



Anche se è la nemica più importante della cute giovane, non è soltanto un disturbo dell'adolescenza: a volte compare intorno ai 40 anni, soprattutto tra le donne. Le sue cause sono numerose, ma tante sono pure le possibilità di curarla. Ecco quello che c'è da sapere e i consigli per tenere i brufoli sotto controllo anche quando si è "grandi"

l'acne

non è un problema (solo) per ragazzine

Una questione di sebo

L'acne è una malattia che provoca lesioni alla struttura del follicolo pilifero (la zona da cui ha origine il pelo) e alla ghiandola sebacea a esso annessa (l'organo che produce sebo, il grasso naturale che protegge la pelle). Colpisce soltanto alcune parti del corpo: le più interessate dal fenomeno sono fronte, viso, parte alta del torace e spalle, zone dove la presenza delle ghiandole sebacee è molto numerosa e particolarmente sensibile alla stimolazione ormonale. L'ereditarietà ha un notevole ruolo nell'insorgenza dell'acne. Infatti, c'è una certa predisposizione familiare alla comparsa dei brufoli, ma non è detto che chi ha avuto genitori colpiti ne debba soffrire a sua volta.

I vari stadi di sviluppo

- 1 La prima fase è caratterizzata dalla presenza di comedoni, lesioni dovute a un'eccessiva produzione di sebo delle ghiandole sebacee, che si ispessiscono fino a tappare il canale. Come conseguenza, si ha la formazione di punti bianchi, piccole cisti simili a capocchie di spillo, oppure di punti scuri, aperti all'esterno.
- 2 Nella seconda fase, le ghiandole sebacee possono andare incontro a infiammazione. Sulla pelle compaiono foruncoli in rilievo di colore rosso, che possono infettarsi e riempirsi di pus.
- 3 Nei casi più seri, il processo infiammatorio cresce e si sposta verso l'interno della pelle, oppure i foruncoli possono trasformarsi in grosse cisti che si uniscono tra loro formando cavità piene di pus.



LE SOSTANZE INQUINANTI

Le sostanze inquinanti provocano un'irritazione del follicolo pilifero, che favorisce il processo infiammatorio e determina una forma di acne profonda. Le persone predisposte a questo fenomeno sono quelle che svolgono particolari lavori, come i meccanici, che possono toccarsi spesso il viso con le mani sporche.



ALCUNI FARMACI

Tra questi ci sono le cure ormonali sostitutive per la menopausa che contengono alcuni progestinici, quelli per curare l'endometriosi oppure il cortisone (usato per lungo tempo). Anche lo iodio (impiegato nei disturbi della tiroide), la rifampicina (un antibiotico) e il litio (un antidepressivo) sono segnalati come cause di acne.



L'ANSIA E LO STRESS

Uno stato di ansia e di affaticamento psicofisico può provocare il rilascio di catecolamine, sostanze in grado di modificare l'equilibrio ormonale. A livello delle ghiandole sebacee si attivano gli ormoni maschili, che causano un'infiammazione e la conseguente comparsa di foruncoli.

GLI ORMONI "SBALLATI"

L'acne può essere la spia di un alterato quadro ormonale, come nel caso dell'ovaio policistico, in cui la presenza di minuscole cisti all'ovaio si associa a un aumento dei livelli di ormoni androgeni, in particolare del testosterone (l'ormone maschile per eccellenza e presente in piccole quantità anche nella donna). In caso di ovaio policistico, le pillole anticoncezionali sono in generale utili nel migliorare l'acne, grazie alla riduzione dei livelli di testosterone nel sangue. In particolare, alcune pillole contraccettive contenenti progestinici (una delle due componenti della pillola, quella in grado di bloccare l'ovulazione) dotati di una specifica attività antiandrogenica (come nel caso del drospirenone) risultano molto efficaci. Dopo circa tre mesi di cura, è possibile apprezzare un significativo miglioramento dell'acne.

I COSMETICI SBAGLIATI

Le pelli con la tendenza acneica, cioè quelle che per loro natura sono più grasse, possono reagire in maniera negativa a un trucco pesante. Creme troppo unte, ricche per esempio di lanolina o di vaselina, oppure fondotinta molto coprenti, sono tra i principali responsabili, in quanto possono scatenare irritazioni che causano l'occlusione del dotto pilifero e la comparsa di punti neri.

Scegliere prodotti specifici Per prima cosa, è necessario scegliere con attenzione i cosmetici, evitando sia i prodotti grassi, che rischiano di tappare i pori della pelle causando irritazioni, sia i detergenti troppo aggressivi, che eliminano la pellicola protettiva naturale. Inoltre, è bene evitare il trucco pesante e le polveri colorate, soprattutto se si tengono sul viso per molte ore al giorno. Tra i fondotinta, meglio scegliere quelli indicati dalle case produttrici come specifici "per pelli grasse a tendenza acneica". Per pulire la pelle, preferire un sapone delicato o creme a basso contenuto di olio, avendo cura di sciacquare bene il viso con acqua corrente, per eliminare ogni traccia di polvere e sostanze inquinanti che possono rimanere sulla pelle. Per togliere il trucco, invece, è utile ricorrere a un detergente delicato o un gel specifico. In ogni caso, il make up va sempre tolto prima di andare a dormire.

Le cure per la forma tardiva

Un grosso aiuto nella cura dell'acne degli adulti possono offrirlo gli alfa-idrossiacidi, in particolare l'acido glicolico. Si tratta di sostanze derivate in gran parte dalla frutta e in grado di causare una desquamazione e un assottigliamento degli strati superficiali della cute, rinnovandone e migliorandone l'aspetto generale.

■ Il medico tampona la cute con una soluzione più o meno concentrata, in base al tipo di pelle e alla serietà del problema, lasciandola agire per qualche minuto. La frequenza dei trattamenti dipende dalla composizione della soluzione: in genere, una volta alla settimana per circa sei volte.

■ Altri farmaci per combattere l'acne sono l'acido azelaico (che ha la proprietà di ridurre la produzione di sebo, inibendo la formazione dei comedoni), l'acido retinoico (un derivato della vitamina A con effetto disinfettante che determina una rimozione degli strati più superficiali di pelle), la tretinoina e l'isotretinoina (che accrescono il ricambio delle cellule che producono la cheratina, riducendo l'ispessimento dello strato corneo della pelle).

Come ridurre le cicatrici

Può succedere che, una volta risolto il problema, rimangano cicatrici, ispessimenti e macchie più scure sulla pelle del volto.

■ In questi casi, può essere di aiuto ricorrere a un trattamento laser con anidride carbonica o con l'Erbium Yag. Si tratta di procedimenti esfolianti che eliminano le cellule morte della cute con una leggera abrasione e un conseguente assottigliamento degli strati più superficiali della pelle.

■ In alternativa, per attenuare cicatrici e macchie si può ricorrere a un peeling di acido tricloroacetico a diverse concentrazioni eseguito da uno specialista, un chirurgo plastico, un dermatologo o un medico estetico.



CAMERON DIAZ, BRITNEY SPEARS
E DEMI MOORE

Che siano bellissime nessuno lo mette in discussione, ma anche la loro pelle soffre (o ha sofferto) degli antiestetici brufoli.

SÌ ALLE ACQUE TERMALI

L'uso delle acque termali nel trattamento dell'acne ha origine antichissima. Il fango, in particolare, deve le sue proprietà al contenuto di zolfo, che svolge una discreta attività antiseborroica e antibatterica. Nelle acque sulfuree sono presenti alghe che contengono i solfobatteri, germi di grande utilità nella cura dell'acne. Dopo un'iniziale peggioramento, dovuto al calore, la pelle guarisce, fino a liberarsi degli antiestetici brufoli in alcune settimane. In Italia le località con acque e fanghi sulfurei si trovano soprattutto a Comano (Trentino), Saturnia (Toscana) e Tabiano (Emilia).

LE BUONE ABITUDINI

Mai schiacciare i foruncoli, perché si rischia di diffondere l'infezione o di rovinare la pelle con una cicatrice. Se ci sono solo punti neri, si può fare una pulizia della pelle (da un'estetista che usi strumenti sterili). L'acne non è causata da un'alimentazione sbagliata: l'unica accortezza è di ridurre il consumo di quei cibi che possono aumentare l'infiammazione, come i fritti e i cibi piccanti. Evitare trucchi troppo pesanti e occlusivi, anche se spesso si ricorre a questo rimedio per mascherare i brufoli, perché impediscono alla pelle di respirare, peggiorando l'acne.

Servizio di Cesare Betti.

Con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia e venerologia a Milano, presidente fondatore della Società internazionale italiana di dermatologia plastica, estetica e oncologica, e di Francesco Maria Primiero, professore associato di Ginecologia e ostetricia all'università Sapienza di Roma.

si creano lesioni alla struttura
del follicolo pilifero
e della ghiandola sebacea

