

SETTIMANALE
CHE TI FACILITA LA VITA

DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM



**NELLA GIUNGLA DEL VOTO
GUIDA CHIARA
E COMPLETA
ALLE ELEZIONI
DI GIUGNO PAG. 86**

UNA SOLUZIONE PER TE

**SALVA
LA LINEA
DA 12 NEMICI**

*Ecco perché tutte
dimagriscono*

e tu no DOSSIER pag.113

**A PIEDI NUDI
I SANDALI ULTRAPIATTI
+ GLI SMALTI DA ABBINARE
PAG. 56**



**QUESTA SETTIMANA
IL BAMBINO DI
DONNA MODERNA
COME CRESCERLI
SANI E FELICI DA 0 A
12 ANNI PAG. 211**

10 GIUGNO 2009
Anno XXII N. 23

€ 2,10

MONDADORI

**PREVENZIONE E CURE
PROBLEMI DI ACNE:
TELEFONA AI
NOSTRI MEDICI PAG. 175**

SOTTO I RIFLETTORI

**Noemi,
colpevole o
innocente?
pag. 44**



**Ramazotti, illuso
o deluso? pag. 100**



**Mourinho, bravo o
cattivo? pag. 106**



Lotta all'ultimo brufolo

C'è chi corre ad arrostirsi al sole sperando di asciugare i foruncoli. E chi, per paura dei punti neri, si mette a dieta ferrea. Quanta confusione! Per salvare la pelle, occhio agli ormoni e ai consigli del dermatologo

A volte ritorna. Di acne, infatti, non soffrono solo tantissime teenager ma anche due donne over 40 su dieci. Curarla non solo si può, ma si deve, per evitare che peggiori e lasci quei brutti segni sul viso. «Alla base di tutto c'è una maggiore sensibilità genetica delle ghiandole sebacee che, in alcune condizioni, diventano iperattive e producono sebo in eccesso» spiega Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, la società che riunisce i dermatologi plastici. «Questo si accumula nel dotto, cioè il canalino che normalmente porta il grasso all'esterno, ottu-

randolo. Si forma così il punto nero o bianco». Ma che cosa può irritare e rendere iperattive le ghiandole? «Le cause possono essere diverse. Alcune banali, per esempio si applica male il fondotinta che tappa i pori» aggiunge il professor Di Pietro. «Oppure si irrita la pelle perché ci si tocca il viso con sostanze come oli e grassi che occludono i dotti e infiammano le ghiandole. Ci sono anche cause più complesse, come i problemi ormonali. In particolare si è visto che giocano un ruolo fondamentale gli androgeni, i maggiori responsabili dell'iperatti-

vità delle ghiandole sebacee. I momenti e le situazioni critiche allora sono le tempeste ormonali tipiche dell'adolescenza o della menopausa. Oppure patologie come le cisti ovariche. E non finisce qui. Come dimostrano ormai tantissimi studi, c'è anche uno strettissimo legame tra acne e stress». Non è facile, insomma, capire da soli che cosa scateni quei brufoli che danno tanto fastidio. Meglio rivolgersi sempre al dermatologo, che consiglierà le terapie più adatte e mirate (delle ultime novità parliamo a pag. 176).

(segue a pagina 176)

Dov'è l'acne?

È tipico delle adolescenti. Più raramente, i brufoli possono venire sulla fronte anche alle donne adulte. In genere si scatenano in questa zona durante i momenti di tensione. Anche quelli più piacevoli come il primo appuntamento. Lo stress fa scattare la superproduzione di sebo.

L'acne che si forma qui è scatenata a tutte le età da un'irritazione dei dotti piliferi. Spesso succede perché si stendono male la crema per il viso oppure il fondotinta che formano nelle pieghe del naso dei depositi che chiudono i pori e fanno aumentare la produzione di sebo.

L'acne in questa zona spesso dipende da una reazione ad alcuni tipi di farmaci o integratori. Come il cortisone, la vitamina B12, l'acido folico e il lievito di birra. Le cause non sono del tutto note. Si è visto però che possono provocare dei brufoli sul viso e soprattutto sulla mascella.

sulla fronte

alla radice del naso

sulla mascella

sulla gola

sulle guance

sul mento

È un punto tipico di chi si muove spesso in motorino. Il casco infatti causa uno sfregamento proprio nella zona delle guance che, se si è predisposti all'acne, può aumentare la sensibilità delle ghiandole sebacee. Può capitare anche se si lavora a contatto con sostanze irritanti per la pelle, come i grassi per friggere i cibi per esempio: toccandosi spesso il viso con le mani sporche si facilita la comparsa dei brufoli.

Soprattutto in questa zona si può avere un peggioramento degli sfoghi nei giorni che precedono il flusso. È normale nelle adolescenti e non c'è da preoccuparsene. Se però le mestruazioni fanno fiorire dei foruncoli sulla pelle di una donna che ha più di 30 anni, può essere il campanello d'allarme di cisti alle ovaie.

È raro che l'acne fiorisca sul collo. Ma quando capita può dipendere da uno squilibrio ormonale come un problema alla tiroide. Che altera tutto l'assetto neuroendocrino, compresa l'attività degli androgeni.

(segue da pagina 175)

Le nuove cure: gel e integratori

Una maschera per le forme lievi.

Per fare piazza pulita dei comedoni, tipici delle forme lievi di acne, l'ultima novità sono i gel a base di fosfolipidi per le over 40 e quelli con vitamina C per le ragazzine. Sono maschere da fare una volta alla settimana capaci di riequilibrare l'attività delle ghiandole sebacee e di stimolare il ricambio cellulare senza irritare. Una regola valida in tutti i casi e non solo per le forme leggere di acne: non bisogna trascurare la pulizia quotidiana, che va fatta con i prodotti giusti. «La pelle va lavata mattina e sera con un detergente non schiumogeno, da diluire con acqua tiepida» consiglia il professor Di Pietro. «Va quindi applicata una crema non grassa, per non correre il rischio di chiudere i pori della pelle».

Antibiotici contro i batteri.

Le forme medie di acne, caratterizzate da papule, cioè brufoli rossi con la punta biancastra che spuntano di continuo, sono le più diffuse tra le ragazzine. Ma oggi si debellano bene, nel giro di tre, sei mesi, a seconda dei casi, con una terapia chiama-

ta "combinata". Si tratta di due principi attivi che da una parte spengono l'infiammazione e dall'altra riequilibrano la pelle grassa. «La mattina va stesa sul viso una crema a base di sostanze antibiotiche come la clindamicina o l'eritromicina, che combattono i batteri e migliorano l'infiammazione» suggerisce Di Pietro. «La sera invece la pomata è a base di retinoidi o benzoil perossido per regolarizzare la produzione di sebo da parte delle ghiandole. Massima cura anche con l'igiene. L'ideale è utilizzare alla fine della pulizia una lozione astringente ricca di sostanze lenitive come l'allantoina oppure estratti naturali decongestionanti come la camomilla».

Le compresse nei casi più gravi.

Belle notizie anche per chi soffre di acne diffusa a tutto il viso, con zone molto arrossate e pustole (succede a circa dieci adolescenti e una donna su cento): da sempre queste forme vanno trattate con antibiotici per bocca, ma adesso la cura è più efficace se viene associata a integratori a base di biotina. Si è scoperto infatti che questa sostanza, chiamata anche vitamina H, è in grado di riequilibrare la produzione di sebo e di risolvere meglio e più rapidamente il problema. Presa insieme al tipo di antibiotico scelto dal dermatologo in base alla gravità dell'infiammazione, il trattamento dà risultati visibili già dopo una decina di giorni. Chi soffre di queste forme deve però fare attenzione al mare, perché l'acqua marina può peggiorare l'acne. Per evitare problemi basta risciacquarsi il viso dopo il bagno con acqua dolce e pulirlo con un sapone a pH inferiore a 7.

Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica giugno all'acne. Gli specialisti dell'Isplad rispondono alle lettrici lunedì, mercoledì e venerdì dalle 12.30 alle 15.30 al numero 3317050097. Oppure si può inviare una email a: campagnadonna.moderna@isplad.org.



Per chi abita a Genova c'è una bella opportunità: nel mese di giugno al Centro oncologico ligure (tel. 0108594875) si possono fare visite di controllo gratuite per i nei e ricevere consigli dagli specialisti sulle precauzioni da prendere sotto il sole.



Tre luoghi comuni da sfatare

La tintarella è un toccasana

Non è proprio così. I raggi solari creano una vasodilatazione che aumenta il flusso del sangue e, di conseguenza, l'attività degli ormoni androgeni. Così peggiora l'acne. Per evitarlo basta usare una crema solare con fattore di protezione 30 (o 20 in città) che schermi i raggi Uv. Poi tenere all'ombra il viso con un cappellino di cotone con visiera e spruzzarlo spesso con dell'acqua fresca.

Cioccolato e patatine fanno male

A scagionare completamente fritti e cioccolato è uno studio dell'*American academy of dermatology*: questi cibi non contengono niente che possa provocare l'acne, anche se rimane valida la regola di seguire una dieta ricca di frutta e verdura e povera di grassi, la migliore per la pelle.

Le bollicine non vanno mai schiacciate

Un tempo si diceva che "ogni brufolo schiacciato sono almeno tre nuovi". Ma non è così, se si fa nel modo e al momento giusto. Quando appare la puntina gialla, infatti, può essere utile fare uscire il pus che altrimenti può espandersi sotto pelle, aumentare i rischi di infezione e peggiorare l'acne. Basta allora incidere la punta del foruncolo con un ago sottile da siringa. Quindi premere alla base con i polpastrelli fino a quando non esce tutta la sostanza gialla. Poi pulire con un disinfettante e per un paio di giorni applicare una pomata antibiotica.