

Dal diario di una di noi

Giulia e "il dramma" dei brufoletti

Ma figlia Giulia ha 15 anni e da qualche mese soffre di acne severa. Brufoli e punti neri fanno da padrone sia sul viso sia sulle spalle. Lei ovviamente non li sopporta, soprattutto quando le ricoprono guance e fronte. Abbiamo provato dei prodotti su consiglio del farmacista per

migliorare l'igiene del viso, ma in realtà non abbiamo ottenuto molto. Così Giulia, seguendo quanto fanno le sue amiche, ha cominciato a usare dei fondotinta molto pesanti per coprire i brufoli. All'inizio metteva il fondotinta solo se andava a una festa, ma poi ha cominciato

a metterlo sempre, anche per andare a scuola e uscire il pomeriggio. Dopo qualche settimana ho notato che i brufoli erano di più e avevano un aspetto ancora più "brutto", così sospetto che il fondotinta non le faccia proprio bene. Ho chiesto consiglio al medico di famiglia e ho fissato

un appuntamento con il dermatologo. Ma sarà sufficiente? E se la colpa è degli ormoni? Devo rivolgermi anche al ginecologo?

Michela, Pavia

Hai anche tu una storia da raccontare? Scrivila e condividila su www.piusanipiubelli.it

Pelle

Difendersi dall'acne

La "vittima" ideale di questo problema sono i ragazzi attorno ai 20 anni. Ecco come puoi aiutare i tuoi figli a liberarsene per sempre

di Stefania Rattazzi

Con la consulenza del prof.

ANTONINO DI PIETRO,



presidente fondatore dell'Isplad, la Società Internazionale di Dermatologia Plastica-Rigenerativa e Oncologica. www.antoninodipietro.it

Il 15 per cento degli adolescenti soffre di acne, principalmente i ragazzi attorno ai 20 anni. Ma se hai un ragazzino più giovane o una ragazza adolescente, sai benissimo che il problema è diffuso a qualsiasi età, dalle medie in poi. Le cause dell'acne sono diverse, e spesso si sommano tra loro. In parte dipendono dalla predisposizione, ma anche dallo stile di vita e dai prodotti che si utilizzano per l'igiene personale. "Oggi abbiamo abbastanza conoscenze per provare a prevenire l'acne e soprattutto per curarla quando si manifesta, anche in modo severo. L'importante è rivolgersi al dermatologo quanto prima per evitare che i brufoli trascurati lascino segni e cicatrici sulla pelle" dice il professor Antonino Di Pietro.

Se tu o tuo marito avete avuto l'acne da ragazzi è più facile che vostro figlio o vostra figlia abbiano la tendenza alla pelle grassa, che facilita la comparsa dell'acne. Non si tratta però di una certezza e quindi cerca di non sentirti in colpa ancora prima che compaiano i primi brufoletti. "Spesso nei ragazzi l'acne è dovuta ad alterazioni ormonali tipiche della crescita che portano a una trasformazione del sebo, il grasso prodotto dalle ghiandole che si trovano sotto pelle, proprio per proteggere la cute. Il sebo alterato crea un processo infiammatorio che può indebolire le ghiandole creando infezioni, in questo modo si favorisce la formazione dei foruncoli tipici dell'acne" spiega il professor Di Pietro.



REGOLE UTILI

Attente ai detergenti troppo aggressivi

Lavaggi e pulizia

Alla causa principale dell'acne si aggiungono altri fattori che possono farla peggiorare. **Fai attenzione per esempio ai detergenti che tua figlia o tuo figlio usano per lavare il viso.** Spesso scelgono prodotti aggressivi nella speranza di "sgrassare" la pelle velocemente. "In realtà, però, detergenti troppo forti seccano la pelle, che per reazione produce più sebo facendo paradossalmente peggiorare l'acne" avverte il professor Di Pietro. Accompanya quindi tuo figlio o tua figlia dal dermatologo e fatevi consigliare insieme i detergenti migliori, che sono quelli delicati e che fanno poca schiuma. La sera prima di andare a letto il dermatologo può anche consigliare creme a base di vitamina C, contenenti disinfettanti, astringenti, seboregolatori, che aiutano a migliorare l'aspetto dei brufoli.

Stress

Se osservi l'andamento dell'acne dei tuoi figli, puoi notare dei periodi di peggioramento, magari legati a un momento più faticoso a scuola o alla lite con un amico o un'amica. Lo stress, infatti,

anche se da solo non provoca l'acne, può farla peggiorare notevolmente. **Se pensi che tuo figlio o tua figlia stiano vivendo un momento di ansia e tensioni,** parla loro con tranquillità cercando di individuare insieme il problema e la sua soluzione. Per far sfogare gli adolescenti punta anche molto sullo sport. L'attività fisica, oltre a fare bene a tutto l'organismo, favorisce la produzione di endorfine, sostanze naturali che infondono tranquillità combattendo lo stress. Scegli lo sport più adatto insieme ai tuoi figli senza imposizioni (altrimenti lo stress aumenta). Vedrai che l'attività fisica farà migliorare anche l'acne. "Facendo sport si regolarizza la produzione di ormoni e spesso è possibile ridurre o addirittura evitare l'impiego di farmaci" dice il professor Di Pietro.

Smog e fumo

Tra i fattori "insospettabili" che possono far peggiorare l'acne a tuo figlio o a tua figlia, ci sono lo smog e il fumo di sigaretta. Entrambi possono, infatti, modificare lo strato di sebo che riveste e protegge la pelle, favorendo



la comparsa dell'acne. Le polveri sottili, inoltre, possono irritare i pori sebacei facendo peggiorare l'aspetto dei brufoli.

Contro l'inquinamento obiettivamente puoi fare poco, se non **invitare i tuoi figli a lavare il viso mattina e sera con un prodotto delicato consigliato dal dermatologo.** Per il fumo puoi spendere una parola in più, mostrandoti comprensiva verso le loro "debollezze" in tal senso, ma ferma nell'indicare (senza spaventarli, altrimenti rischi di ottenere l'effetto contrario) i danni che le sigarette possono provocare alla pelle. Per essere particolarmente incisiva, soprattutto con le ragazze, punta molto sui danni

alla bellezza (pelle spenta, denti che si scuriscono, brufoli, ecc.). E, naturalmente, devi essere tu la prima a non fumare.

Alimentazione

Ti sarai poi sicuramente chiesta se devi continuare a sgridarli quando puntano al cibo spazzatura. Che le patatine o un gelato facciano venire l'acne non l'ha ancora dimostrato nessuno. "Non esistono al momento prove che un singolo alimento, assunto in quantità normali, possa far peggiorare l'acne. **Tuttavia è meglio evitare gli eccessi,** che possono influire negativamente anche sulla comparsa dei brufoli" dice il professor Di Pietro.

più
Sani

SI POSSONO SCHIACCIARE?

È il dilemma di sempre, da quando a essere adolescente eri tu: i brufoli e i punti neri si possono schiacciare? "Brufoli e punti neri di solito vanno di pari passo e sono il risultato dello stesso problema, ma vanno trattati in modo diverso. I **brufoli** sono infiammati e schiacciarli potrebbe irritare ancora di più la ghiandola sottostante, facendo peggiorare la situazione: meglio quindi lasciarli stare. I **punti neri**, invece, si possono schiacciare anche a casa. A patto, però, di lavare le mani prima di farlo, di non insistere se non escono con facilità, e di disinfettare sempre la zona dopo averli tolti. Quelli più resistenti si possono schiacciare invece solo in centri estetici in cui si pratica la pulizia del viso.



Quando servono i farmaci

Ci sono casi in cui il dermatologo deve prescrivere dei farmaci per disinfiammare i brufoli e attenuare l'acne. "Non si tratta di una sconfitta, ma di una possibilità in più per curare quella che è una vera e propria malattia. All'inizio si utilizzano creme a base di antibiotici (benzoinperossido e tretinoina) per almeno tre mesi. Se invece il problema è particolarmente diffuso, si possono prescrivere antibiotici per bocca per una decina di giorni. A questo si aggiungono integratori di biotina (vitamina H), che aiuta a

regolarizzare la produzione di sebo. Nelle ragazze, soprattutto se ci sono degli squilibri ormonali (come le cisti ovariche), può servire la **pillola anticoncezionale a basso dosaggio.** In questi casi può essere utile la consulenza del ginecologo" dice Di Pietro. Tra i ritrovati in fase di sperimentazione, i ricercatori dell'Università di Pittsburgh stanno studiando una cura basata su pillole contro l'acne contenenti **un virus che entra nel DNA e lo modifica, eliminando così per sempre il batterio P. acnes** che causa l'infiammazione.