

Settimanale di salute e bellezza

€ 1,00

# viverini

& bell

**CUORE**

quando serve  
il bypass

**cosmetici**

COME LEGGERE  
L'ETICHETTA

**DIGERISCI  
MALE?**

scopri il perché

**pelle**

10 DOMANDE  
AL DERMATOLOGO

**stress**  
incerto con l'olio  
d'albero



12 Novembre 2009

## 1 Perché l'epidermide diventa rossa e "si sciupa"?

Può dipendere dall'azione di uno dei tanti "nemici" della pelle. Ecco i principali:

→ **i detergenti troppo aggressivi**, cioè ad alto contenuto di tensioattivi, sostanze che rimuovono lo sporco, che possono causare un'eccessiva perdita di lipidi (le sostanze grasse

e protettive della cute) da parte della pelle, con conseguente desquamazione e irritazione;  
 → **i cosmetici a base alcolica**: l'alcol scioglie il film idrolipidico che protegge la pelle, lasciandola secca e disidratata;  
 → **il sole**: i raggi ultravioletti favoriscono una produzione

abbondante dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento precoce dei tessuti. Un'esposizione prolungata, inoltre, disidrata la pelle;  
 → **il freddo e il caldo eccessivi**, che possono disidratare la pelle;  
 → **lo smog**, che attacca

## Come evitare le screpolature

Il freddo e gli sbalzi di temperatura mettono sotto stress l'epidermide: il risultato è che la pelle del viso si ricopre di **macchie rosse** e si presenta secca; la persona può avvertire bruciore in corrispondenza delle macchie.

Per prevenire questi disturbi, è importante creare una barriera contro gli agenti nocivi, utilizzando una crema più ricca di quella che si usa durante l'estate: efficaci sono i prodotti a base di **vitamina D**.

● Per chi ha la pelle delicata, è meglio applicare anche un fondotinta; in commercio ne esistono di ogni tipo e tonalità: se non si ama l'effetto abbronzatura, è bene optare per le colorazioni tenui. Ogni sera bisogna **pulire il viso** con un latte detergente, per togliere le impurità accumulate durante il giorno.

## 2 Perché vengono i brufoli?

I brufoli (o pustole) sono lesioni della pelle piene di pus. Dipendono dall'**ostruzione del follicolo pilo-sebaceo**, un piccolo "tubo" che mette in comunicazione la parte più profonda della cute, con la superficie esterna, dove hanno sede il pelo e la ghiandola sebacea a esso collegata, deputata alla produzione di sebo.

● L'ostruzione del dotto, dove si accumula il grasso, impedisce al sebo di defluire sulla superficie della pelle: questo dà avvio al processo che provoca la comparsa dei brufoli. I responsabili di questa ostruzione sono gli **ormoni sessuali maschili** (presenti anche nella donna), che provocano l'ingrossamento della ghiandola sebacea o un incremento della sua attività, così il grasso cutaneo aumenta e provoca l'ispessimento del dotto sebaceo.

Quali sono i nemici della cute? E qual è la causa di certe malattie? Ecco le risposte ai dubbi più comuni che riguardano la salute del tessuto che riveste il corpo

LORENZO MANCINI\*

# 10 domande

il film idrolipidico della pelle, assottigliandolo e riducendone così la funzione protettiva; → **il fumo**: la nicotina ostacola l'irrorazione della pelle (alla cute, di conseguenza, non arrivano più le sostanze nutritive trasportate dal sangue) e favorisce la produzione dei radicali liberi.



LORENZO MARCONI

### 3 C'è differenza tra brufoli e acne?

Si parla di acne solo **quando i brufoli non sono isolati** e non compaiono a grande distanza di tempo: una pelle acneica presenta, infatti, un certo numero di lesioni nello stesso momento. Le cause sono le stesse descritte nel caso dei brufoli, solo che l'acne vera e propria attraversa **quattro stadi**: comedoni, papule, brufoli (o pustole) e cicatrici. ● L'acne comedonica è la prima fase della malattia: si manifesta attraverso i **comedoni**, piccoli tappi di

sebo che si ispessiscono fino a bloccare il canale del bulbo e a provocare la comparsa di punti bianchi o neri. ● Successivamente, per la presenza di microrganismi, la zona della ghiandola sebacea s'infiamma e sulla pelle compaiono foruncoli dal colore rossastro, le **papule**, che possono infettarsi e riempirsi di pus, trasformandosi in **pustole**, che alla sommità hanno una punta giallastra. Se l'acne non è curata a dovere, le lesioni possono dar luogo ad antiestetiche **cicatrici**.

### 4 Che cosa sono i "granelli" che si formano intorno agli occhi?

Spesso si tratta del cosiddetto "grano di miglio" o Miliun, un **accumulo di grasso**, che compare, in genere, intorno agli occhi; nella maggior parte dei casi è dovuto a un fatto costituzionale. ● Non è pericoloso per la salute, ma può essere fastidioso dal punto di vista estetico, per questo si può togliere con un semplice intervento ambulatoriale. ● L'operazione, di norma, è eseguita **con il laser**, che vaporizza gli accumuli (se i grani sono piccoli, non è nemmeno necessaria l'anestesia).

## 5 Da che cosa dipende la forfora?

La fine polvere bianca che si localizza sul capo è la conseguenza della **desquamazione della pelle della testa**, a causa di un ricambio troppo veloce delle sue cellule, che nascono dagli strati più profondi del cuoio capelluto, poi man mano che maturano salgono verso la superficie, dove vengono sostituite da nuove. Questo processo, normalmente avviene in 30 giorni; quando, invece, si svolge a ritmi ravvicinati, di 15-20 giorni, compare la forfora. Inoltre, invece di essere eliminate poco per volta e in modo del tutto invisibile, in caso di malattia queste cellule tendono a staccarsi in piccoli agglomerati, dando origine alle antiestetiche scagliette. ● I fattori scatenanti sono vari.

→ si è visto che il *Pytirosporum ovalis* (un **microfungo** che si trova sulla testa di tutte le persone) è presente in maggior quantità in chi ha la forfora; questo provoca una reazione infiammatoria, responsabile dell'aumentata velocità del ricambio cellulare; → anche la **seborrea** (eccessiva produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee del cuoio capelluto) sembra implicata: il sebo, infatti, contiene sostanze irritanti che, con il tempo, possono infiammare la cute e accelerare la moltiplicazione cellulare come reazione di difesa; → la forfora, infine, può dipendere da **stress fisici ed emotivi** e da trattamenti per capelli (permanent, tinture e decolorazioni).

## Se si soffre di psoriasi

La psoriasi è un'infiammazione della cute che si manifesta con pelle arrossata e chiazze ispessite che si desquamano (eritemato-squamose). Le squame vengono definite argentee per il loro colore. ● Si localizza sui gomiti e sulle ginocchia, ma in alcuni casi il disturbo arriva a coprire più del 40% della superficie totale della pelle. Nei casi meno seri la presenza

di chiazze è altalenante: queste ultime affiorano improvvisamente sulla pelle (di solito in seguito a un'emozione o comunque a un problema psicologico), poi scompaiono, per tornare dopo qualche tempo. Nei casi più seri i sintomi non se ne vanno mai del tutto. ● In alcune persone questo disturbo **compromette i rapporti sociali**, soprattutto quando

le squame ricoprono il viso, il cuoio capelluto, le mani e le zone che non possono essere coperte dai vestiti. La psoriasi non si può sconfiggere definitivamente, ma questo non significa che le cure siano inutili; anzi, permettono di controllarne le manifestazioni e di evitare che peggiorino. Ecco perché alla comparsa del sintomo è bene rivolgersi a uno specialista.

# al dermatologo

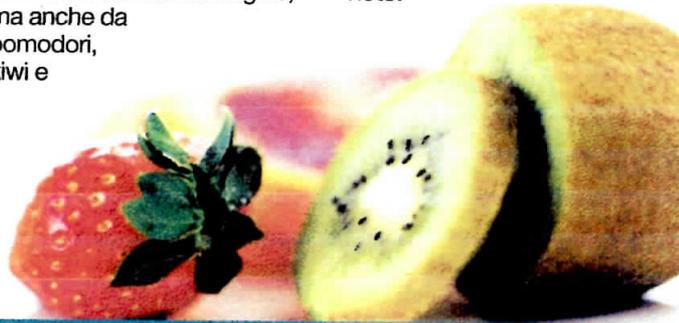
## 6 Da che cosa è provocato il prurito?

Può dipendere dall'**orticaria**, una malattia caratterizzata appunto dalla comparsa di chiazze, di dimensione e colore variabili, molto pruriginose. Queste chiazze, in genere, affiorano improvvisamente sulla pelle, e altrettanto misteriosamente scompaiono per riemergere, qualche ora più tardi, in un'altra zona e così via.

● Spesso, erroneamente, si pensa che questa reazione sia solo di origine alimentare; in effetti, l'orticaria da fragole è una delle più note. Ma le cause che possono scatenare il fenomeno sono molte. Nella maggior parte dei casi,

l'orticaria segnala che qualcosa non funziona all'interno dell'organismo (per esempio può essere **uno dei sintomi della gastrite**); altre volte, invece, è la manifestazione di un'**intolleranza a un cibo** (causata non solo da fragole, ma anche da pomodori, kiwi e

melanzane) **o a un farmaco**. In questo caso, basta non prendere la sostanza incriminata: entro pochi giorni l'orticaria scompare. Infine, ci sono le **orticarie da stress**, il cui meccanismo non è ancora noto.



## 8 Perché può

Si tratta dell'**herpes**, un'infezione caratterizzata da vescicole, prurito e bruciore, causata da un virus che s'introduce nell'organismo, annidandosi in alcune cellule, dove si moltiplica.

● Il virus, in pratica, "sfrutta" la cellula che lo ospita per sopravvivere e la obbliga a **produrre nuovi virus**, scatenando l'infezione.

● **Gli Herpes virus** hanno una caratteristica particolare: una volta che hanno causato la prima infezione, **non vengono debellati del tutto**,

## Le dermatiti allergiche

Le dermatiti da contatto sono reazioni di tipo cutaneo scatenate dal **contatto con sostanze riconosciute come estranee dall'organismo**. Queste dermatiti si manifestano con un'infiammazione e un arrossamento della zona interessata dal contatto, accompagnati da prurito. La persona, grattandosi, può provocare una lesione, che è soggetta a infezioni. Le sostanze più comunemente responsabili di queste allergie sono **il nichel e il cobalto**, a volte presenti in detersivi e prodotti da make-up.

● Per risolvere il problema alla radice è necessario evitare, per 6-8 mesi, il contatto con la sostanza responsabile. Non è una manovra semplice, poiché moltissimi oggetti d'uso comune contengono questi elementi, ma è l'unico modo per guarire la dermatite. Per prevenirla, è bene utilizzare **guanti protettivi quando si pulisce la casa** e fare una prova prima di applicare cosmetici nuovi (basta metterne una piccola quantità nell'incavo del gomito e osservare se, nel corso di 48 ore, la pelle reagisce arrossandosi oppure se si formano una vescica o un pomfo).

## 9 Perché i peli possono incarnirsi?

Molte persone possono presentare peli incarniti (anche gli uomini, in corrispondenza della barba). In genere, questo inestetismo è il risultato di **depilazioni** (con rasoi o cerette) **troppo cruento**, che strappano i peli obliquamente; quando ricrescono, poi, non sono dritti e rimangono intrappolati.

● Il problema è più frequente

nelle persone che presentano una pelle grassa: se, infatti, la cute è spessa (a causa del sebo e delle impurità), la peluria rimane più facilmente imprigionata. Ecco perché **prima di depilarsi è utile fare un peeling o uno scrub**: in questo modo si eliminano le impurità che ostruiscono i pori e ispessiscono la pelle e si evita, così, che i peli rimangano intrappolati.

## 7 Qual è l'origine delle chiazze rosse tra le dita dei piedi?



Le chiazze ai piedi potrebbero indicare la presenza di **funghi o miceti**, microrganismi responsabili d'infezioni che si manifestano con una piccola macchia rossa, che provoca prurito e pelle squamosa.

● La micosi dei piedi è causata da funghi, che proliferano in luoghi caratterizzati da alti tassi d'umidità e da elevate temperature, come

**le piscine o le docce delle palestre**. Per questo motivo, è sempre bene indossare le ciabatte: non solo isolano i piedi da eventuali batteri o virus presenti sul pavimento, ma evitano anche che si crei un ambiente caldo-umido intorno al piede; vanno bene anche gli zoccoli di legno, che sono isolanti.

● Inoltre, dopo la piscina è bene **lavarsi con cura i**

**piedi** con un sapone acido (che neutralizza i virus), soprattutto negli spazi tra le dita, dove si possono insidiare con più facilità i microrganismi.

● In generale, è bene indossare **scarpe che consentano una sufficiente traspirazione**, altrimenti si rischia di favorire l'**iperidrosi**, creando così un ambiente caldo-umido, ideale per lo sviluppo di funghi.

## Prevenire la "febbre delle labbra"?

Ma si rifugiano in alcune cellule e rimangono in "letargo", motivo per cui possono manifestarsi più volte.

Possono restare **latenti** per molto tempo e poi, ad un certo punto, **tornare aggressivi**, scatenando una nuova infezione che accade quando l'organismo è più debole, per esempio a causa di un forte stress (di una malattia). La febbre delle labbra provocata dall'**Herpes simplex 1**, che colpisce la parte superiore del corpo. Di solito, alla prima manifestazione non provoca

disturbi, mentre a quelle successive scatena l'herpes labiale, appunto, caratterizzato da bollicine sulle labbra.

● **L'herpes labiale**, in genere, **guarisce spontaneamente**; tuttavia, per ridurre i tempi e contrastare i sintomi si possono applicare sulla zona interessata pomate antivirali, per esempio a base di aciclovir, valaciclovir e famciclovir.

● Nei casi più difficili da sconfiggere questi farmaci vanno **presi per bocca**.



## Da ricordare

Dopo i 15 anni è bene fare una visita dermatologica annuale per prevenire disturbi seri

## 10 Quali sono i rimedi per l'eccessiva sudorazione?

Non esistono farmaci per diminuire la sudorazione, il solo modo per contenerla è un'**igiene accurata**. Nella scelta dei prodotti bisogna orientarsi su formule delicate, soprattutto per quanto riguarda le ascelle, dove la cute è molto più sottile. No, quindi, ai saponi aggressivi come quelli allo zolfo; la loro azione d'urto, infatti, stimola la traspirazione perché la cute, per difendersi, può indurre le ghiandole sudoripare a lavorare di più.

**Ottimo**, invece, **il sapone di Marsiglia**.

● La traspirazione non va, però, bloccata del tutto. Per questo è bene **non usare creme antitraspiranti troppo forti**, come

quelle a lunga durata, che rimangono attive per 4-5 giorni, resistendo anche all'acqua e al sapone. La loro azione astringente sui pori può creare problemi seri: all'interno dei pori chiusi, infatti, possono rimanere intrappolati i germi che sono penetrati nella ghiandola.

● Per frenare la sudorazione e il cattivo odore esistono prodotti specifici. I più indicati sono i **deodoranti non alcolici**. È sempre bene, però, farsi consigliare da un dermatologo.



## Quando agli uomini si infiamma la barba

Si tratta della sicosi, un processo infiammatorio a carico dei follicoli piliferi dei peli della barba. Ne esistono **due forme**: quella **batterica** e quella **tricofitica**. La sicosi batterica è in genere causata da germi gram positivi, soprattutto dallo *Staphylococcus aureus*, un batterio che può vivere sulla superficie della pelle e nella cavità del naso, senza creare problemi. In certe condizioni (per esempio, in presenza di taglietti), però, il batterio riesce a superare la barriera protettiva dell'epidermide e a raggiungere il derma (strato più profondo dove hanno sede i follicoli piliferi): qui si insedia e inizia a proliferare, scatenando l'infiammazione.

● La sicosi tricofitica è causata da **miceti** (solitamente la tinea barbae), che aggrediscono i follicoli e i peli della barba. I funghi che possono scatenare l'infezione vivono tra il pelo degli animali; per questo interessa soprattutto chi vive a stretto contatto con loro.

## DIZIONARIO

**FILM IDROLIPIDICO** strato esterno della cute, composto da acqua e grassi, che protegge la pelle dalle aggressioni esterne.

**FOLLICOLO PILIFERO** piccolo sacchetto situato nel derma che contiene la radice dei peli.

**IPERIDROSI** abnorme produzione di sudore.

**RADICALI LIBERI** molecole prodotte dall'organismo responsabili dell'invecchiamento cutaneo e cellulare.

## IN PRATICA

### A CHI RIVOLGERSI

Naturalmente in presenza di problemi alla pelle è necessario rivolgersi al **dermatologo**. L'organizzazione mondiale della Sanità (Oms) consiglia a tutte le persone sopra i 15 anni di sottoporsi a una visita dermatologica annuale, anche per **controllare i nei** e per prevenire eventuali tumori della pelle.

→ Un controllo specialistico è comunque consigliabile a tutte le persone che non si sono mai sottoposte a una visita dal dermatologo: sarà poi il medico a consigliare la frequenza più adatta e consona ai singoli casi specifici.

Servizio di Sonia Parzani. Con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e dermatologo plastico a Milano, e del professor Francesco Bruno, specialista in dermatologia a Palermo e segretario scientifico dell'Isplad (Società internazionale di dermatologia plastica ed estetica).