



## ACNE

VERE E FALSE CONVINZIONI

**Spesso considerata solo come un problema estetico, in realtà l'acne, detta anche acne volgare, è una malattia vera e propria e come tale deve essere affrontata.**

Nella fase della pubertà ne soffre quasi il 90% dei ragazzi e l'80% delle ragazze, tanto che spesso viene definita acne giovanile, problema spesso vissuto con un evidente disagio psicologico nella vita di relazione coi coetanei. Nella maggior parte dei casi il problema è lieve ed esistono fortunatamente molti rimedi per combatterla; anche se non disponiamo ancora di un trattamento completamente risolutivo o "miracoloso", sono disponibili molti farmaci e le misure igieniche e i provvedimenti comportamentali consentono un rapido miglioramento dell'aspetto della pelle e perciò anche delle condizioni psicologiche di chi ne è affetto.

Se l'acne si presenta in forma più importante, allora va curata indirizzando le proprie scelte verso prodotti efficaci (es. benzoinperossido

e acido azelaico) o, a seconda della gravità, rivolgendosi al medico che prescriverà il farmaco più adatto.

Sull'acne si sono formate nel tempo molte convinzioni sbagliate che persistono nonostante oggi si disponga, molto più che in passato, di informazioni corrette sui fattori predisponenti e sulle cause.

### NON È VERO CHE ...

- l'alimentazione, in particolare se ricca di grassi, cioccolato e salumi, può favorire l'insorgenza o il peggioramento dell'acne. Tale convincimento non è sostenuto da alcuna prova scientifica e va perciò ridimensionato: non serve quindi cambiare dieta, anche se ridurre l'apporto alimentare di grassi e zuccheri può giovare alla salute



sotto tanti altri aspetti;

- l'acne viene a chi ha una scarsa igiene personale, anzi! Proprio le persone che ne sono affette spesso hanno una attenzione persino eccessiva per la pulizia;
- i capelli unti che si appoggiano sulla faccia possono causare l'acne o peggiorarla. Anche i capelli risentono della condizione di eccessiva produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee, che si manifesta soprattutto durante l'adolescenza;
- stare al sole "asciuga" i brufoli e fa guarire l'acne. La luce solare viene oggi ritenuta meno importante di un tempo: può avere una certa utilità nel migliorare l'aspetto estetico dell'acne ed è comunque più attiva di quanto non lo siano i raggi ultravioletti artificiali (lampade e lettini UVA), purché l'esposizione non venga protratta

per periodi troppo lunghi e senza una adeguata protezione solare. In questo caso si rischia di aggravare la situazione per l'ispessimento e il conseguente indurimento della pelle, indotti dalle radiazioni solari, che provocano un'ulteriore ostruzione del follicolo pilifero. L'esposizione rischia inoltre di rivelarsi pericolosa (reazioni tossico-allergiche) se fatta in concomitanza di terapie con certi farmaci (es. antibiotici come le tetracicline o isotretinoina) o di aggravare ulteriormente la situazione quando si stanno impiegando sulla pelle particolari prodotti per l'acne (es. benzoinperossido);

- l'acne migliora se si hanno rapporti sessuali, né peggiora in loro mancanza.

## È VERO INVECE CHE ...

- nelle donne l'acne può peggiorare in prossimità delle mestruazioni, mentre in gravidanza può avere un andamento imprevedibile;
- l'acne può essere influenzata da fattori climatici ed ambientali quali variazioni di temperatura e di umidità: l'acne può così migliorare nei periodi estivi o nei climi secchi e peggiorare in un clima caldo umido dove si suda molto;
- è probabile infine che lo stress possa contribuire al peggioramento delle condizioni della pelle in soggetti costituzionalmente predisposti all'acne, ma il suo ruolo esatto non è ancora ben definito.

## ALCUNE SEMPLICI REGOLE

Nelle persone che soffrono di acne l'adozione di alcuni semplici provvedimenti consente un rapido miglioramento dell'aspetto della pelle. Innanzitutto è fondamentale il rispetto di rigorose norme igieniche:



- il viso va lavato delicatamente con saponi acidi liquidi, asciugandolo con un panno morbido senza frizionare. L'uso dei comuni saponi si rivela infatti controproducente dal momento che, essendo eccessivamente sgrassanti, in un secondo tempo stimolano una maggiore produzione di sebo;
- non si devono schiacciare i comedoni, rompere le pustole o togliere le croste. Se non effettuate da personale esperto, tali manovre non solo risultano scarsamente affidabili, ma rischiano addirittura di rivelarsi dannose perché possono causare infezioni e provocare la comparsa di cicatrici;
- per il trucco è preferibile indirizzarsi verso prodotti non comedogenici: esistono in commercio prodotti appositamente formulati che non aggravano l'ostruzione dei pori. Lo stesso dicasi per i prodotti da utilizzare per la detersione del trucco che deve essere regolarmente asportato.

Il mercato offre moltissimi prodotti cosmetici indicati per "pelli impure o a tendenza acneica". Alcuni sono semplicemente dei

detergenti non aggressivi, contenenti varie sostanze, che possono essere utilizzati per il lavaggio quotidiano; altri contengono disinfettanti ma, dato il breve tempo di contatto, è improbabile che si rivelino di qualche utilità. Gli scrub rimuovono le cellule morte dalla superficie della pelle: possono essere utili quando la condizione da trattare è così lieve da non richiedere ancora alcun intervento farmacologico. Sono da evitare invece quando l'acne richiede un trattamento specifico dal momento che, irritando la pelle, di fatto rendono impraticabile l'applicazione contemporanea di alcuni farmaci efficaci. Vanno comunque utilizzati con moderazione (non più di 2-3 volte alla settimana) per non risultare troppo aggressivi per la pelle. Le lozioni alcoliche, essendo eccessivamente sgrassanti, possono avere un effetto controproducente se usate a lungo. Sulle lesioni acneiche non vanno applicate preparazioni topiche a base di cortisonici.

### Altre forme particolari di acne

**Acne cosmetica.** Talora sottovalutata, colpisce le donne tra i 20 e i 30 anni di età che fanno uso di cosmetici. Ne causano l'insorgenza alcuni componenti grassi delle creme di bellezza o dei prodotti per il trucco; sono ad es. altamente comedogenici (cioè in grado di favorire l'acne) l'olio di cocco, il burro di cacao e la cera d'api; assai meno la lanolina.

**Acne da farmaci.** Può presentarsi dopo l'assunzione di alcuni tipi di farmaci. Una causa frequente è rappresentata ad es. dalla vitamina B12 (che fa parte di quasi tutti i "ricostituenti"), da terapie con cortisonici, dall'uso di certe pillole anticoncezionali. Anche gli androgeni anabolizzanti utilizzati a scopo di doping da atleti e praticanti di body-building possono causare la comparsa di acne.

**Acne meccanica.** Compare nelle zone sottoposte con maggior frequenza ad attrito e frizione locale (vedi colletti, fasce tergisudore, indumenti aderenti).

Queste forme di acne non richiedono lo stesso tipo di trattamento dell'acne volgare, bensì la sospensione o l'allontanamento degli agenti responsabili.