

# Ragazzi, non disperate: l'acne si può sconfiggere

Il primo passo è quello di eliminare i punti neri, chiamati «comedoni», che poi, rompendosi, causano l'insorgere di foruncoli e pustole. Ma attenzione a evitare il «fai da te», cioè il tentativo di toglierli da soli schiacciandoli o con l'aiuto di un'estetista. Bisogna invece ricorrere sempre al dermatologo che prescriverà creme specifiche. E soprattutto è necessario armarsi di pazienza: la cura va seguita scrupolosamente e può durare anche tre o quattro mesi

## l'esperto



Risponde alle domande Francesco Bruno, dermatologo.

di Rosanna Frati  
Milano, novembre.

Sembra davvero uno scherzo del destino: l'adolescenza, il delicato momento di passaggio dall'infanzia alla giovinezza, quello in cui maschi e femmine sono più fragili dal punto di vista psicologico e nutrono molte insicurezze sul loro aspetto fisico, è spesso funestata da un'antiestetica eruzione di foruncoli proprio sul viso, in bella vista. L'acne è un disturbo della pelle odiatissimo dai giovani, che molto spesso non vengono compresi nel loro disagio dai genitori. «Mamma e papà non devono sottovalutare l'acne», avverte il professor Francesco Bruno, dermatologo, membro del *Mediterranean acne board* e autore di numerose pubblicazioni sull'argomen-

to, sia di impronta scientifica che di tipo divulgativo. «Ragazzi e ragazze ne soffrono molto. Nei casi più gravi c'è anche chi addirittura non vuole più uscire di casa. Ma l'acne si può e si deve curare. Non è vero, come dicono molti genitori, prendendo sotto gamba il problema, che passa da sola». Il professor Bruno ci

## «La causa iniziale è una ghiandola troppo efficiente»

aiuta a capire da che cosa dipende questa malattia della pelle, quali comportamenti sono da evitare per non peggiorarla, e quali sono le terapie a disposizione del dermatologo.

### Professor Bruno, quali sono le cause dell'acne?

«Una causa vera e propria non è stata ancora scoperta.

Si sa solo che molto spesso è ereditaria, uno dei genitori o entrambi l'ha avuta da giovane. Però si conosce molto bene il meccanismo che la provoca. L'acne è un disordine delle ghiandole sebacee, quelle che producono sebo, ossia grasso. L'eccesso di grasso, chiamato seborrea, dà origine ai comedoni, altrimenti detti

«punti neri», che compaiono sulla pelle, soprattutto del viso (ma anche delle spalle). Il comedone cosiddetto chiuso è soprannominato dagli anglosassoni *time bomb* (bomba a orologeria), perché presto o tardi si trasformerà nell'odiatissimo foruncolo o brufolo o pustola. Non esiste acne senza comedoni».

### In che modo avviene la trasformazione? ➔



## PROBLEMA ALLO SPECCHIO

Una ragazza si osserva allo specchio preoccupata per lo spuntare di punti neri, che presto si trasformeranno in acne. Si tratta di una patologia tipica dell'adolescenza e colpisce egualmente maschi e femmine.

## Il vero e il falso

### Assolti cioccolato, salumi e fritti: non fanno venire i brufoli

Con l'aiuto del professor Francesco Bruno passiamo in rassegna i luoghi comuni sull'acne, in modo da attuare nel migliore dei modi le terapie per la cura di questo disturbo della pelle.

#### L'acne passa da sola.

**Falso.** Si può e si deve curare.

#### I foruncoli dell'acne aumentano prima delle mestruazioni.

**Vero.** L'acne è influenzata dal ciclo mestruale, perché gli ormoni hanno effetti sulle ghiandole sebacee sensibili.

#### I ragazzi devono evitare di farsi la barba.

**Falso.** Molti ragazzi si fanno crescere la barba per coprire i foruncoli dell'acne, ma è un comportamento sbagliato dal punto di vista igienico. Chi ha l'acne deve radersi con il

rasoio normale (con lamette) con mano leggera e senza contropelo.

#### Le ragazze non possono truccarsi.

**Falso.** Devono però usare cosmetici (fondotinta, fard e così via) *oil free*, ossia non comedogenici, che non contribuiscano cioè alla formazione di punti neri.

#### Esiste anche l'acne tardiva.

**Vero.** Colpisce soprattutto le donne tra i 30 e i 40 anni. Le cause non sono ancora note, però anche questa si può curare.

#### L'acne è dovuta a un eccesso di ormoni sessuali.

**Falso.** Nei soggetti in cui spunta l'acne le ghiandole sebacee sono solo più sensibili allo stimolo degli ormoni androgeni (testosterone nei maschi, androsteneidione nelle femmine)

e producono una maggior quantità di sebo, e quindi si ha una formazione di punti neri, anticamera dei foruncoli dell'acne.

#### Cioccolato, salumi e cibi fritti fanno venire i brufoli.

**Falso.** Non esistono alimenti proibiti per chi soffre d'acne. Negli ultimi anni si è fatta strada una pericolosissima e dannosissima teoria che sostiene che latte e latticini aumentano l'acne. Ciò è assolutamente falso.

#### Il lievito di birra è un ottimo rimedio contro l'acne.

**Falso.** Il lievito di birra, sciolto in acqua o in tavolette, aumenta la seborrea e di conseguenza i foruncoli acneici.

#### Gli ormoni anabolizzanti, usati per aumentare la massa muscolare, rischiano

#### di far venire l'acne.

**Vero.** Questi ormoni, oltre a provocare atrofia dei testicoli, causano una forma di acne che viene chiamata «*body building acne*».

#### Sole e lampade ai raggi Uv migliorano le condizioni della pelle in cui è spuntata l'acne.

**Falso.** Al contrario, il sole e le lampade fanno aumentare i comedoni o punti neri, origine poi dei foruncoli. È bene quindi al mare o sulla neve proteggere la pelle con creme adeguate, mentre vanno evitate le lampade abbronzanti.

#### I saponi disinfettanti hanno un effetto miracoloso.

**Falso.** La loro azione non basta quando c'è un'inflammazione cronica come quella dell'acne. Inoltre, lavarsi spesso peggiora la situazione, perché la pelle si asciuga e le ghiandole sebacee sono così stimolate a produrre maggiore quantità di sebo.

## Una terapia innovativa

### E contro le cicatrici oggi c'è un laser

Se ben curata, l'acne generalmente non lascia cicatrici, piccoli buchini antiestetici sulla pelle che durano per tutta la vita. Talvolta, quando l'acne è più severa oppure quando chi ne è affetto cerca di debellare punti neri e foruncoli strizzandoli con le dita o altro, c'è un'alta probabilità che si formino le cicatrici, più o meno grandi, più o meno profonde. «Niente paura, però: le terapie per farle scomparire sono efficaci», rassicura il professor Francesco Bruno. «Per le cicatrici di lieve entità può aiutare il *peeling chimico*, con acido glicolico al 70 per cento, eseguito da un esperto dermatologo». La migliore terapia dei

gravi è invece il laser frazionato Palomar 1540.

«È stato approvato anche dagli enti preposti negli Stati Uniti per far scomparire cicatrici da acne e smagliature», informa Bruno. «Causa solo un arrossamento che può durare uno, due giorni e richiede solo una buona crema idratante». Per eliminare le cicatrici ci vuole almeno un semestre, con un'applicazione di laser una volta al mese.



«I germi trovano nel comedone il loro *habitat* naturale, il loro nutrimento, ossia il grasso. “Cibandosi” del sebo rompono il comedone provocando un’infiammazione. Il passo successivo è l’insorgere di un vero e proprio foruncolo».

**Si dice che gli ormoni abbiano una certa influenza...**

«Nella quasi totalità dei pazienti affetti da acne, in realtà, i livelli di ormoni

## “Ne sono colpiti il 90 per cento dei giovanissimi”

sono nella norma. Però va detto che la ghiandola sebacea è regolata dagli ormoni, soprattutto dal testosterone (l’ormone maschile). Chi ha l’acne ha una ghiandola sebacea più sensibile allo stimolo degli ormoni. Stiamo parlando del 90 per cento dei giovani italiani tra i 14 e i 20-22 anni, quelli cioè colpiti dall’acne».

**Quindi non è vero che per curare l’acne bisogna ricorrere agli ormoni?**

«È assolutamente falso. Tranne per casi particolari, le terapie per l’acne non sono mai ormonali. Ciò significa ad esempio che la pillola anticoncezionale non cura l’acne delle ragazze, come molti invece credono».

**Quali sono allora le terapie?**

«Intuitivamente si comprende che se sono i comedoni a provocare l’acne, il primo passo da compiere è eliminarli. Ma non certo con il “fai da te”: ad esempio schiacciandosi i punti neri o con dita o con attrezzi appositi, o con la pulizia del viso praticata dall’estetista. Queste sono pratiche controindicate nel modo più assoluto. Producono macchie e cicatrici e il comedone si infiamma lo stesso, divenendo poi foruncolo. Bisogna rivolgersi al dermatologo che prescriverà pomate o creme all’aci-

do retinoico per uso locale. Questa cura agisce come un *peeling* che pian piano, nel corso del tempo, elimina i comedoni. Ragazzi e ragazze si devono armare di pazienza e costanza: non è una terapia veloce».

**Per quanto tempo deve proseguire la cura per essere efficace?**

«Il ciclo di terapia dura tre o quattro mesi, e non bisogna interromperlo quando si cominciano a vedere gli

effetti, che appaiono dopo circa dieci-quindici giorni. Al termine della cura spetta al

dermatologo stabilire se c’è la necessità di prescrivere una terapia di mantenimento. Ci sono poi tipi di acne più severa che hanno bisogno di altre specialità farmaceutiche».

**Ad esempio?**

«I pazienti con acne papulo-pustolosa vanno trattati anche con antibiotico per bocca o per uso locale, mentre chi è affetto da una particolare acne caratterizzata da noduli e da cisti ha a disposizione una cura a base di isotretinoina per bocca, che va prescritta e gestita solo dal dermatologo. C’è poi un altro “ingrediente” che è fondamentale per la buona riuscita di qualsiasi terapia».

**Vale a dire?**

«La piena collaborazione del paziente, che deve du-

## “L’anticoncezionale non aiuta affatto a farla andare via”

rare per tutto il tempo della cura. È molto importante infatti che il ragazzo o la ragazza che vogliono guarire seguano tutte le indicazioni e i consigli del dermatologo, ossia che non tentino mai di schiacciarsi né punti neri né brufoli, che si puliscano bene il viso con detergenti non aggressivi, suggeriti dallo specialista, e utilizzino anche una crema idratante che non unga».

**Rosanna Frati**