

Dermatologia

Non esiste una terapia deputata alla cura di questa forma d'acne, ma evitare cibi piccanti e ridurre l'utilizzo di cosmetici può alleviare i sintomi e aiuta a controllarne la progressione

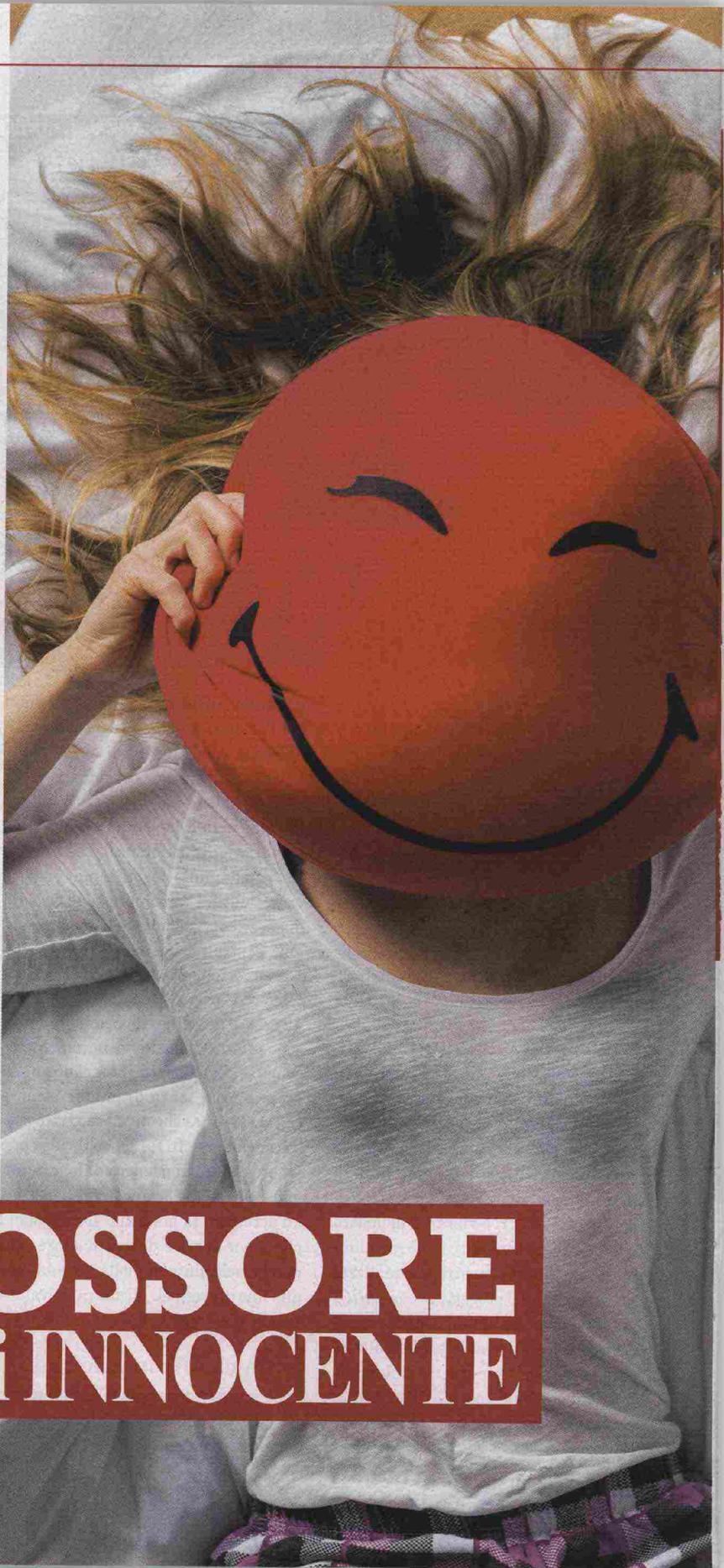
servizio di Simona Cortopassi, con la consulenza di Antonino di Pietro, direttore scientifico dell'istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

L'aggettivo rosacea descrive la caratteristica principale di questa malattia: l'arrossamento della pelle che inizialmente si manifesta con un cambiamento temporaneo. Spesso si presenta dopo avere bevuto una bevanda calda, un superalcolico o un cibo speziato, ma anche dopo essere entrati in un ambiente molto riscaldato.

Con il passare del tempo il rossore diventa stabile e sul viso affiorano capillari dilatati. Qualcuno la scambia per semplice acne, la rassomiglianza è data infatti da piccoli rilievi tondeggianti e rossi, che si presentano sul viso. Scopriamo insieme cos'è questa dermatosi e come alleviarne i sintomi più fastidiosi in maniera semplice.

Quando si manifesta

La rosacea è una patologia infiammatoria cronica della cute che può interessare guance, naso, occhi, mento e fronte.



IL ROSSORE
non è mai INNOCENTE

Sei raccomandazioni ad hoc

Come combatterla?

Non esiste una terapia vera e propria deputata alla cura dell'acne rosacea, ma il trattamento può alleviare i sintomi e controllarne la progressione. Il dermatologo (medico specialista per le malattie della pelle) può consigliare il regime di trattamento medico più adeguato, oltre a raccomandare alcuni idratanti, detergenti delicati, creme solari e altri prodotti per migliorare la salute della pelle.

1 Attenzione al **cibo speziato**: peperoncino, paprika, pepe e altre spezie possono acutizzare l'arrossamento del viso.

2 Dite **no a bevande e cibi troppo caldi**, specie se abbondanti, che favoriscono la vasodilatazione e possono essere fattori scatenanti del rossore cutaneo.

3 Imputare l'arrossamento del viso all'**alcol** è invece un falso mito. Tuttavia gli alcolici possono essere fattori scatenanti, quindi per il vostro bene è meglio non abusarne.

4 Spesso il **sole** è la causa più comune dell'arrossamento del viso; evitare un'esposizione prolungata e senza adeguate protezioni ai raggi UV può contribuire a ridurre in modo significativo gli episodi critici.

5 Non tutti i **prodotti cosmetici** e le creme possono irritare il volto. È sufficiente scegliere correttamente i prodotti da utilizzare. La pelle predisposta alla rosacea tende a essere sensibile e soggetta a irritazioni, pertanto si consiglia di ridurre l'uso di prodotti cosmetici contenenti alcol o profumo. Inoltre meglio evitare i fondotinta dalla texture concentrata che richiedono molto sfregamento per essere rimossi.

6 Una ricerca online può produrre una lunga serie di consigli e accorgimenti per il rossore, ma è importante non affidarsi al **web** in quanto non tutto ciò che si trova in Rete ha fondamento scientifico.

IL PARERE DELLA PSICOTERAPEUTA Parliamone con Katia Vignoli

La pelle è il teatro delle emozioni negate

Non c'è organo più psicosomatico della pelle. «La pelle è come un teatro delle emozioni, delle pulsioni, delle fantasie che l'io non è in condizione di liberare o accettare; i disturbi a suo carico di rimando diventano la "messa in scena" del conflitto che tale gioco di forza innesca e che riguarda tutta l'unità psichica. Il fuoco delle emozioni "calde" come rabbia, amore, vergogna, quando non

riesce a bruciare, quindi a consumarsi, finisce con il fissarsi in un rossore che tende a cronicizzare, a testimonianza di un'energia che, o perché inibita o perché male o insufficientemente utilizzata, ristagna. Lo conferma il fatto che i sintomi correlati al rossore, ovvero gonfiore, calore, a volte prurito, sono gli stessi presenti in uno stato di eccitazione, sia sessuale, sia di rabbia: solo che in questo caso ne è

inibita la scarica e... il fuoco non si spegne! Mai come oggi, per cause diverse, siamo soggetti ad arrossamenti, pruriti, stati infiammatori cronici e fastidi cutanei: e se il corpo, soprattutto la pelle ci stessero segnalando l'urgenza di riconoscere nel fuoco, il dono sacro di calore e luce che è, e restituirgli il posto che gli compete?», si domanda Katia Vignoli, dottoressa psicoterapeuta, esperta in medicina psicosomatica.

segue da pag. 37

matorie e alterazioni vascolari presenti in tutti i sottotipi della rosacea. Ma una delle conseguenze più dolorose tra chi soffre di rosacea sono i frequenti attacchi di emicrania: ciò fa supporre che, in certi casi, alla base della malattia vi sia anche un'intolleranza alimentare a un particolare cibo. Trattandosi di una malattia recidivante, i sintomi possono variare in termini di gravità, ma c'è di buono che possono essere controllati con l'utilizzo di adeguate terapie.

Come trattarla

Al pari di altre condizioni dermatologiche, anche la rosacea può avere ripercussioni negative da un punto di vista estetico e sull'autostima. Questa condizione, secondo l'americana National Rosacea Society, riguarda ben tre persone su quattro. Soprattutto per il fatto che la rosacea non è una malattia facilmente controllabile senza l'aiuto di un medico. Per le cure, si consiglia di rivolgersi a un naturopata, preferibilmente dermatologo. Lo specialista potrà trattarla farmacologicamente utilizzando sia farmaci da applicare localmente, sia sistemici. La terapia topica viene usata generalmente nei casi di rosacea

considerati meno gravi e si basa sull'assunzione di antibiotici, antimicrobici e antinfiammatori. Nelle forme più gravi può essere preso in considerazione anche l'utilizzo di antibiotici orali e, se sono presenti rinfima (ovvero un ispessimento dei tessuti che di solito diviene particolarmente evidente a livello del naso) e teleangectasie, si può ricorrere anche all'utilizzo del laser.

Per controllare al meglio la malattia nella quotidianità è, però, importante intervenire non solo farmacologicamente, ma anche con piccoli accorgimenti come ridurre il più possibile l'esposizione a fattori scatenanti come, per esempio, l'assunzione di bevande alcoliche o particolarmente calde, il consumo di cibi piccanti o molto speziati, gli stress di tipo emotivo (vedi box a lato).

Considerato che le persone colpite da rosacea hanno una cute molto sensibile, che risponde in modo sproporzionato agli stimoli, è bene proteggerla con prodotti appositamente studiati per pelli sensibili e delicate. Individuare in maniera precoce una strategia per contrastare i segni connessi al suo decorso, che comprenda il miglioramento delle abitudini personali, può infatti contribuire a limitare i suoi disturbi. ●