

Un dermatologo spiega come risolvere un disturbo che crea inestetismi sulla pelle

# ACNE: MANGIATE FRUTTA, VERDURA, POLLO E PESCE

«Questi alimenti aiutano a sfiammare la pelle e a migliorarne la salute»

di Giulio Divo

Milano, febbraio

**L'**acne non è un disturbo passeggero e suggerisco di non affrontarla con superficialità. Non bastano solo un'alimentazione controllata e una igiene regolare per sconfiggere questo disturbo della pelle. Raccomando di tenere la situazione sotto controllo anche attraverso un valutazione dell'esperto dermatologo, che provvede a consigliare le terapie adatte a sconfiggere il problema, evitando anche la formazione di cicatrici, che potrebbero creare inestetismi destinati a durare nel tempo.

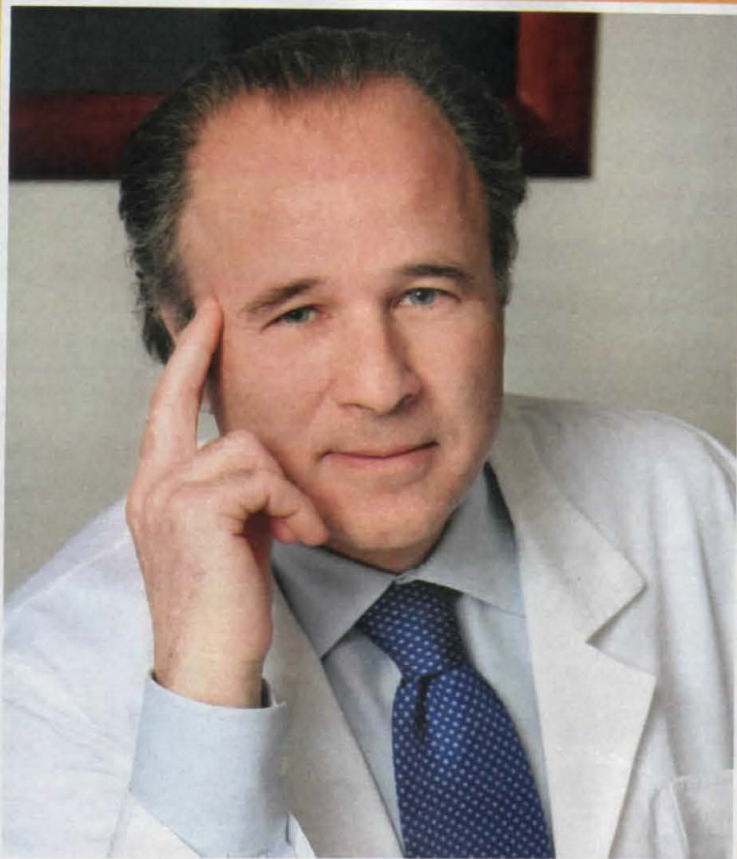
Con queste parole un esperto dermatologo mi parla del problema dell'acne: si tratta del professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa.

**Chi sono i pazienti maggiormente soggetti all'acne?**

«I ragazzi di età compresa tra i quattordici e i vent'anni. In seguito, si ha un peggioramento del problema tra le donne attorno ai quarant'anni di età».

**Come si presenta l'acne?**

«La pelle è piena dei cosiddetti punti neri, che noi medici chiamiamo comedoni. Essi si presentano sulla fronte, sul naso, sul mento e, fra i ragazzi, anche sulle guance ma anche su parti più nascoste come schiena e collo. I punti neri si possono infiammare e dare origine ai brufoli veri e propri. Alcuni di essi si possono infettare e presentare i classici segni di infezione, cioè hanno la punta che secerne una sostanza bianca o gialla chiara. La pelle, in questo



**«SCONSIGLIO IL CIOCCOLATO»** Milano. Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, nel suo studio. «A chi ha l'acne sconsiglio di mangiare il cioccolato, perché peggiora lo stato infiammatorio della pelle», dice il professor Di Pietro. «Raccomando di evitare anche i cibi grassi o troppo conditi, le spezie piccanti, gli alcolici e i dolci ricchi di panna, burro e, appunto, cioccolato».

caso, risulta dolente, arrossata per l'infiammazione e, a volte, addirittura calda».

**Che cosa consiglia a chi ha l'acne?**

«Consiglio di evitare l'uso di prodotti per la pulizia della pelle troppo aggressivi. Invece suggerisco detergenti che facciano poca schiuma e che rispettino i normali equilibri della pelle che, quando è affetta da acne, risultano alterati. Consiglio anche di prestare una particolare attenzione all'alimentazione».

**Ci sono cibi in grado di causare l'acne?**

«Non esattamente: ci sono piuttosto cibi che possono agire in misura più o meno significativa sullo stato infiammatorio della pelle. Dire, per esempio, che la cioccolata fa venire l'acne non è giusto. Affermare però che il paziente affetto da acne dovrebbe evitare il cioccolato, perché questo peggiora lo stato infiammatorio della pelle, è corretto. Tra i cibi da evitare, fatta questa precisazione, cito i cibi grassi, quelli troppo conditi, le

spezie piccanti e gli alcolici. Anche i dolci molto ricchi di grassi, quali panna, burro e, appunto, cioccolato, possono determinare un peggioramento dello stato infiammatorio della pelle».

**Quali cibi suggerisce per diminuire lo stato infiammatorio della pelle colpita da acne?**

«Quelli più facilmente digeribili, come frutta e verdura fresche. Le carni bianche, cioè quelle di pollo, tacchino, coniglio, vitello, maiale, o il pesce sono più leggere delle carni rosse e, quindi, non interferiscono con lo stato di arrossamento e di infiammazione della pelle. Inoltre frutta e verdura fresche sono ricche di vitamine e di sali minerali che riequilibrano la salute di tutte le cellule, comprese quelle che compongono la pelle stessa».

**Per evitare l'acne basta mangiare in maniera accorta e pulire bene la pelle?**

«Non per tutti è così. Però questa è un'ottima base per attuare una corretta prevenzione. Tuttavia se i brufoli si manifestano ugualmente bisogna intervenire con rimedi farmacologici che prescrivo caso per caso secondo l'età del paziente e il tipo di pelle interessata dal problema».

**Quali farmaci prescrive più comunemente per curare l'acne?**

«Se il problema è molto esteso e la produzione dei brufoli è abbondante, prescrivo in genere una terapia antibiotica. Può essere fatta con una pomata da applicare sulle lesioni, normalmente per due o per tre mesi, oppure addirittura per bocca e, in questo caso, la terapia ha una

*continua a pag. 52*

## IL VERO E IL FALSO SULL'ACNE

*L'acne non è contagiosa • L'inquinamento atmosferico e il fumo possono causare il disturbo • Fanghi a base di sali di zolfo possono essere utili per curare l'acne*

### VERO

**Le cicatrici eventualmente lasciate dall'acne si possono attenuare.** Attraverso pomate a base di fosfolipidi ottenuti dalla soia, nei casi più leggeri. Oppure, nei casi in cui sono maggiormente evidenti, con specifici trattamenti ambulatoriali che devono essere stabiliti dall'esperto dermatologo.

### FALSO

**Dato che l'acne è causata dalla piena di batteri sulla pelle, si tratta di un problema infettivo, e quindi contagioso.** Il problema non è infettivo: dipende da che tipo di pelle incontrano quegli stessi batteri.

### VERO

**Esiste una familiarità, per quanto riguarda l'acne.** Una certa predisposizione familiare è stata notata tra genitori e figli. Il che consente, in caso, di intervenire con maggiore tempestività per prevenire il problema.

### FALSO

**L'inquinamento atmosferico non causa acne.** Anche le polveri inquinanti che si depositano sulla pelle possono essere una delle cause che determinano la comparsa dell'acne.

### VERO

**Se i brufoli causati dall'acne compaiono sulla fronte è bene sospendere l'uso del gel per i capelli.** In effetti, a volte, l'uso di questo prodotto in vicinanza di una pelle già irritata, può peggiorare la situazione.

### FALSO

**La lampada abbronzante serve a curare l'acne.** I raggi ultravioletti delle lampade abbronzanti (UVA) seccano la pelle e non la curano, pertan-

to si tratta di un'abitudine scorretta.

### VERO

**Il fumo di sigaretta è una causa scatenante dell'acne.** Le sostanze sprigionate dalla combustione della sigaretta aggrediscono la pelle e causano un peggioramento dell'infiammazione

### FALSO

**L'alcol, che è un potente disinfettante, è sempre usato per pulire la pelle affetta da acne.** Al contrario è poco usato perché secca troppo la pelle.

### VERO

**Fanghi curativi a base di sali di zolfo possono essere utili per curare l'acne.** Lo zolfo ha un blando potere antibatterico in grado di regolarizzare lo stato di salute della pelle affetta da acne.

### FALSO

**L'acne può essere la manifestazione di un'allergia.** I brufoli che possono insorgere in seguito ad allergia vengono definiti orticaria e non acne.

### VERO

**La rosacea e l'acne sono la stessa cosa.** Hanno manifestazioni molto simili ma si tratta di due problemi leggermente differenti. La rosacea dipende infatti da un'alta concentrazione di ghiandole sebacee in alcune parti del viso. L'acne da un'alterazione del loro funzionamento.



Il professor  
Antonino  
Di Pietro.

### FALSO

**L'orzaiolo è un problema della pelle legato all'acne.** L'orzaiolo può venire indipendentemente dal fatto che la pelle abbia una tendenza all'acne oppure no.

### VERO

**L'acne ha spesso un andamento stagionale.** Alcuni pazienti notano un peggioramento della situazione ai cambi di stagione.

### FALSO

**Debellata una volta, l'acne non torna più.** Tende a essere un problema cronico fino a circa i vent'anni di età. Questo è il momento della vita in cui tende a sparire.

### VERO

**A volte, nelle donne più mature, l'acne è espressione di un problema ginecologico.** Si tratta delle cisti ovariche, che possono interferire con la normale produzione di ormoni. In questo caso la cura deve essere concordata anche con il ginecologo.

### FALSO

**L'acne può sopraggiungere anche nell'infanzia.** I brufoli in età infantile sono espressione di un altro problema. Tra i più diffusi c'è la cosiddetta cheratosi pilare, un'alterazione della pelle che provoca la comparsa di brufoli ma che va curata con acido salicilico o urea.

### VERO

**Il cosiddetto favo è un problema simile all'acne.** Si tratta della concentrazione di un gran numero di foruncoli in un'unica area di pelle, spesso la nuca.

### FALSO

**L'acne può essere causata da un fungo della pelle.** I funghi della pelle non provocano le lesioni tipiche dell'acne e tanto i sintomi quanto la cura sono differenti.

*continua da pag. 50*

durata di circa dieci giorni. Questo mi consente di eliminare l'infezione in corso. Poi procedo in modo da restituire la salute alla pelle stessa: in questo caso è utile la biotina, cioè la vitamina H, che consiglio al paziente di assumere sotto forma di integratore alimentare e che serve a bloccare il meccanismo che porta alla formazione dei brufoli».

**Molte persone schiacciano brufoli e punti neri. È una pratica consigliabile contro l'acne?**

«No, perché toccare brufoli e punti neri senza strumenti sterilizzati e una pelle adeguatamente preparata peggiora la situazione. Non solo sconsiglio di strizzare brufoli e punti neri, ma raccomando anche di avere l'accortezza, per quanto possibile, di toccare la pelle del viso con le mani pulite proprio per non portare batteri su di essa e non contribuire a irritarla ulteriormente. Consiglio poi che la pulizia del viso sia eseguita da professionisti esperti».

**Chi soffre di acne può truccarsi per nascondere i brufoli?**

«Un trucco pesante può soffocare la pelle. Il risultato immediato è quello di camuffare i brufoli ma, nel tempo, la situazione generale della pelle tende a peggiorare. Quindi se non è strettamente indispensabile, suggerisco di rinunciare al trucco».

**Lo stress può scatenare l'acne?**

«Sì perché lo stress influenza la produzione ormonale. A loro volta gli ormoni agiscono sulle ghiandole che producono il sebo che dovrebbe difendere la pelle, alterandone il funzionamento e favorendo così la crescita dei brufoli. In questo modo lo stress facilita l'insorgere dell'acne. Un buon rimedio per contrastare l'azione dello stress è quello di svolgere regolarmente attività sportiva. Grazie allo sport si può migliorare la salute della pelle perché diminuisce il livello di ormoni dannosi».

*Giulio Divo*