

Settimanale di salute e bellezza

Lire 2.000

# viversani & belli

**DOSSIER**  
**LIBERARSI PER SEMPRE**  
**DELLA**  
**CANDIDA**

**ACNE**

**GLI ERRORI DA NON FARE**

**TEST**

**SCOPRI LA TUA VERA**  
**PERSONALITA'**

sono efficaci  
i **MASSAGGI**

anti **CELLULITE?**

**COLLO**

**PERCHE' PUO' INGROSSARSI**

**ESAMI**

**QUANTO TEMPO**

**BISOGNA ASPETTARE?**

**VIRILITA'**

**CURARE I PROBLEMI**  
**CON L'AGOPUNTURA**

**DIMAGRIRE** CON  
**LE INSALATONE**



Anno 8 - numero 15 - 16 aprile 1999. Sped. in abb. post. - 45% art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano. Germania D. 11/90

# pronto dottore

LUNEDI'  
**12**  
APRILE



**IL CHIRURGO GENERALE**  
dottor ANGELO CEROFOLINI

Specialista in chirurgia generale e laparoscopica, ospedale di Schio (VI).

MARTEDI'  
**13**  
APRILE



**IL DERMATOLOGO**  
dottor ANTONINO DI PIETRO

Specialista in dermatologia a Milano.

MERCOLEDI'  
**14**  
APRILE



**L'ORTOPEDICO**  
dottor GIORGIO MARIA CALORI

Aiuto corresponsabile Istituto ortopedico "G. Pini" di Milano.

GIOVEDI'  
**15**  
APRILE



**L'ENDOCRINOLOGO**  
dottor ROBERTO MANFRINI

Specialista in endocrinologia e malattie del ricambio a Milano e Cesano Maderno.

VENERDI'  
**16**  
APRILE



**IL FLEBOLOGO**  
dottor MAURO CONTI

Medico chirurgo a Brescia e Albenga (Sv).

*Un problema urgente di salute? Ottenere una risposta pronta e qualificata è semplice: basta comporre il numero telefonico segnato qui sotto e parlare direttamente con il medico. Individuare lo specialista con cui si desidera comunicare è altrettanto semplice: è sufficiente seguire il calendario che troverete ogni settimana pubblicato in questa pagina. I nostri medici specialisti si alternano infatti al telefono ogni giorno dalle ore 15 alle ore 17,30 (naturalmente a eccezione del sabato, della domenica e delle festività infrasettimanali).*

*timana pubblicato in questa pagina. I nostri medici specialisti si alternano infatti al telefono ogni giorno dalle ore 15 alle ore 17,30 (naturalmente a eccezione del sabato, della domenica e delle festività infrasettimanali).*

CHIAMATE IN DIRETTA  
QUESTO NUMERO

**NUMEROVERDE**  
**1678-23180**

**CERCHI QUALCOSA IN PIU'  
DI UN DETERGENTE DELICATO?**



**AZIONE  
ANTIBATTERICA  
NATURALE**

**Usata ogni giorno aiuta  
a prevenire le irritazioni**

- **DERGERE DELICATAMENTE**  
ed è ben tollerata anche in presenza di pelli sensibili, stati irritativi o secchezza della cute, grazie alle proprietà degli estratti di **Camomilla** e **Calendula**.
- **ESPLICA UN'EFFICACE AZIONE ANTIBATTERICA NATURALE**  
grazie al **Tea Tree Oil**, un olio essenziale estratto dalla **Melaleuca Australiana**, che assicura una protezione prolungata dalle aggressioni esterne.
- **POTENZIA LE DIFESE NATURALI**  
perché aiuta a mantenere il pH acido dell'ambiente vaginale grazie all'**Acido lattico** e **Acido Citrico** in dose ottimale.

**Vagisil**  
**intima**



**VENDITA IN FARMACIA**

Combe Italia - Milano

Servizio di Maria Elena Viola

**D**rena i liquidi, mobilizza scorie e tossine, riduce i gonfiori, riattiva il flusso sanguigno e linfatico, tonifica e ricompatta i tessuti. Il massaggio può fare molto contro la cellulite, perché interviene sulle cause a monte: cattivo funzionamento della circolazione, cui si deve "l'allagamento" del tessuto adi-

poso, e il conseguente processo infiammatorio. Non è solo un trattamento di supporto per metodiche più incisive, ma una soluzione di prima scelta, dolce e non traumatica, al problema cuscinetti. Le tecniche a disposizione sono diverse e si affidano non solo alle manipolazioni esperte di un'estetista, ma anche all'azione meccanica di specifiche apparecchiature. Vediamo quali sono i massaggi più diffusi e se sono davvero utili.

# Servono i massaggi anticellulite?

## LA "SEDE" DEL PROBLEMA

● Il nostro corpo è fatto "a strati". A livello più superficiale c'è l'epidermide, che funge da barriera verso l'esterno. Al di sotto si trova il derma, attraversato da una fitta rete di vasi sanguigni e linfatici che hanno il compito di nutrire e purificare i tessuti dalle sostanze di scarto. Quindi abbiamo il tessuto adiposo, sotto il quale ci sono i

muscoli; e poi le ossa.  
● La cellulite si forma nello strato occupato dal grasso, che è composto da tanti lobuli simili a pallini di polistirolo (gli adipociti), avvolti uno a uno da un reticolo di tubicini, i capillari. Con il passare degli anni, ma anche per ragioni genetiche, costituzionali, ormonali, la parete di questi piccoli vasi può

perdere elasticità e cominciare a dilatarsi lasciando fuoriuscire il siero, cioè la parte acquosa del sangue. Questo liquido si raccoglie negli interstizi tra una cellula adiposa e l'altra, "inzuppando" il tessuto.  
● Da questo iniziale "allagamento" prende il via un processo infiammatorio che sclerotizza il tessuto. Si sono

così create le condizioni per la comparsa della cellulite.  
● Per eliminare il problema quindi bisogna prima di tutto riassorbire l'edema, cioè il ristagno acquoso. Tale compito spetta al derma che, con la sua fitta rete di vasi, si comporta come una sottile spugna che avvolge tutto il corpo. Scopo del massaggio è favorire questo processo.

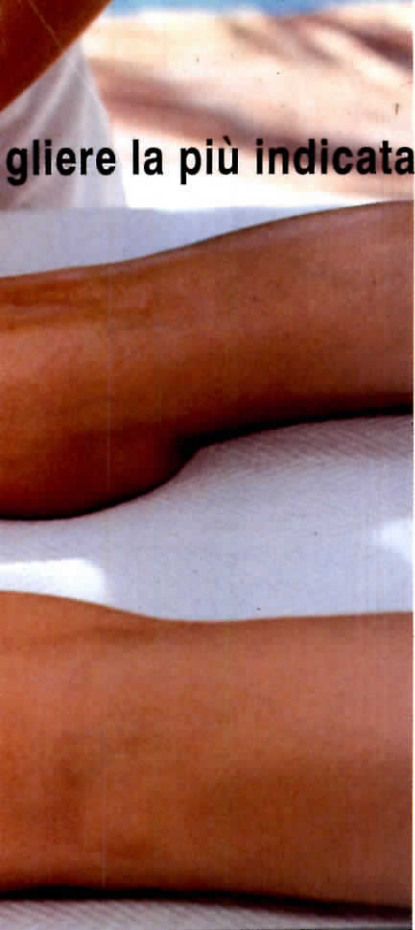
## IL LINFODRE CHE COS'È

Nato nei primi decenni del secolo con finalità curative, il linfodrenaggio da anni è considerato una delle tecniche di massaggio più efficaci e consolidate contro gli inestetismi della cellulite.

● Il suo principio d'azione si basa sulla riattivazione di un corretto flusso linfatico, cui si deve lo smaltimento dei liquidi carichi di tossine dal nostro corpo. Il sistema linfatico è composto da un vasto apparato di vasi attraverso cui scorre una sostanza detta linfa.

● Questa percorre tutto il corpo catturando le sostanze di scarto e "scaricandole" in apposite stazioni, composte da singole ghiandole linfatiche o da gruppi di linfonodi, che fungono da filtri. In questo modo, di tappa in tappa, la linfa si purifica e, giunta alla meta del suo viaggio, cioè al Terminus, che è la ghiandola situata nell'ansa formata

gliere la più indicata



## IL MAS MAR

- **E' un massaggio di nuova concezione messo a punto dal dottor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano, basato su manipolazioni che, invece di comprimere la pelle come nei massaggi tradizionali, la sollevano.** Lo scopo è promuovere un più veloce riassorbimento dei liquidi da parte del derma, che sta a un livello superiore rispetto al tessuto adiposo, in cui si forma il ristagno. Il derma, avendo una grande ricchezza di vasi capillari e linfatici, è un punto preferenziale di smaltimento degli edemi.
- **Queste progressive manovre di spinta verso l'alto spiegano il nome della tecnica: Mobilizzazione per un Alto Riassorbimento.** Il massaggio si fa su tutto il corpo perché il derma lo avvolge completamente, come un'imbottitura in spugna in grado di imbibirsi in tutti i suoi punti.
- **Da questo punto di vista il Mas (massaggio) Mar è un'evoluzione del linfodrenaggio,** che resta comunque un'ottima tecnica. Quest'ultimo convoglia i liquidi verso un unico sbocco (il Terminus). Il Mar, invece, trasforma il corpo in un "colabrodo", aprendo su tutta la superficie tanti punti di fuoriuscita ai liquidi.

### COME SI ESEGUE

- L'estetista procede dalla parte bassa del corpo verso il busto, eseguendo **manipolazioni leggere che possono paragonarsi all'atto di stringere un mucchio di sabbia tra due mani:** prende una parte di tessuto e la solleva dolcemente per far sì che i liquidi depositati in profondità siano convogliati verso l'alto. Si ferma per una decina di secondi affinché il derma si impregni. Quindi lascia la pelle: i liquidi vengono portati via dai vasi capillari.
- **Per potenziare l'azione si usano emulsioni ipersaline** che favoriscono, per osmosi, un migliore assorbimento. Sono arricchite da varie sostanze: enzimi, come la superossidodismutasi, con effetto antinfiammatorio; principi drenanti come l'escina; sostanze vasoprotettrici come la vitamina C.

### TEMPI E COSTI

Una seduta, che dura da 45 minuti a un'ora, di Mas Mar costa 80.000-100.000 lire. Si ottengono buoni risultati con un ciclo di almeno 10-15 sedute.

## NAGGIO

dalla vena giugulare e dalla vena succlavia, si reimmette nell'organismo pulita.

- **Quando, per ragioni di vario tipo, questo meccanismo s'inceppa, le sostanze di rifiuto si accumulano,** comprimono i vasi linfatici, e si formano gli edemi da cui prende avvio la cellulite.

da  
ricordare

Il massaggio agisce sulla circolazione sanguigna e linfatica

## LA PRESSOTERAPIA

- **La pressoterapia esercita un massaggio mediante gambali pneumatici** collegati a un apparecchio ad aria compressa. Gonfiandosi, essi comprimono le gambe, smuovono i liquidi e li drenano.
- **E' utile come complemento ad altri trattamenti, ma non è una soluzione di prima scelta.** Il li-

mite è che la sua azione "premente" rischia di scontrarsi con i grumi sotto cute che ostacolano il flusso linfatico-venoso. Inoltre, schiacciando il derma, assicura una diminuzione solo momentanea dell'edema. Gli inconvenienti si riducono se la metodica è abbinata ad altri massaggi.

### COME SI ESEGUE

- **L'estetista inizia la seduta sbloccando il Terminus, cioè la stazione linfatica alla base del collo,** che funge da sbocco finale della linfa. Con manipolazioni ritmiche delicate apre tutte le altre stazioni linfatiche e, dal basso verso l'alto, accompagna, con pressioni misurate, la linfa lungo il suo percorso di risalita.
- **Il massaggio coinvolge tutto il corpo,** insistendo sui polpacci, sulla parte posteriore delle ginocchia, sulle cosce, sull'addome, sulla schiena. Si può, però, fare anche solo sulla parte bassa del corpo (ma il Terminus va sempre sbloccato). Dura 45 minuti, un'ora.

### TEMPI E COSTI

Si consiglia un ciclo di almeno 10-15 sedute a scadenze settimanali o bisettimanali a seconda

del problema. Ogni seduta costa dalle 50.000 alle 80.000 lire, a seconda che si faccia parziale o su tutto il corpo.

### COME SI ESEGUE

- **La persona viene fatta sdraiare su un lettino e le vengono fatti indossare i gambali** che avvolgono gli arti inferiori dalle caviglie all'inguine. Quindi, si attiva un'apparecchiatura ad aria compressa. I gambali più vecchi si gonfiavano in modo uniforme, i più nuovi, a sezione, sono attraversati da onde peristaltiche, cioè progressive, che esercitano una pressione graduata dal basso verso l'alto effettuando un massaggio più dolce ed efficace. Una seduta dura circa 30 minuti.

### TEMPI E COSTI

La pressoterapia dà buoni risultati se, abbinata a idropressoterapia, Mas Mar o a trattamenti medici come la microterapia (una metodica ba-

sata sull'iniezione superficiale di soluzioni ipersaline drenanti) o l'ossigeno-ozono-terapia. Le sedute variano a seconda del disturbo e costano circa 60.000 lire.

Segue a pag. 24 →

# Servono i massaggi anticellulite?

Segue da pag. 23

## L'IDROPRESSOTERAPIA

● **L'idropressoterapia micropulsata sfrutta l'azione di getti d'acqua opportunamente orientati che generano una forma di onda peristaltica**, la quale, passando lungo tutto il corpo, aspira e "scolla" la pelle dai piani profondi cellulitici favorendo una mobilizzazione dei liquidi intracellulari e una riattivazione del circolo venoso-linfatico.

● **Questo massaggio meccanico si articola in tre fasi distinte e viene effettuato in una vasca a misura anatomica**, che prende il nome di Ondapress, messa a punto alla fine degli Anni '80 da Francesco Conti, titolare dell'omonimo club a Milano. Al suo interno, due ordini di getti smuovono i liquidi ristagnanti e, mediante un'azione di "risucchio" (effetto vacuum), li portano verso l'alto in modo che possano essere riassorbiti dal sistema linfatico riattivato. Il risultato di questo sistema di "aspirazione" è un effetto drenante, detossinante, di fluidificazione dei noduli di cellulite e di accelerazione del ricambio sottocutaneo.

### COME SI ESEGUE

● **La persona viene fatta accomodare nella vasca riempita di acqua a temperatura corporea (36-37°C.)** in cui sono sciolti oli essenziali drenanti (come l'ippocastano) e sali minerali con funzione osmotica, cioè di richiamo dei liquidi.

● **Nella prima fase, si stimolano le zone riflessogene sottopiantari con 7 getti fissi** posti all'estremità della vasca, che emettono ozono miscelato con acqua e aria.

● **Quindi, si attiva un carrello mobile che risale dalle caviglie all'area del bacino, dei glutei e del basso addome.** Su di esso sono collocate due file di anelli lungo le quali sono disseminati dei bocchettoni: quelli anteriori emettono getti con un'inclinazione di 45° che creano un'onda ascendente sulla pelle cui si deve lo svuotamento dei tessuti; quelli posteriori producono getti con un'inclinazione di 72°, quindi quasi verticali, che bloccano i liquidi mobi-

lizzati avendo come effetto un'accelerazione del circolo venoso e linfatico.

● **Nella terza fase, un'altra serie di getti colpisce la schiena**, sulla muscolatura parallela alla colonna vertebrale, fino alle zone dorsale e cervicale.

● **Tutte queste funzioni sono controllate da un computer** che programma anticipatamente pressione dell'acqua, temperatura e durata del massaggio sulla base delle indicazioni del medico e delle caratteristiche della cliente.

### TEMPI E COSTI

Per ottenere un duraturo sgonfiamento degli arti inferiori si consigliano circa 20 sedute. Questo trattamento dà risultati eccellenti se abbinato a fanghi e pressoterapia. Ogni seduta dura 20 minuti circa e costa intorno alle 80.000 lire.

*I diversi tipi di trattamenti anticellulite vanno scelti in base alle caratteristiche fisiche della persona e al tipo di problema da risolvere.*



## IL MASSAGGIO CONNETTIVALE

● **Il suo nome deriva dal fatto che agisce sul connettivo**, il tessuto che ha funzioni di sostegno e connessione tra i vari organi e le loro parti. Si basa su manipolazioni lievi di "scollamento" della pelle dai piani profondi per favorire il riassorbimento degli edemi.

● **Ha completamente soppiantato il vecchio massaggio estetico** basato su impastamenti e

frizioni violente che si proponevano di "spaccare" letteralmente i noduli di cellulite.

● **Oggi, infatti, si sa che le aree colpite da questo disturbo sono caratterizzate da tessuto infiammato e sofferente**, da manipolare con molta dolcezza. Le modalità di esecuzione di questo massaggio ci sono state spiegate da Miriam Merisio, estetista a Milano.

### COME SI ESEGUE

● **L'estetista applica sulla pelle un prodotto drenante e vasoprotettivo.** In genere, vengono utilizzati oli essenziali a base di iodio e caffeina, che penetrano in profondità e restano in circolo per 48 ore, svolgendo un'azione non stop.

● **Il massaggio parte sempre dal basso:** le mani sollevano e spostano dolcemente la cute, per dare impulso al flusso sanguigno e linfatico rallentato, quindi proseguono con leggeri sfioramenti a effetto drenante.

● **Anche se i cuscinetti interessano solo le gambe, quasi sempre s'interviene anche sull'addome**, perché le manipolazioni aiutano a combattere eventuali problemi di stipsi, a cui il disturbo è collegato. Una seduta dura circa 40 minuti.

### TEMPI E COSTI

Mentre il linfodrenaggio è perfetto in caso di cellulite edematosa, il connettivale è indicato per persone magre con cellu-

lite localizzata solo in alcuni punti, da lavorare a lungo. Si consigliano 10-15 sedute minimo, ciascuna delle quali costa circa 60.000 lire.

# ACNE gli errori che ragazzi non devono fare

Servizio di Stefania Rattazzi

**U**na recente ricerca ha rivelato che il 60 per cento degli adolescenti ritiene i brufoli un ostacolo nei rapporti con l'altro sesso. Oggi, i ragazzi possono però contare su una maggiore informazione: è già partita la seconda edizione della campagna educativa "My surface"

diretta agli studenti delle scuole superiori, che fino alla fine di maggio coinvolgerà gli istituti di sette città.

● **L'iniziativa, che vuole insegnare agli adolescenti come combattere l'acne in riunioni nelle scuole prescelte, è patrocinata da tre associazioni di dermatologi:** la Sidev (Società italiana di dermatologia e venerologia), l'Adoi (Associazione dermatologi ospedalieri italiani) e la Aida (Associazione italiana dermatologi ambulatoriali).

EDURIEP



## Che cos'è

L'acne è un'infezione e un'infezione delle ghiandole che producono il sebo (appunto sebacee), una sostanza protettiva per la cute.

In condizioni normali, il sebo prodotto dalla ghiandola arriva senza problemi sulla superficie della pelle. In caso di acne, invece, si accumula all'interno delle ghiandole fino a formare un tappo che ottura il poro, producendo il punto nero o comedone.

● **Quando il poro si chiude completamente, i germi rimasti intrappolati (Streptococchi,**

**Stafilococchi e Corynebacteris acnes) si moltiplicano dando luogo a un'infezione che, a sua volta, provoca l'infiammazione della ghiandola. Il risultato è la comparsa di pus e la formazione dei brufoli.**

● **Maggiore è la quantità di sebo prodotto, più serie sono le conseguenze dell'acne.**

### LE CAUSE

Le cause dell'acne possono essere di diverso tipo.

#### COSTITUZIONALI:

l'acne si sviluppa nelle per-

sone predisposte.

#### ORMONALI:

si producono troppi ormoni maschili (androgeni) anche da parte delle ragazze, che stimolano le ghiandole sebacee a produrre sebo; oppure,

le ghiandole sono troppo sensibili a questi ormoni.

#### NERVOSE:

lo stress favorisce la produzione di androgeni; ma anche l'ansia potrebbe stimolare le ghiandole sebacee.

amenti giusti, sfatando i luoghi comuni

da  
ricordare

## 8 SBAGLI molto diffusi

Sono molti i luoghi comuni e le convinzioni sull'acne che non hanno alcun fondamento scientifico e che, addirittura, possono peggiorare la situazione. Ecco gli errori da evitare.

### RINUNCIARE A PATATINE E CIOCCOLATO

Va detto una volta per tutte: i cibi, anche se si tratta di dolci o fritti, non fanno venire i brufoli. I ragazzi possono perciò mangiare pizza, patatine, cioccolato, noccioline e così via senza rischi.

● **Mettere a dieta un adolescente può persino peggiorare la situazione.** La comparsa dei brufoli può infatti essere favorita dallo stress, che stimola l'attività delle ghiandole sebacee. E una dieta a quell'età, quando l'organismo ha bisogno di continua energia, può sicuramente essere una fonte di nervosismo.

### CROGIOLARSI AL CALDO

Il caldo eccessivo e il sudore possono far peggiorare l'acne: per questo, d'estate i brufoli sono più evidenti.

● **Il caldo favorisce l'afflusso di sangue al viso, portando con sé anche gli ormoni androgeni che**

### DOPO UN TUFFO NON FARE LA DOCCIA

Fare il bagno al mare o al lago senza poi sciacquare la pelle è un errore molto comune, che può peggiorare l'acne.

● **La patina oleosa che si forma sulla superficie dell'acqua per gli scarichi dei motoscafi, si deposita infatti sul-**

**la cute, irritandola e favorendo le infezioni.** Anche chi nuota in un mare all'apparenza pulito, ma frequentato da barche a motore, dovrebbe perciò fare la doccia o sciacquarsi abbondantemente con acqua dolce dopo il bagno.

### ESAGERARE CON LA PULIZIA DEL VISO

La pulizia del viso dall'estetista può essere fatta anche da chi soffre di acne, a patto però che sia delicata.

● **Il rischio è rompere male i brufoli e diffondere l'infezione. Possono essere trattati solo i brufoli più superficiali, per evitare danni.**

4

stimolano le ghiandole sebacee. Il sudore si mescola col sebo e forma un velo di grasso, che attira la polvere e favorisce le infezioni. Si deve bagnare ogni tanto il viso con acqua minerale per rimuovere il sudore.

● **Il sole non fa aumentare l'acne, anzi i raggi ultravioletti disinfettano la pelle.**

I raggi ultravioletti hanno un'azione disinfettante sui brufoli

### PENSARE CHE PASSI DA SOLA

E' un errore in cui incorrono molti adolescenti, pensando che i brufoli prima o poi se ne andranno. L'acne invece deve essere curata, con trattamenti diversi a seconda dei casi.

● **Non serve disperarsi, ma rivolgersi al dermatologo per individuare i detergenti e/o i farmaci più adatti alla situazione.**

### INTERROMPERE LA CURA

La cura contro l'acne non dà risultati immediati: in genere, sono necessari almeno 2 mesi per i primi effetti. Non interromperla prima del tempo.

● **Se si hanno dubbi sull'efficacia, è bene chiedere spiegazioni al dermatologo e accontentarsi di lievi miglioramenti.**

6

### USARE IL SAPONE ALLO ZOLFO

I detergenti allo zolfo, come altri prodotti aggressivi, vanno evitati. Sul viso sono presenti strutture nervose, chiamate recettori, che raccolgono le informazioni relative allo stato di idratazione della pelle (registrano se la pelle è secca o grassa) e informano il cervello.

● **Se si usano detergenti troppo sgrassanti i recettori registrano una situazione di pelle secca, favorendo la produzione di sebo, già presente in eccesso a causa dell'acne. Il risultato è di far aumentare i brufoli anziché farli guarire. Si devono, quindi, utilizzare prodotti delicati, a pH fisiologico, cioè naturale.**

### SCEGLIERE UN TRUCCO PESANTE

Il trucco troppo pesante non fa respirare la pelle.

● **Si rischia di creare uno strato che "opprime" la cute, attira la polvere e favorisce la crescita dei germi, soprattutto d'estate. Bisogna scegliere fondotinta non oleosi e traspiranti e lavare accuratamente il viso ogni sera prima di andare a letto.**



8

Segue a pag. 44 →

# ACNE *gli errori che i ragazzi non devono fare*

Segue da pag. 43

## Come si "spremono" i brufoli

I brufoli si possono schiacciare, solo nel modo giusto però. Sembra quindi che un altro tabù sull'acne sia destinato a scomparire.

● Il materiale contenuto nei brufoli è costituito da pus, globuli bianchi e germi che possono provocare infezioni. Lasciarli a contatto con i

tessuti per molto tempo può portare alla formazione di infezioni estese, che possono intaccare le fibre di collagene del derma e provocare cicatrici.

● Per questo è meglio eliminare il pus e i germi, facendo uscire il materiale all'esterno, cioè schiacciando i brufoli.

### NON CON LE UNGHIE...

Spremere i brufoli con le unghie, schiacciandoli ai lati, è però vietato.

● La pressione esercitata può infatti far esplodere il brufolo all'interno dei tessuti anziché verso l'esterno. In questo caso si rischia di diffondere l'infezione sotto pelle.

● Si possono, inoltre, rompere i capillari e ottenere come risultato alcune macchie scure che permangono per 3-4 mesi.

### ...MA CON UN AGO

Per rompere i brufoli si deve usare l'ago di una siringa usa e getta nuova (e non gli aghi per cucire).

● Con l'ago si pratica con delicatezza un'incisione a croce sulla punta dei brufoli "maturi". Non è doloroso, perché la pelle che si incide è morta.

● Poi, con l'aiuto di garze di cotone, si sprema il brufolo e si fa uscire il pus. Si applica a questo punto una crema antibiotica per evitare che l'infezione si estenda alle zone vicine.

BOURBER

## IN PRATICA

### DOVE RIVOLGERSI

Per avere maggiori e più dettagliate informazioni sulle iniziative inerenti alla campagna "My surface", sulle cause dell'acne e come curarla nel modo più opportuno si possono inviare le proprie richieste al seguente indirizzo: Segreteria organizzativa "My surface", Corso Venezia 16, 20121 Milano.

## Come si cura

La cura dell'acne varia a seconda della serietà della malattia. Procede per gradi, a cominciare da una detersione

specificata, sino ad arrivare ai farmaci più forti. Ecco quali sono i prodotti maggiormente utilizzati.

### CON DETERGENTI

Sono saponi e liquidi detergenti delicati che puliscono la pelle in profondità senza seccarla troppo. Sono utilizzati nelle forme più lievi di acne e in associazione ai farmaci.

### CON GEL CON FOSFOLIPIDI

I fosfolipidi sono sostanze molto simili al sebo, che si uniscono al sudore per formare uno strato protettivo, normalmente presente sulla pelle, ma alterato in chi soffre di acne. Questo strato idrolipidico (formato cioè da acqua e grassi) protegge la pelle dalle infezioni e, quindi, aiuta a guarire i brufoli. Questi gel sono l'ideale per le forme iniziali di acne.

### CON CREME ANTIBIOTICHE

A base di clindamicina o eritromicina disinfettano e aiutano a eliminare i germi. Possono essere associate a creme a base di benzoino perossido o acido retinoico, sostanze che sciolgono i comedoni prima che il poro si otturi completamente. Sono utilizzate per le situazioni un po' più serie.

### CON GLI ORMONI

E' una pillola anticoncezionale che contiene sostanze in grado di combattere gli androgeni. Viene utilizzata per le situazioni più serie e solo nelle ragazze.

### CON ISOTETRIONINA

E' l'ultimo ritrovato nel campo della cura dell'acne. E' un derivato acido della vitamina A, che dà ottimi risultati. Si tratta però di una cura che deve essere seguita dal dermatologo, perché il farmaco può dare effetti collaterali. E' quindi riservato solo alle situazioni più serie.

## DIZIONARIO

**ANDROGENI** ormoni che provocano la comparsa dei caratteri sessuali maschili (come la peluria sul viso), secreti in piccole quantità anche dalle donne.

**COLLAGENE** proteina che conferisce alla pelle resistenza ed elasticità.

**DERMA** tessuto che si trova appena al di sotto della cute.

**GLOBULI BIANCHI** cellule del sangue che fanno parte del sistema di difesa dell'organismo.

Con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano e docente all'università di Pavia.

