

Il medico spiega come affrontare un disturbo dei giovani causato anche dallo stress del ritorno a scuola

ACNE: CURATELA CON IMPACCHI DI CAMOMILLA

«Essa ha un potere antinfiammatorio e, quindi, diminuisce il numero dei brufoli»

di Giulio Divo

Lidiano, settembre
L'acne è un disturbo della pelle che compare e peggiora con l'inizio dello sviluppo, rimane su qualche decina di anni. Il ritorno al sole estivo migliora la situazione, che si ripresenta proprio in questo periodo quando l'abbronzatura compare e lo stress per la ripresa della scuola causa nei giovani pazienti un evidente ritorno del disturbo. Oltre allo stress, tra le molte cause alla base di questo problema ci sono: una scottata rigata della pelle, una predisposizione familiare e alcune abitudini poco sane, come il vizio del fumo che, purtroppo, sta tornando di moda fra i ragazzi. Tuttavia l'acne non è un problema che riguarda solo la pelle: i giovani pazienti che ne soffrono si sentono un po' meno gradevoli e alcuni di loro stessi e, quindi, questa situazione finisce nelle relazioni con i coetanei. Ecco perché, al di là del problema in sé, raccontando di non fumare questo disturbo perché può lasciare segni permanenti sulla pelle: esiste anche una necessità psicologica che spinge a prevenire il fumo.

Chi mi parla dell'acne è un grande esperto nel campo della dermatologia, il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Ispid, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, nel suo studio. «Come misura di prevenzione dell'acne raccomando di non fumare», dice il professor Di Pietro. «Molti ragazzi si lasciano tentare dalle sigarette ma il fumo che scende sul viso altera la qualità dello strato corneo prodotto dalla pelle e predispone all'acne».

L'acne come si riconosce?

«L'acne si riconosce per la presenza dei brufoli. Essi sono il segno di una infiammazione della pelle che colpisce per lo più il viso ma anche le spalle, il dorso e, a volte, il petto. I brufoli possono es-



«FUMARE PREDISPONE ALL'ACNE»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Ispid, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, nel suo studio. «Come misura di prevenzione dell'acne raccomando di non fumare», dice il professor Di Pietro. «Molti ragazzi si lasciano tentare dalle sigarette ma il fumo che scende sul viso altera la qualità dello strato corneo prodotto dalla pelle e predispone all'acne».

tere così o presentarsi una piccola infezione di colore giallo sulla semina e poi una pelle lucida e umida. Il paziente con l'acne ha anche una abbassata quantità di ossidanti puri nel...

Come consiglia di curare l'acne?

«Come prevenzione o come cura, suggerisco al paziente di seguire alcune regole di base per una corretta pulizia della pelle. Consiglio di lavare le parti con l'acne con detergenti delicati, cioè che fanno poca schiuma, sia al mattino sia alla sera. Il paziente deve poi asciugare la pelle senza sfregarla con l'asciugamano con

l'aiuto di una delicata spugna. Suggerisco di congelare queste operazioni con alcune spray, gel e creme a base di prodotti naturali».

Quali?

«Un'igiene di applicare un po' di camomilla non zuccherata e portata a temperatura ambiente, con un batuffolo di cotone poco imbevibile la camomilla ha un potere lenitivo, quindi diminuisce l'infiammazione e, di conseguenza, il numero dei brufoli. Anche la menta dà lo stesso effetto e si può utilizzare nello stesso modo. Una volta alla settimana suggerisco al paziente di applicare un impacco di prodotti a base di loskage

di: sono sostanze estratte dalla soia che regolano la produzione del sebo, cioè la puzza grassa prodotta dalla pelle. Se questi rimedi usati di noi bastano, consiglio di applicare lozioni e pomate che contengono l'acne».

Quali lozioni e pomate prescrive per curare l'acne?

«Prodotti a base di benzil perossido e tretinoina perché servono soprattutto a combattere i batteri che scatenano le infiammazioni e spezzano il meccanismo che porta alla formazione dei brufoli. Prescrive al paziente questi prodotti per almeno tre mesi, anche se vedrà i miglioramenti in tempi più brevi. Soprattutto in casi davvero seri le lozioni e le pomate con benzoino e dove alcuni prescrivono altre cose, più aggressive, per bocca».

Quali?

«Gli antibiotici. La cura a base di antibiotici dura una decina di giorni. Poi associa anche un integratore alimentare per restituire alla pelle la salute di fondo. Tra i più utili ci sono quelli a base di vitamina H, la biotina, che serve anch'essa a regolare la produzione delle sostanze grasse da parte della pelle. Quindi raccomando al paziente di seguire alcune regole di vita e una alimentazione corretta».

Quali regole di vita e quale alimentazione aiutano a combattere l'acne?

«Suggerisco al paziente di essere regolare negli orari in cui si sveglia e va a letto. Può sembrare strano ma avere una vita regolare aiuta a gestire lo stress e gli ormoni dello stress che, inibitori, peggiorano le condizioni dell'acne. Suggerisco poi di praticare una regolare attività fisica, oltre a diminuire i livelli di stress, attraverso il sudore il paziente elimina dal corpo sostanze di scarto che continuano a peggiorare

IL BELLO DEL rientro

Per affrontare al meglio la ripresa della routine, **basta qualche accorgimento.**
Per esempio coccolare mente e corpo con l'attività fisica e strategie mirate.
Senza trascurare tutti quei rituali di bellezza che aiutano a mantenere i benefici
dell'estate. Perché piacersi è il primo step per essere anche di buonumore

di Camilla Bolle e Barbara Lalli - foto Simon Emmetti

Siete appena tornate dalle ferie e vi sentite già stressate? Probabilmente soffre della cosiddetta *post vacation syndrome*, cioè sindrome da rientro, un disturbo che colpisce il 35 per cento della popolazione e si manifesta con irritabilità, intolleranza, a volte anche emicrania e ansia. Per fortuna, si tratta di un problema passeggero, facilmente superabile con piccoli accorgimenti. In primo luogo, gli esperti consigliano di riprendere le proprie abitudini con gradualità cercando, appena possibile, di passeggiare o fare attività fisica all'aperto, in modo che il nostro organismo produca endorfine, il più potente antidepressivo naturale.

Il direttore dell'Istituto dermatologico Vita Cutis, «L'apparenza autosa, la pelle è in realtà ispessita di soli, calore, si seccano. Con l'esfoliazione eliminano le cellule superficiali, facendola tornare luminosa e morbida». Che cosa scegliere tra pomunge e scrub? «Il primo mantiene microbolle, spesso vegetali, che impregnano le impurità e le rimuovono con il risciacquo: più del caro, è per cura per il viso», continua l'esperta. «Il secondo, invece, è fatto di granuli finissimi che gratano e evitano l'epidermide quindi è più adatto al corpo». Attenzione: affinché lo scrub non sia troppo aggressivo, distribuitelo con movimenti circolari sulla pelle già umida.

Conservate l'abbronzatura

Il naturale ciclo di ricambio dell'epidermide fa sì che la tanarella se ne vada in circa un mese. Ma conservare un bel colorito si può. Partendo dall'idratazione, anche nella fase di pulizia. «Per il viso, scegliere prodotti con oli vegetali», consiglia il dermatologo. «Per il corpo, evitate i bagni caldi a preferite docce tiepide, usando detergenti delicati. E dopo, per evitare le spellature, è indispensabile una super idratazione». L'ingrediente più adatto è l'acido ialuronico unito a sostanze come urea, glicerina e ceramici, contribuisce a ricreare il film idrolipidico. E per restituire il colore della pelle? «Potete aiutarvi con prolungatori d'abbronzatura o autoabbronzanti d'ultima generazione, particolarmente delicati».

Esfoliate con dolcezza

Chi l'ha detto che scrub e pomunge cancellano l'abbronzatura? «Non abbiate paura: eliminano solo le cellule morte che andrebbero via in ogni caso», spiega Antonino Di Pietro, presidente fondazione dell'Isplaf