

GREEN LIFESTYLE

ACNE GIOVANILE E ACNE TARDIVA

Scritto il 19 febbraio 2018

I vari tipi, le cause, i trattamenti medico-estetici e la giusta alimentazione



L'acne è **una delle più comuni malattie della pelle durante l'adolescenza** (solo in Italia colpisce 4 milioni di persone), **ma è in costante aumento anche la forma tardiva**, quella che sopraggiunge in età adulta.

Sul tema ci sarebbero tantissime cose da dire: ho cercato di riassumere le più importanti, sfatando falsi miti.

Iniziamo dalla **Dott.ssa Alessandra Narcisi**, ricercatrice universitaria e dermatologo di Humanitas, per fare **il punto su tutto quello che bisogna sapere**.

Cos'è l'acne e perché viene?



«Quando i pori della pelle sono ostruiti da cellule cutanee morte ed eccesso di sebo (il grasso che la riveste e protegge), si forma come un tappo, chiamato comedone; per colpa dei batteri normalmente presenti sul viso, i comedoni si possono infiammare, provocando il cosiddetto brufolo.

È un disturbo molto frequente durante l'adolescenza: **l'acne giovanile compare verso gli 11-12 anni e nella maggior parte dei casi si risolve entro i 18-19**; colpisce indistintamente entrambi i sessi. In alcuni casi però **può colpire anche nell'età adulta: in questo caso si parla di acne tardiva**. L'esordio avviene verso i 35 anni, in persone che non ne hanno mai sofferto in passato, e può protrarsi anche fino ai 50 anni; **questa forma è tipicamente femminile**: secondo il *National Health Service* del Regno Unito, soffrono di acne tardiva circa il 5% delle donne e l'1% degli uomini.»

Vari tipi di acne

«Solitamente **si divide in 3 diversi gradi**, in base alla gravità del disturbo: **l'acne lieve** presenta solo delle papule (piccole lesioni rosse) sottocutanee; **l'acne moderata** si manifesta con papule e pustole (secrezioni di pus); **l'acne grave** invece si riconosce dalla formazione di cisti e noduli, spesso anche piuttosto grandi.»

Le cause



Foto: www.staibene.it

«Per quanto riguarda l'acne giovanile, possono essere diverse: **la predisposizione genetica ha un peso importante**, ma anche cattive abitudini alimentari e non, come il fumo, o alterazioni ormonali possono fare la loro parte.

Nel caso dell'acne tardiva invece i principali imputati sono gli ormoni, anche se lo stress non è da sottovalutare, perché causa l'aumento di androgeni, che stimolano la produzione di sebo.

In entrambi i casi, **occhio ai prodotti cosmetici: vanno evitati tutti quegli ingredienti occlusivi o irritanti** come siliconi, parabeni, conservanti, profumi di sintesi.»

Come si diagnostica

«La diagnosi è clinica, ovvero **viene formulata dal dermatologo con la semplice osservazione**. Solo se ritenuto necessario, può raccomandare approfondimenti con altri specialisti.»

Come si cura



«Le terapie sono diverse e molto dipende dal grado di gravità. **Nelle forme lievi spesso è sufficiente il trattamento topico**, raccomandando l'utilizzando di prodotti per l'igiene quotidiana; **in quelle moderate o gravi può essere necessario ricorrere all'uso di antibiotici** (specifici per i batteri responsabili per l'acne) **o di retinoidi**, derivati della vitamina A, sempre ad uso topico ma anche per via orale.»

... e poi che succede?

«Una volta guarita, **l'acne può lasciare diversi segni sul viso**. Anche questo dipende dalla forma da cui si è stati colpiti: quella lieve, se il paziente segue correttamente le indicazioni, spesso non lascia cicatrici. Le infiammazioni più profonde invece, come la nodulo cistica, lasciano sicuramente esiti cicatriziali più gravi, dei veri e propri "buchi" nella pelle.

Diverso il discorso delle macchie: la lesione infiammatoria, di qualunque grado essa sia, lascia per un po' una macchia rossa sul viso; se ci si espone al sole, si ha una iperpigmentazione, ovvero la pelle assume un colore più scuro. Quindi, se volete evitare macchie, fate attenzione!»

L'ACNE E I TRATTAMENTI MEDICO-ESTETICI



L'acne non sarà una malattia grave, ma chiamarla solo "estetica" è riduttivo: spesso porta anche disagi di tipo psicologico, come tendenza all'isolamento, diminuzione dell'autostima, problemi nei rapporti con l'altro sesso. Perché soffrire inutilmente, se **oggi abbiamo a disposizione la medicina estetica e nuovissimi trattamenti non invasivi?**

Ecco **le terapie più efficaci**, suggerite dal **Dott. Pier Luca Bencini**, dermatologo e direttore scientifico di ICLID (Istituto di Chirurgia e Laser-chirurgia In Dermatologia): «Tra i trattamenti ambulatoriali che danno ottimi risultati c'è il laser q-switched, in grado di aprire e pulire i pori e di ridurre i fenomeni infiammatori, indicato per

le forme iniziali di acne. Per le forme moderate-gravi, caratterizzate da infiammazione e pustole, c'è invece una nuova terapia chiamata biofotonica: viene utilizzato un particolare gel, attivato da una luce blu a LED, che elimina batteri e infiammazioni; in circa 9 pazienti su 10 permette di migliorare la pelle senza il ricorso ai farmaci.»

E per le cicatrici? «Esistono diversi tipi di laser, a seconda della cicatrice rimasta. **Per quelle rosse**, ricche di capillari, si utilizza il dye laser, perché coagula il sangue schiarendo la pelle; **per gli avvallamenti (i buchi)**, i risultati migliori si ottengono con laser frazionati, capaci di rimodellare bordi e profondità delle cicatrici rendendole meno visibili.»

IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE



Per anni ci hanno detto di non mangiare cioccolato che fa venire i brufoli, mentre ora questo alimento è stato “assolto”. **Ma l'alimentazione ha o no effetto sull'acne?**

L'ho chiesto alla **Dott.ssa Sofia Bronzato**, Medico Nutrizionista: «Premesso che le cause possono essere diverse e che la cosa migliore è una dieta personalizzata, **sembra esserci un legame tra acne e consumo di latticini, e soprattutto tra infiammazioni ed eccesso di zuccheri**. Non superare la dose di 25 g giornalieri di zuccheri semplici (il glucosio, il saccarosio, ovvero il classico zucchero da cucina, ma anche il fruttosio e il lattosio) è una raccomandazione valida per tutti ma ancora di più per chi soffre di acne. Se assunti da soli e non con alimenti che ne riducono l'assorbimento, come quelli ricchi di fibra, favoriscono il rilascio di insulina: questo ormone tra le altre cose promuove la crescita dei tessuti (quindi anche l'ispessimento della pelle, che ne ostacola l'ossigenazione) e la produzione di androgeni, ormoni sessuali che se in eccesso portano all'ingrandimento delle ghiandole sebacee e all'aumento di produzione di sebo.»

In conclusione: **occhio agli zuccheri semplici** (vale per tutti!), **preferite cosmetici naturali** come quelli che vi consiglio anche qui su Ecocentrica, **protegetevi sempre se vi esponete al sole**, per non rischiare macchie e segni. Se l'acne non vi dà tregua, anche se non siete più adolescenti, non preoccupatevi, è tutto normale; **rivolgetevi però allo specialista!**