



# ACNE

## CAUSA, SINTOMI E TERAPIA

### ACNE E SOLE

Gli ultravioletti, sia naturali, sia artificiali (lampade UV B o UVA), sono dannosi, poiché provocano un aumento dei comedoni (fotocomedogenicità). Quindi proteggi la pelle con degli schermi solari con un alto fattore di protezione

### ACNE E ALIMENTAZIONE

Non c'è alcuna relazione tra acne e alimentazione. Nessun cibo può avere una minima influenza con l'attività delle ghiandole sebacee. La lista dei cibi ingiustamente coinvolti nell'acne è abbastanza tipica: la cioccolata è certamente al primo posto. Queste restrizioni alimentari non hanno alcun fondamento di verità, né alcuna validità scientifica. Recentemente sono state messe in relazione all'acne alcune intolleranze alimentari. Anche questo è falso.

### LE CAUSE DELL'ACNE

In una buona percentuale l'acne è ereditaria, è un difetto certamente iscritto nel DNA. Il soggetto con l'acne, in parole povere, nasce con un preciso progetto. Quello di avere le ghiandole sebacee che funzionano troppo (seborrea). A tutt'oggi una vera causa dell'acne è sconosciuta. Negli ultimi anni sono stati però scoperti alcuni fattori

L'acne è sicuramente la malattia più diffusa tra i giovani. Ne sono affetti l'80% degli adolescenti. Il termine malattia per l'acne a molti sembra esagerato, eccetto a chi ne è colpito.

### L'ACNE: INFIAMMAZIONE E NON INFEZIONE

E' importante chiarire che l'acne non è un'infezione e quindi non è contagiosa.

I follicoli "tappati" dai comedoni si rompono liberando il loro contenuto nel derma. Quando c'è un'inflammatione i piccoli vasi

della pelle diventano più larghi e il sangue scorre più velocemente.

Ne consegue che la pelle, specie nel viso, diventa più rossa e più calda, dando luogo alla formazione dei brufoli.

L'acne puberale esordisce in un momento estremamente delicato della vita, quando avvengono radicali trasformazioni fisiologiche e corporee. La nostra società non è sempre preparata nel rispettare o capire chi soffre di acne. Ne consegue, comunemente, una perdita di fiducia in se stessi e un calo dell'autostima. Questo porta a sviluppare una grande timidezza ed un isolamento sociale.

che ne provocano l'insorgenza, primi per importanza gli ormoni. Su questo argomento, si è scritto molto e spesso a sproposito. L'acne non è una malattia ormonale, né è dovuta ad una disfunzione ormonale o dall'ovario polistico, nelle donne. E' tutto falso.

## AFFRONTARE LA CURA: L'ESFOLIAZIONE

Nella terapia topica il prodotto più importante e sicuramente più efficace è l'acido retinoico (Tretinoina) crema 0,05%. Il "nemico numero uno", elemento primario da eliminare, è infatti il comedone. Grazie a un complesso meccanismo d'azione, l'acido retinoico riesce a fare "uscire fuori" i comedoni riducendone, pian piano, il numero. Meno comedoni si avranno, meno pustole ci saranno e migliore sarà la prognosi dell'acne.". loro utilizzazione limita fortemente gli effetti collaterali degli antibiotici per bocca.

Altri prodotti per uso topico sono: Benzoilperossido, in crema, gel al 3/5/10%, antibatterico ed antimicotico, riduce la presenza del Propionibacterium acnes e degli acidi grassi liberi nei follicoli.

## L'ISOTRETINOINA, FARMACO RIVOLUZIONARIO

L'isotretinoina (acido 13-cis-retinoico) è un derivato della vitamina A che, assunto per via orale, ha rappresentato e rappresenta la terapia più efficace per la terapia dell'acne conglobata (nodulo-cistica), la forma più severa di acne, ed in quei casi che si mostrano resistenti alle terapie convenzionali.

## LE CICATRICI, COSA SONO E COME SI CURANO

Una volta guarita l'acne (e in questo viaggio sull'acne, penso vi siate resi conto che non è sempre facile) in molti casi residuano le cicatrici. Ve ne sono tanti tipi,

diciamo che le più frequenti sono le cicatrici depresse. Sono dei veri e propri "buchi" simili a quelle della varicella, di grandezza e profondità variabile. Vanno da pochi millimetri ad alcuni centimetri. E' abbastanza ovvio che la cicatrice sarà certamente più profonda nei casi più severi come l'acne nodulo-cistica. La terapia più efficace delle cicatrici di acne è senz'altro il Laser frazionato Palomar 1540. Non si deve praticare alcuna medicazione, va solo applicata una crema idratante-lenitiva per due giorni. Le sedute si praticano ogni 3-4 settimane. Il numero delle sedute varia a seconda delle profondità delle cicatrici da acne (solitamente da sei ad otto). La sua azione avviene nel derma. Stimola delle cellule (i fibroblasti), a produrre collagene ed elastina che riparano "i crateri" che abbiamo descritto parlando di cicatrici.. Per esiti cicatriziali di media profondità si può ottenere un miglioramento che va dal 50 al 90 per cento. E' stato dimostrato che il laser frazionato 1540 continua ad agire anche sei mesi dopo la fine del ciclo terapeutico, poiché le cellule riparatrici (i fibroblasti), continueranno a produrre il collagene.



**Prof. Francesco BRUNO**

Professore xxx di xxx

xx

xxxxx Milano

tel. 02.xxxxx

email.....

## CONSIGLI PRATICI CHE SICURAMENTE TI AIUTERANNO DURANTE LA CURA

1. Affidati alle cure dello specialista dermatologo;
2. Rispetta i tempi di cura;
3. Non interrompere il trattamento di testa tua, se questi tempi risulteranno lunghi;
4. Accetta l'acne senza nervosismo. Il nervosismo la peggiora;
5. Evita il "fai-da-te" (cure consigliate dalle amiche, o lette su internet o in magazine non qualificati);
6. Non ti toccare, non ti spremere, soprattutto quando l'acne è infiammata. Così facendo la farai solo peggiorare;
7. Non guardarti continuamente allo specchio;
8. Non farti condizionare da promesse di veloci o "miracolose" guarigioni, con sostanze di cui non conosci l'origine;
9. Non utilizzare lampade UVA o UVB;
10. Se pratici uno sport non fare mai uso di ormoni anabolizzanti;
11. Durante il periodo estivo devi proteggere il tuo viso dall'esposizione solare, con degli schermi ad alto fattore di protezione;
12. Non isolarti mai per colpa dei brufoli. Non ti fare travolgere dall'acne. Contatta subito il tuo dermatologo che sarà lieto di darti qualche consiglio anche sull'uso di cosmetici adatti al tuo tipo di pelle. Oggi esistono in commercio molti prodotti "coprenti", specifici, compatibili con i trattamenti medici;
13. Non credere a terapie miracolose citate su Internet;
14. Quando migliorerai, non "cantare subito vittoria", continua a seguire le terapie di mantenimento che ti prescriverà il dermatologo.