28 GIUGNO 2005 ➤ N.26

tu

CON TUTTI I PROGRAM
TV+SATELLI
0,90
euro

butta la bilancia prendi il metro!

88 CM MAX: scopri dove devi misurare per tenere sotto controllo la ciccia

PAG. 46

24 ORE II COSTUM

come trasformarl nel pezzo bas delle tue vacanz

PAG.

scuola di cucin POLPETTONI

PAG

IMPAZZIR D'AMORE ecc

perché accad

PAG

il grande oroscopo dell'estate

amori, incontri e... peccati

PAG.

Antonino Di Pietro
o chirurgo spe-
a in dermatolo-
irige il Servizio
matologia del-
edale di Inzago
Ha fondato nel
Isplad, Società
zionale di der-
logia plastica-
a e oncologica
ww.isplad.org),
i è presidente.
autore del libro
lezza autentica
ring & Kupfer).

questi brufol

È UN PROBLEMA CHE RIGUARDA NOVE ADOLESCENTI
DEGLI ANTIESTETICI FORUNCOLI SONO SPESSO GLI OR

A CURA DI CINZIA CINQUE
TESTI DI ROBERTO GUERZONI

LA LETTERA

Ho 18 anni e un problema che mi crea molta ansia: soffro di acne. Le ho provate tutte, ma con scarsissimi risultati. In alcuni momenti la situazione sembra migliorare, ma appena mi convinco di essere guarita, il mio viso si ricopre di nuovo di antiestetici brufoletti. Per non parlare dei punti neri: li ho perfino intorno alle labbra! Tutti, cioè genitori e parenti, mi consigliano di avere pazienza, mi consolano dicendomi che si tratta di un disturbo legato alla giovinezza, ma di fatto mi sto rovinando proprio quelli che, a sentir loro, dovrebbero essere gli anni più belli della vita! Senza contare che i ragazzi neanche mi guardano. Che posso fare? **Sonia disperata**

IL PARERE DELL'ESPERTO

IL GRASSO? È UTILE, MA SE È TROPPO...

Capisco la tua disperazione: a 18 anni, un periodo della vita in cui si è alla ricerca di conferme e di sicurezze e in cui l'aspetto fisico riveste un'importanza assoluta, i brufoli possono ostacolare la conquista della serenità.

Un problema diffuso Forse può consolarti sapere che si tratta di un disturbo comune al 90% di ragazzi e ragazze tra i 12 e i 20 anni (ma i foruncoli possono apparire anche in età adulta). E ti sarà d'aiuto capire che cos'è l'acne e perché viene, per affrontarla nel modo più giusto.

Ormoni & C. L'acne è una malattia della pelle che colpisce soprattutto il viso e il torace (le spalle e l'area del petto). Si manifesta con brufoli, punti neri e bianchi e, nei casi più gravi, con pustole e cisti, cioè veri e propri accumuli di grasso. Il problema ha origine dalle ghiandole sebacee, situate negli strati più profondi della pelle. A partire dalla pubertà, sotto lo stimolo degli ormoni maschili (gli androgeni, presenti in misura minore anche nelle donne) queste ghiandole attivano la produzione di una sostanza grassa chiamata sebo: attraverso il sangue, gli ormoni raggiungono le ghiandole e ordinano ai recettori sensibili posti su di esse di produrre il sebo.

La funzione del grasso Ma a che cosa serve il sebo? Dopo la pubertà, questa sostanza si aggiunge ai grassi già presenti nella pelle, contribuendo a mantenerla impermeabile ed elastica. Se la pelle fosse priva di sostanze grasse, durante la doccia assorbirebbe l'acqua come una spugna; allo stesso tempo, quella interna evaporerebbe, fino a causare una disidratazione patologica.

Eccesso di stimolazione Talvolta, però, le ghiandole vengono iperstimolate: quindi producono più sebo e tendono a ingrossarsi. Ma anche i pori (quei forellini sulla cute) si dilatano e favoriscono la penetrazione dei germi. Il grasso in eccesso dà origine ai comedoni, tappi di sebo che, a contatto con l'aria, si scuriscono: sono questi gli antiestetici punti neri. I germi restano intrappolati all'interno della ghiandola, alimentando la formazione del pus. Ecco che la ghiandola già ingrossata diventa un foruncolo: appare biancogiallastro, arrossato e fa male.

Due cause L'iperstimolazione delle ghiandole sebacee è provocata da due cause. La prima è la produzione ormonale alterata o eccessiva. Accade nella pubertà, come nel tuo caso, ma anche in età adulta, quando si è sotto stress (è stato dimostrato che il livello degli ormoni androgeni aumenta nei periodi di tensione). La seconda causa è un'anomala sensibilità dei recettori, alla quale non è ancora stata data una spiegazione. Per risolvere il tuo problema, quindi, avrei bisogno di alcune informazioni: hai altri sintomi, come l'eccesso di peluria? Soffri di disturbi mestruali? Se sì, è probabile che dipenda dagli ormoni.

Un'arma: la pazienza Anziché isolarti, parlane con qualche adulto che, in passato, ne ha sofferto. Perché una cosa è certa: di acne si guarisce. Affidati a un buon dermatologo che, attraverso alcuni esami, verifica la causa e ti prescrive la cura. Poi seguila con costanza: la pazienza è un'arma fondamentale nella lotta all'acne. Non pretendere risultati immediati. Ed evita l'errore più comune, cioè interrompere la terapia appena noti miglioramenti.

SE AMI IL CIOCCOLATO
Non sei costretta a rinunciarvi: l'importante è che però tu ti nutra in modo equilibrato

la cura è un abito su misura

SE IL DISTURBO È LIEVE

COM'È L'ACNE È formata da piccoli brufoli superficiali, che senti al tatto: quando accarezzi la pelle avverti una serie di granulini, simili alla punta dei chicchi di riso. Questo tipo di acne interessa il viso, soprattutto la fronte, il mento e il naso.

LA SOLUZIONE GIUSTA La terapia è topica, cioè esterna. Si utilizzano creme farmaceutiche a base di benzoilperossido e antibiotiche. Questi prodotti svolgono un'azione esfoliante, cioè impediscono la formazione di comedoni oppure liberano la pelle da essi; e disinfettante, per bloccare la riproduzione dei batteri. Vanno applicate per un anno.

SE IL DISTURBO È MEDIO

COM'È L'ACNE I foruncoli sono abbastanza numerosi, ma anche voluminosi. La pelle ha un aspetto piuttosto grasso e il ciclo mestruale è irregolare.

LA SOLUZIONE GIUSTA Oltre ai prodotti topici, da usare sempre, la terapia è basata sull'assunzione, per bocca, di farmaci antibiotici (minociclina, levofloxacina, talvolta associati). Inoltre, viene prescritta la pillola anticoncenzionale, che regolarizza la produzione ormonale. In pratica, il prodotto agisce bloccando l'eccesso di androgeni e regolarizzando gli estrogeni. La pillola va presa per sei mes l'antibiotico da due a quattro settimane.

CHIEDILO A tu
se vuoi saperne di più chiama lo **027532095**
giovedì 23 giugno
dalle 14 alle 16
risponde Cecilia Pedron

ıon li sopporto più

CI, CHE PAGANO COSÌ IL LORO TRIBUTO ALLA GIOVINEZZA. I RESPONSABILI
MA LA TERAPIA CAMBIA A SECONDA DELLA GRAVITÀ DEL PROBLEMA

copri se ne sai ıbbastanza

IL TRUCCO LI CAMUFFA

Falso È inutile coprirli con il correttore per le occhiaie, che ostruisce i pori. Pulisci il viso con un detergente disinfettante. Poi scegli prodotti per il trucco che non occludono i pori e non peggiorano l'acne (sull'etichetta leggi: "non comedogenici").

CIOCCOLATO INFLUISCE

so Inutile privarti del tut- di cioccolato e salumi: limentazione non c'entra, che se una dieta equili- ıta aiuta a mantenere a pelle sana. In pratica, n esagerare con i cibi ıssi e privilegia quelli ric- i di vitamina A, che ridu- la produzione di sebo. trovi in: melone, arance, mpelmo, papaia, carote, naci, cavolo e fegato.

IL SOLE LI ASCIUGA

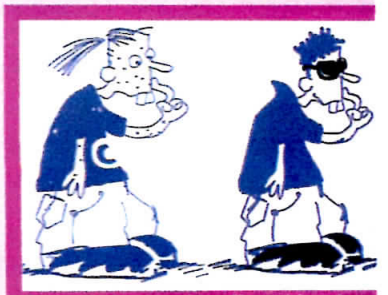
Falso Al contrario, il sole ispessisce la cute, favorendo la formazione dei brufoli. Non esagerare con i bagni di sole e, comunque, usa una buona protezione.

HIACCIARLI LI FA PEGGIORARE

ro In questo modo, rischi di spargere in giro ɔo e batteri e favorire quindi irritazioni e infezioni. n ne puoi proprio fare a meno? Almeno, disinfetta ne l'area con un prodotto adatto.

CAPITA ANCHE A TE

Soffri di acne e non ne puoi più di brufoli e punti neri? Vai in rete e naviga su due siti specifici per chi ha problemi di pelle. Il primo è www.mysurface.com, che spiega a ragazzi e ragazze tutto quello che c'è da sapere sull'acne, fornendo i consigli per aiutare a vincerla. Non solo. Puoi partecipare al concorso "Io li chiamo brufoli, e tu?": si tratta di aiutare Sfigo, il personaggio che ha sconfitto l'acne ed è diventato S... Figo, a trovare un nome originale per gli insopportabili foruncoli. I 100 partecipanti che inviano le risposte più originali vinceranno 100 cd del videogioco Skin Game, un'avventura ai confini della pelle. Un'iniziativa simile è promossa da www.clearasil.it, che con il concorso "Vinci una pelle da baciare" mette in palio oltre 1500 premi tecnologici. Ogni mese vengono estratti i vincitori di mp3, cd, radio e altri regali, oltre a quattro telefoni cellulari con fotocamera e videocamera.



Sfigo, il protagonista di un videogioco sconfigge l'acne e diventa S...Figo.

passa, ma nel frattempo...

L'acne può durare da uno a cinque anni, ma comunque è destinata a passare. Nella maggior parte dei casi, il disturbo compare a partire dai 15 anni, ma comunque dopo i 20 anni la situazione ormonale si stabilizza e l'acne scompare. A prescindere dalla cura che ti prescrive il dermatologo, che va seguita con molta costanza, è importante mantenere pulita la pelle: in questo modo, la proteggi dal rischio di infezioni (è bene che lo facciano anche i ragazzi). Lava il viso con acqua tiepida e un sapone neutro o un liquido detergente specifico. Evita di ricorrere troppo spesso allo scrub che si effettua con prodotti esfolianti, che rischia di aggredire la pelle o di far peggiorare eventuali infiammazioni.

IL DISTURBO È GRAVE

M'È L'ACNE Pustole e cisti, che sono gli ac- nuli di grasso, colpiscono, oltre al viso, an- il torace (spalle e petto).

SOLUZIONE GIUSTA Anche per questa ma violenta di acne, è necessario cercare enere sempre pulita la pelle, tramite prodot- etergenti specifici da usare quotidianamen- Inoltre, vengono prescritti farmaci a base sotretinoina, un derivato della vitamina A agisce sulla ghiandola sebacea, renden- a più forte e meno sensibile agli stimoli. durata della cura è di tre-quattro mesi.

HAI UN CASO INTERESSANTE? SCRIVI A TU

Hai un problema di salute? Hai già consultato un medico, ma desideri saperne di più? Prova a mandarci la tua testimonianza in redazione. Approfondiremo il tuo caso in queste pagine.

SCRIVI A tu
PALAZZO MONDADORI
20090 SEGRATE MI
tu@mondadori.it
fax 0275422509