA**

Colpisce sempre di  
più anche i giovani:  
dai farmaci  
all'ozonoterapia

**- 3,5 KG IN 7 GIORNI**

# la dieta

*di Pippa Middleton*

prima del matrimonio ha perso peso con la Sirt

## **PROVA**

*costume*

I COSMETICI  
CHE AIUTANO  
AD ASCIUGARE  
IL FISICO

## **Prostata**

DALLA RICERCA  
ITALIANA UNA  
NUOVA CURA CON LA  
CURCUMA

**Il mal di testa  
delle donne si  
combatte anche  
con il botulino!**

## **DOPPIO MENTO**

Dagli Usa una  
tecnica soft per  
eliminarlo,  
per sempre

# 10 regole per...

# COMBATTERE *l'acne*

È un problema comune, che coinvolge circa il **90%** degli adolescenti e oltre il **45%** degli adulti con più di 25 anni. Ecco tutti i consigli degli esperti per prevenirlo (o addirittura risolverlo)

# 1

## Tenere a bada lo stress

L'ansia e le tensioni emotive che spesso caratterizzano la vita quotidiana possono essere all'origine della comparsa dei brufoli, spesso altalenante, anche dopo i 30 anni. «Lo stress, infatti, altera la **produzione di ormoni androgeni** che, a loro volta, favoriscono la secrezione di sebo da parte delle ghiandole, dando il via a brufoli e acne» afferma il professor Antonino Di Pietro. **\* Vincere lo stress non è sempre facile, ma si può alleviare. Come? Ritagliandosi dei momenti per sé, facendo sport, meditazione o ascoltando musica.**



## Seguire una dieta sana

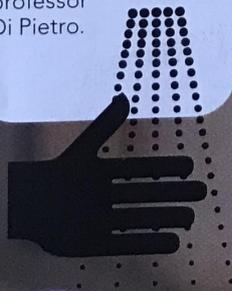
Un recente studio condotto dal Polo universitario Pontino di Terracina (Lt) e dall'università Sapienza di Roma, ha dimostrato che la dieta mediterranea può aiutare contro l'acne. **\* «Ormai si sa che a causare i brufoli non sono cioccolato e fritti.** Questo studio ha sottolineato come una dieta sana, ricca di frutta e verdura, pesce, carne bianca, cereali integrali, possa aiutare a combatterli e a prevenirli. Gli alimenti tipici della dieta mediterranea hanno in genere un basso indice glicemico (cioè un ridotto apporto di zuccheri semplici). Un elevato apporto di questi, invece, è responsabile dell'aumento della produzione di sebo e, quindi, della comparsa dei brufoli» spiega Di Pietro.

# 2

# 3

## Lavarsi sempre le mani

I brufoli sono piccole infiammazioni della pelle. Se si toccano le zone già irritate con le mani sporche si rischia di infettarle con **germi presenti sulle mani** stesse, peggiorando la situazione e provocando vere e proprie infezioni che potrebbero arrivare a lasciare anche antipatiche cicatrici. **\* «Per questo, è importante toccarsi il viso il meno possibile e, comunque, lavarsi sempre prima le mani con acqua e sapone»** suggerisce il professor Di Pietro.



# 4

## Non toccare (quasi) mai i brufoli

Schiacciare i brufoli può significare peggiorare l'infiammazione. «L'unico caso in cui i brufoli si possono "schiacciare" è quello in cui sono **pieni di pus** con la superficie bianco-giallastra» spiega l'esperto. **\* Far uscire il pus può servire ad accelerare la guarigione, ma non con le mani: è bene usare un ago sterile sottilissimo** da siringa, che ha la punta tagliente e che incide immediatamente la pelle senza bisogno di andare in profondità. Dopo averlo inciso, si schiaccia con delicatezza per far fuoriuscire il pus e si disinfetta completando con un velo di crema antibiotica.



## In spiaggia rinfrescare sempre il viso

I solari per il viso devono avere una consistenza leggera e non troppo grassa, altrimenti occludono i pori. Sotto il sole i brufoli possono peggiorare, ma il problema non sono i raggi Uv, bensì il caldo. Con le temperature elevate, **arriva più sangue al viso** e con esso una maggiore quantità di ormoni che stimola la produzione di sebo. **\* Per tenere la situazione sotto controllo può rivelarsi utile rinfrescare spesso il viso con acqua dolce o con le acque termali spray.**

# 5

# colpa degli ormoni

Brufoli e acne compaiono a causa degli ormoni sessuali maschili (androgeni), presenti in piccola quantità anche nell'organismo femminile. «Durante la pubertà, ma a volte anche in età adulta, gli squilibri nella produzione ormonale vanno a stimolare le ghiandole sebacee. Queste producono una maggiore quantità di sebo che, accumulandosi nei pori della pelle, può causare la comparsa di brufoli e punti neri» spiega il professor Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano.

## 6

### Applicare i detergenti giusti

Per prevenire e combattere i brufoli bisogna lavare il viso mattina e sera per asportare sporco e sudore che possono **occludere i pori**. «I detergenti migliori sono quelli sebonormalizzanti, che riducono cioè la produzione di sebo, senza aggredire la pelle» dice Di Pietro. **\*** Per le ragazzine è utile una **maschera a base di argilla** e caolino una volta alla settimana, mentre le mamme possono usare una maschera all'argilla una volta alla settimana solo per la parte bassa del viso e una idratante per il resto dell'ovale.



### Usare solo cosmetici "oil free"

Creme e cosmetici troppo grassi possono occludere i pori aggravando l'acne. **\*** «Per questo, il consiglio è di usare mattino e sera una crema idratante oil free (per esempio, **a base di acido salicilico**, un esfoliante che aiuta la pelle a rimanere pulita). La sera si può applicare un gel disinfettante sui brufoli, e le over 40 possono utilizzare anche un siero antietà» continua Di Pietro. Anche il fondotinta deve essere oil free (chiedere in farmacia o in profumeria).

## 8

### Non affidarsi al fai da te

Secondo le ultime statistiche, **il 70% dei ragazzi** che soffre di acne **ricorre al fai da te**. «Il rischio, però, è di peggiorare il problema fino ad avere vistose cicatrici» dice l'esperto. **\*** In particolare, non si devono utilizzare le creme antibiotiche che, a lungo andare, possono causare resistenze batteriche. In alcuni casi, poi, possono contenere cortisone, una sostanza che addirittura peggiora la situazione.

## 9

### Curarsi con serietà e costanza

Le cure disponibili per l'acne sono diverse e devono essere personalizzate a seconda del problema. **\*** Nei casi più lievi possono bastare i cosmetici (come saponi a pH neutro o acido) e creme seboriducenti, disinfettanti ed esfolianti, che a dosaggi più elevati sono utili anche per l'acne moderata. Solo nei casi più seri possono essere prescritti **antibiotici** per bocca a basse dosi, l'isotretinoina (un farmaco da prendere per bocca derivato della vitamina A) oppure, nelle ragazze, la pillola. L'importante è avere pazienza perché per curare davvero l'acne bisogna seguire le terapie prescritte con costanza, anche **per 2-3 mesi** dopo la scomparsa dei brufoli.



### Rivolgersi al dermatologo per le cicatrici

Le cicatrici dell'acne sul viso si possono eliminare, ma è necessario affidarsi alle cure di un dermatologo. **\*** Come è facilmente intuibile, più sono superficiali e più è facile eliminarle. «Nei casi più lievi può bastare un **peeling a base di acido glicolico** o di acido salicilico, mentre in quelli più seri è consigliabile ricorrere al **laser**, che può aiutare ad attenuare le cicatrici profonde» conclude il professor Di Pietro.

## 10

Servizio di Stefania Rattazzi.  
Con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano.