

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

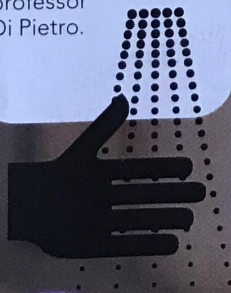
Un recente studio condotto dal Polo universitario Pontino di Terracina (Lt) e dall'università Sapienza di Roma, ha dimostrato che la dieta mediterranea può aiutare contro l'acne. *** «Ormai si sa che a causare i brufoli non sono cioccolato e fritti.** Questo studio ha sottolineato come una dieta sana, 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

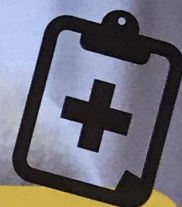
Non affidarsi al fai da te

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.