

Francesco Bruno

# L'Acne a fumetti



*Disegni di Ernesto Tomasini*

*Prefazione di O. Braun-Falco*

Consigli "speriamo utili " ai pazienti affetti da ACNE  
Luoghi comuni – Istruzioni

## **Prefazione**

E' molto importante diffondere alla popolazione, una corretta informazione sulle malattie della pelle.

Per questo motivo è lecito dire: *“Il dermatologo t'insegnerà a conoscere e leggere la pelle”*.

Ma anche le informazioni sulle patologie cutanee o le malattie della pelle più frequenti, possono rappresentare una grande importanza sociale ed individuale per pazienti affetti da neurodermite o da tumori cutanei.

E' essenziale presentare queste informazioni in un modo facile e convincente. Per tali motivi è una bella idea che un dermatologo e un artista disegnatore abbiano lavorato insieme per preparare un fumetto.

Mi ritorna alla memoria uno dei primi fumetti sul melanoma.

Adesso, Francesco Bruno ha scritto un altro fumetto sull'acne. Il lavoro è stato eseguito in modo veramente eccellente!

E' diretto ai giovani che soffrono fisicamente e psicologicamente di acne moderata o severa.

Questo libretto è pieno d'informazioni utili e sfata alcuni luoghi comuni.

Sarà d'aiuto pratico per tutti coloro che soffrono di questa malattia così frequente.

Auguro a questo manuale grande successo e una diffusione internazionale.

I miei migliori auguri all'autore.

**O.Braun-Falco**  
**Monaco di Baviera**

## **Note sull'autore**

### **Francesco Bruno**

Dermatologo, svolge la sua attività a Palermo dal 1978.

Da allora, si è dedicato con passione alla ricerca sull'acne.

Nella sua formazione, è stato influenzato dalla scuola tedesca ed in particolare dalla Clinica di Monaco di Baviera di Braun-Falco.

E' in contatto con tutti i maggiori esperti di acne del mondo, organizzando periodicamente simposi monotematici sull'argomento.

E' segretario scientifico dell'ISPLAD (International Society of Plastic and Aesthetic Dermatology), di cui è anche fondatore.

## **Note sull'artista**

### **Ernesto Tomasini**

Ha studiato animazione e disegno al "California Institute of Arts" di Los Angeles. Ha lavorato come "designer" per molte compagnie di produzione e testate giornalistiche.

Nel 1985 ha spostato la sua attenzione artistica al teatro.

Oggi vive a Londra dove svolge la sua attività di attore, cantante e produttore teatrale, in prestigiose compagnie internazionali. (Cherub Co, Acting Co, Lindsay Kemp Co).

## Introduzione

Questo manuale è diretto ai ragazzi che soffrono di acne. Non ha certamente la funzione di un “*MANUALE FAIDATE*”. Non vuole avere grandi pretese scientifiche né dare dei suggerimenti di colta o raffinata psicologia. Desidera fornire ai giovani affetti da acne, più informazioni possibili sull’origine della malattia, come affrontarla dal punto di vista medico, psicologico e comportamentale. Sfatare, una volta per tutte, luoghi comuni e false credenze che, a volte, confondono le idee a coloro i quali soffrono di questa comune, quanto fastidiosa malattia. Si prefigge il preciso scopo di fornire ai giovani dei concetti chiari su:

*Cos’è l’acne?*

*Come si cura?*



*Perché compare?*

*Quali sono i comportamenti per affrontarla meglio?*

Cercherò di sfatare qualche pregiudizio e tanti luoghi comuni che gravitano intorno a questa malattia. Proverò, con dei consigli pratici, a ridimensionare le eccessive paure vissute da alcuni pazienti che sono spesso condizionati a vivere negativamente la malattia.

I miei suggerimenti non si basano su complicati meccanismi di colta e raffinata psicologia.

Sono soltanto frutto di una lunga esperienza, di un viaggio, vissuto assieme a migliaia di miei pazienti affetti ed afflitti dall’acne.

Chiedo scusa a tutti i colleghi dermatologi per le lacune dottrinarie presenti. Ringrazio Ernesto Tomasini che con brillante precisione, ha reso graficamente tutte le mie idee. Desidero rivolgere un affettuoso e sentito ringraziamento all’amico e collega Paolo Piazza che mi ha dato preziosi consigli durante la stesura del testo e mi ha trasmesso la sua antica e vasta esperienza sull’acne, sia sul piano conoscitivo, sia sul piano umano.

**Francesco Bruno, Palermo 2002**

## RAPPORTI COL MONDO CHE CI CIRCONDA

L'acne è sicuramente la più diffusa malattia tra i giovani. Ne sono affetti l'ottanta per cento degli adolescenti.



Pochi di noi possono affermare di non avere mai notato o odiato un brufolo, un foruncoletto sul viso.

*“L’acne è -- AHIME’ – visibile. La noti tu!  
La notano (o credi che la notino), le persone che ti circondano.*



*Questo spesso influenza e condiziona i tuoi rapporti con gli altri*

Oggi più che mai siamo molto attenti al nostro aspetto esteriore ed è indubbio che i brufoli sul viso possono rappresentare un vero tormento al nostro fisico. Il giovane affetto da acne quindi si pone indubbiamente il problema degli

**ALTRI**

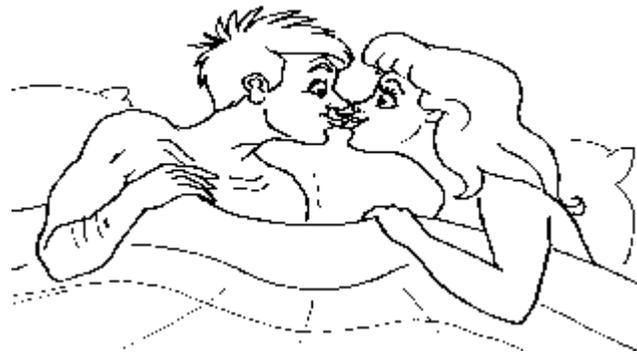
## CHI SONO GLI ALTRI?

In ordine d'importanza sono rappresentati da:

- A) Te stesso: ti guardi allo specchio e non ti piaci!



B) I tuoi coetanei, specie di sesso diverso: .....”gli (le) piacerò con questo viso pieno di brufoli? “



## C) I genitori

Tutti noi dermatologi, sappiamo bene che il genitore di un ragazzo con l'acne riveste un ruolo molto importante, influenzando le scelte terapeutiche, comportamentali.

### ESEMPI

#### PRIMO DI TIPO DI GENITORI

Si disinteressano completamente al tuo problema. Lo sottovalutano o, ancor peggio, lo ignorano.

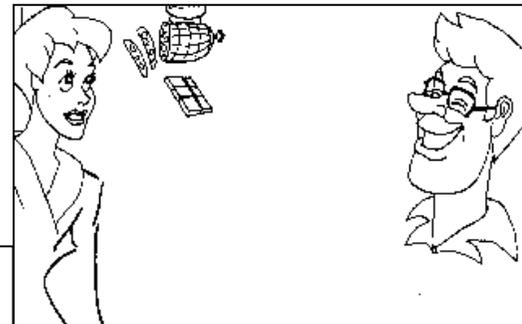
#### SECONDO TIPO

Genitori esageratamente apprensivi (a volte ossessivi).

“Superinformati” propongono rimedi personalissimi (spesso errati), o consigli comportamentali che spesso ostacolano il già difficile lavoro del dermatologo.

#### *Esempi di consigli errati*

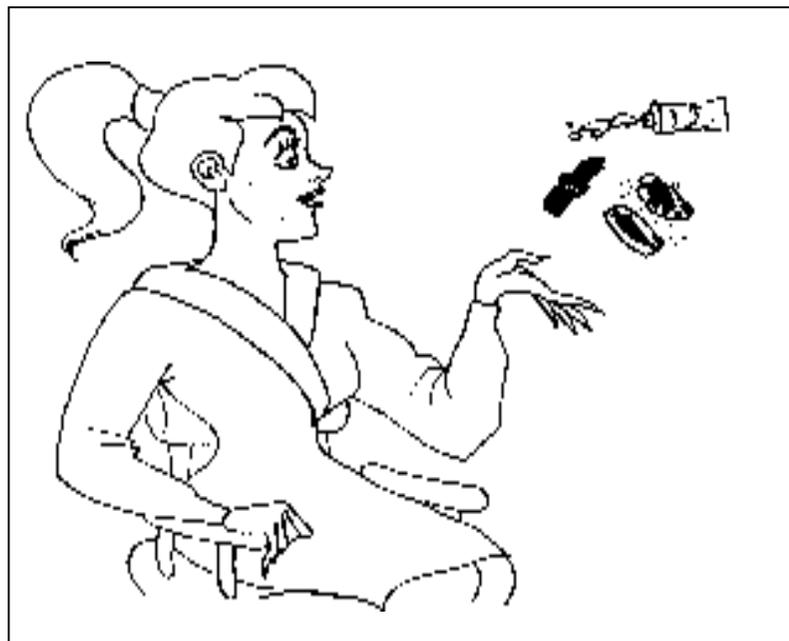
***“Non mangiare la cioccolata, gli insaccati, le patatine fritte, i dolci!”  
(GUARDA CASO! GIUSTO GLI ALIMENTI CHE PIU'AMI)***



*“Non andare in Discoteca che si suda!”*

*“Non fare tardi!”*

*“Non truccarti”*



**“IN MEDIO STAT VIRTUS”**

Ai genitori mi permetto di suggerire soltanto di comprendere i problema dei loro figli e, molto semplicemente, di affidarli alle cure del dermatologo.

Una della cause più importanti di un successo terapeutico è un buon rapporto diretto

## PAZIENTE --- DERMATOLOGO



### **COS'E' L'ACNE ?**

L'acne colpisce prevalentemente la pelle del volto e del tronco dove sono più numerose le ghiandole sebacee. Queste ghiandole producono il sebo, cioè il grasso.

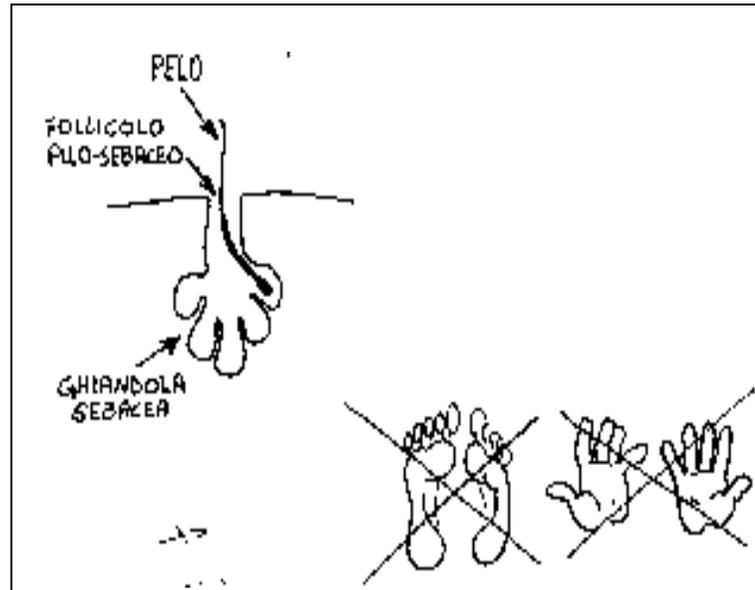
Nei ragazzi che soffrono di acne queste ghiandole sono più attive, funzionano di più, ne consegue un'aumentata produzione di sebo che viene definita **SEBORREA**.

### **COME SI FORMA L'ODIOSO BRUFOLO?**

L'aumento della seborrea porta alla formazione di piccole cisti di grasso e cheratina, definite comedoni aperti o punti neri.

## LE GHIANDOLE SEBACEE

A ciascun pelo è annessa una ghiandola sebacea, che avrebbe la funzione di "nutrirlo" e di lubrificarlo. Quindi ogni "poro" (follicolo), dal quale vediamo uscire un pelo, presenta una propria ghiandola sebacea..

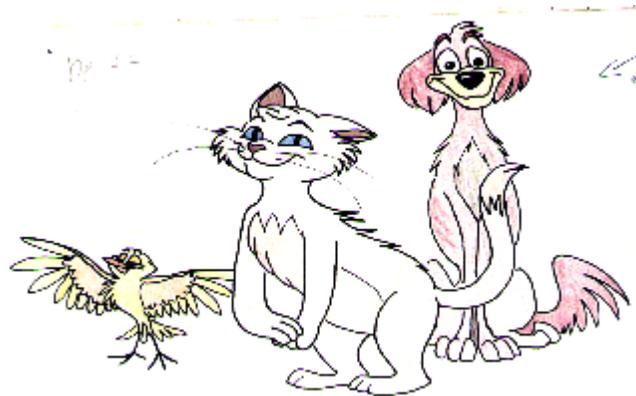


Sono presenti in tutto il corpo, eccetto che nelle palme delle mani e dei piedi.

*“Avete mai visto, infatti, in queste zone, dei peli?”*

Le ghiandole sebacee variano di grandezza: sono più grosse nel volto, nel dorso, nel petto e nel cuoio capelluto..  
Infatti è proprio in queste aree del corpo che i ragazzi lamentano maggiormente l'"untuosità".

Per alcuni autori, questa, ha un effetto protettivo ed impermeabilizzante. Gli animali, anche se con meccanismi diversi, e a volte meno complessi dei nostri, utilizzano il grasso per difendersi dall'ambiente esterno.



## IL COMEDONE

Com'è ben visibile, il comedone è circondato da una capsula, con un punto nero sulla sua sommità, che non è certo sporcizia ma melanina, cioè la sostanza che dà il colore alla nostra pelle.

Accanto ai punti neri, sono spesso presenti i cosiddetti comedoni **chiusi** o **punti bianchi**. Sono le prime lesioni visibili, si presentano come dei piccoli noduli "sottopelle", di colorito biancastro. Sono presenti più o meno numerosi, sul viso e sul tronco dei pazienti affetti da acne.



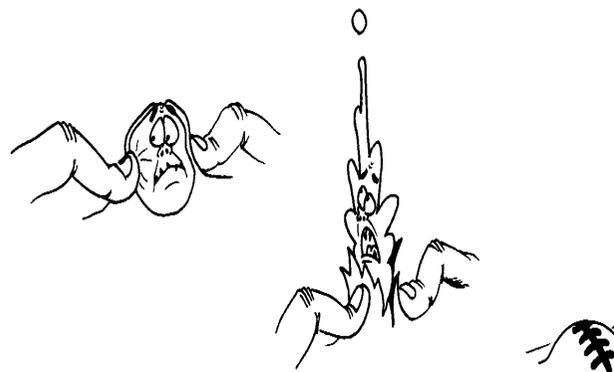
Questi due elementi, rappresentano le lesioni primarie, iniziali dell'acne. Possiamo, a ragione, definirle "bombe ad orologeria", poiché, proprio dai comedoni, derivano i tanti odiati brufoli foruncoli o pustole).

## PRIMO ERRORE DA EVITARE



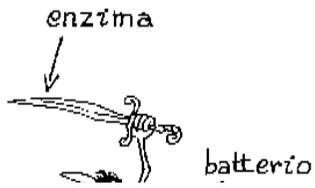
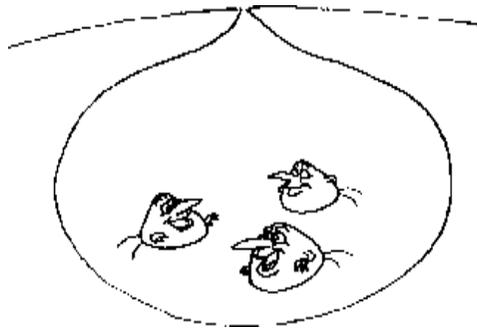
**Non toccare, non spremere i comedoni! Così facendo, non guarirai!**

Con le dita la capsula non viene rimossa e, per di più, residuano macchie e cicatrici, sicuramente antiestetiche.



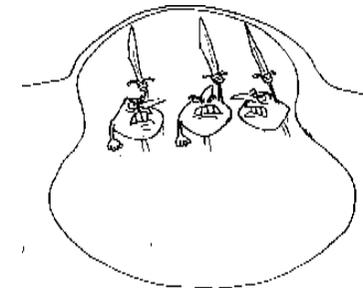
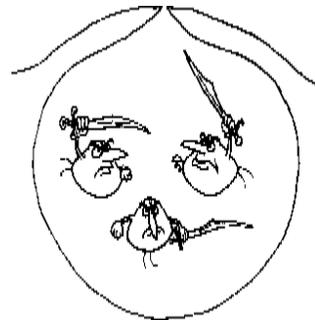
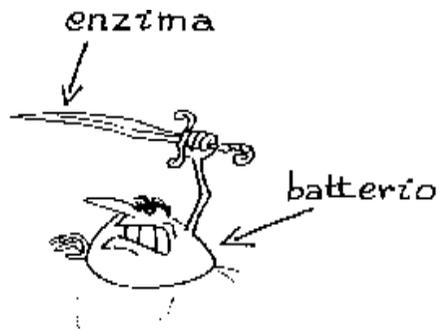
## FORMAZIONE DELLA PUSTOLA (Foruncolo-Brufolo)

Nel comedone, trovano il loro habitat naturale alcuni tipi particolari di funghi e di batteri. Ivi si annidano e si moltiplicano.



ha un nome lungo e difficile: **PROPIONIBACTERIUM ACNES**

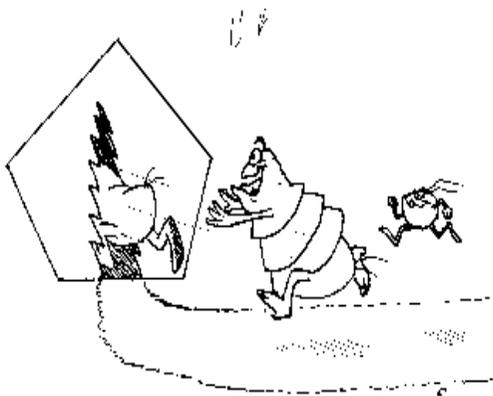
si insedia fra la cheratina e le cellule cornee del comedone e lo distrugge attraverso delle armi chiamate enzimi.



Da questa distruzione, rottura del comedone, iniziano i fenomeni **infiammatori** dell' acne. Conseguentemente il derma (il tessuto che circonda e confina col comedone), si infiamma. I piccoli vasi della pelle diventano più larghi e quindi la cute appare più rossa e calda.

**Ricorda! L 'acne è fondamentalmente un 'infiammazione non un 'infezione! Quindi non è contagiosa!**

Aumentando e perdurando l' infiammazione, accorrono altri germi che concorrono alla formazione della tanto odiata pustola.



Fino ad oggi una vera causa dell'acne è sconosciuta. Da qualche anno, però, si è scoperto che esistono dei fattori che ne possono spiegare l'origine.

**Primi per importanza gli ormoni.**

Su questo argomento, si è scritto molto e spesso a sproposito. Per esempio: "l'acne è una malattia ormonale", oppure, "l'acne è dovuta ad una disfunzione ormonale" e, conseguentemente, "l'acne si cura bene solo con gli ormoni!", "l'acne è influenzata dall'attività sessuale!"

***E' tutto falso!***



***L'acne non è una malattia ormonale!***

## IL VERO RUOLO DEGLI ORMONI

Verso i dodici anni il nostro corpo subisce dei mutamenti fisiologici. Si incomincia a diventare più grandi!

### Nelle ragazze



↳ Si assiste alla comparsa della prima mestruazione (menarca), la capacità quindi di formare ovuli, la comparsa del seno ecc..

### Nei ragazzi



Compare la prima peluria, la voce cambia timbro, ecc..

Gli ormoni che provocano questi mutamenti, sono fondamentalmente gli **estrogeni** (gli ormoni femminili prodotti dall'ovaio), e gli **androgeni**.

Questi ultimi, nella donna, sono prodotti dall'ovaio e dal surrene, mentre nell'uomo, dal testicolo e dal surrene.

La quantità di androgeni nel maschio è dieci volte quello della femmina. L'androgeno più importante del maschio è il **testosterone**, nella femmina è l'**androstenedione**.

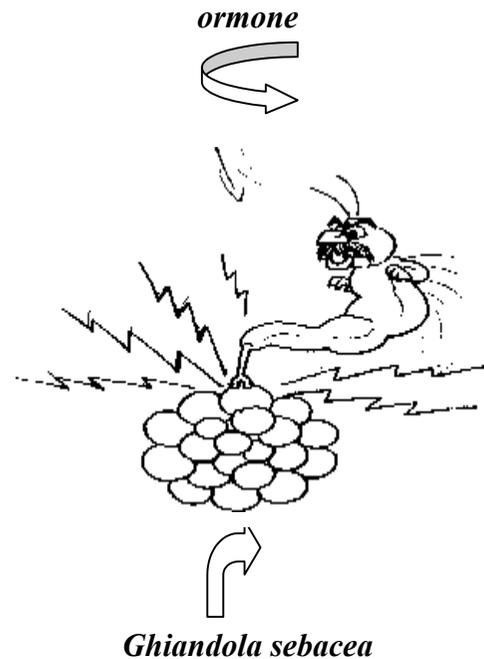
## ORMONI ANDROGENI TESTOSTERONE

Sono appunto gli ormoni androgeni i responsabili dell'acne.

Essi sono deputati alla regolazione della produzione di grasso della ghiandola sebacea, per mezzo del testosterone che agisce direttamente sulle cellule della ghiandola stessa.

Nei soggetti che soffrono di acne, le ghiandole sebacee sono più sensibili allo stimolo del testosterone e ne consegue l'aumento del grasso, con le reazioni a catena di cui abbiamo già parlato.

Questa **individuale, aumentata** sensibilità della ghiandola sebacea allo stimolo degli ormoni, è spesso su base familiare - ereditaria.



Spesso il dosaggio ormonale è normale, perché nell'acne è una questione di **qualità** di ormoni e non di quantità!



## ACNE E SOLE

Molta gente crede che il sole abbia un effetto benefico sull'acne, soprattutto durante il periodo estivo.

Molti pazienti si accorgono infatti, che dopo prolungata esposizione solare, le pustole "seccano" e si "assorbono" rapidamente.

Purtroppo questa è una mera e pericolosa illusione. Gli ultravioletti, sia naturali, sia artificiali (lampade UV B o UVA), sono invece estremamente dannosi, poiché provocano un aumento dei comedoni (**fotocomedogenicità**).

Quindi è consigliabile proteggere la pelle con degli schermi solari con un alto fattore di protezione.

*Attenzione agli schermi solari!*

*Non scegliete mai un prodotto a caso, poiché ve ne sono alcuni comedogeni.*

## **COME SICURA L'ACNE ?**

Molti sono i metodi per curare l'acne. Le farmacie sono ben fornite di prodotti specifici , alcuni molto efficaci, altri meno. Come però abbiamo detto più volte, sarà il tuo dermatologo a scegliere, volta per volta, la cura adatta al tuo tipo di acne.

Dobbiamo subito fare una distinzione fra:

### **CURA PER VIA GENERALE**

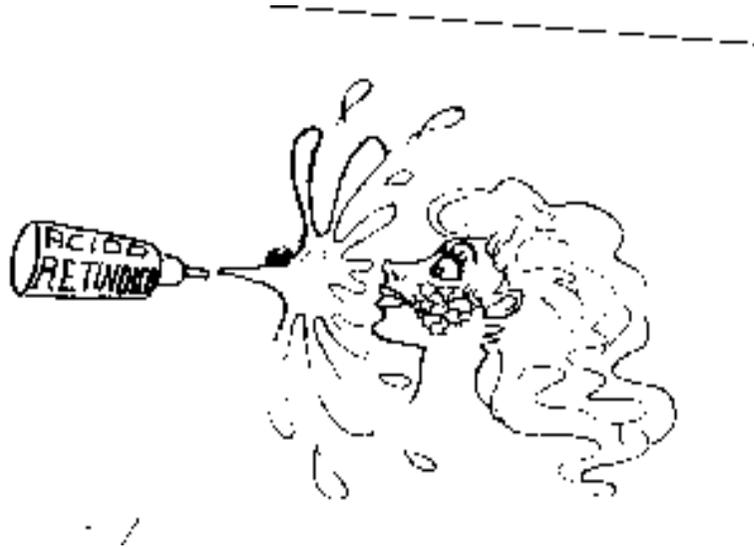
Farmaci assunti per via orale (pillole, capsule...)

### **CURA LOCALE (TOPICA)**

Creme, pomate, maschere, lozioni.

## TERAPIA TOPICA

L 'acido retinoico (Tretinoina)  
crema 0,010% 0,025%, 0,050%, lozione 0, 050%



Indubbiamente è il prodotto più importante.

Se le mie spiegazioni precedenti sono state chiare, avrai capito che il "nemico numero uno", **elemento primario da eliminare**, è **il comedone**.

Grazie a un meccanismo d' azione, che in questa sede preferisco non trattare in dettaglio, l 'acido retinoico riesce a fare "uscire fuori" i comedoni riducendone, pian piano, il numero!

Poiché l' effetto di questo farmaco è quello di screpolare, esfoliare, la tua pelle, si suole definirlo un farmaco **esfoliante**.

L' esfoliazione è conosciuta anche con il nome di peeling, ed è alla base di molti trattamenti per l'acne.

## Esfoliazione - Peeling.

Lo strato corneo, lo strato della pelle più superficiale che ci difende dall'ambiente esterno, grazie a questo effetto si riproduce più velocemente. Conseguentemente la pelle si rinnova e migliora il suo aspetto. Quelle squame che noterai, durante il trattamento con acido retinoico, sono "cellule morte" che lasciano il posto ad altre "cellule nuove".

Per questo effetto "ringiovanente", l'acido retinoico si può utilizzare anche per le cicatrici lievi da acne ed a scopo anti-invecchiamento, in persone non più giovanissime.

Come tutti i farmaci ha dei limiti e non possiede gli effetti "miracolosi" che ti descrive questa vignetta



### **Altri farmaci esfolianti:**

#### **Acido glicolico: crema, gel, lozione,maschera**

Sostanza naturale priva di tossicità e di potere fotosensibilizzante (si può usare in estate).

A bassa concentrazione (8-15%), può essere utile nell'acne comedonica, favorendo l'apertura e l'espulsione dei comedoni.

Ad alta concentrazione (70%), può essere impiegata come terapia "peeling" nelle piccole cicatrici.

Altri rimedi più miti, per esfoliare la pelle, sono le maschere alla torba e all' argilla.

.

### **Antibiotici topici:**

Esistono antibiotici per uso locale, che sono largamente usati nel trattamento dell'acne pustolosa, sovente associati all'acido retinoico.

Svolgono attività batteriostatica sul *Propionibacterium acnes* e sullo *Staphylococcus epidermis*. La loro utilizzazione limita fortemente gli effetti collaterali degli antibiotici per bocca.

Ve ne sono tanti tipi: eritromicina, gentamicina, clindamicina, meclociclina, ecc

Il tuo dermatologo giudicherà quale sarà il più efficace.

.

.

## **Altri prodotti per uso topico.**

### **Benzoilperossido: crema, gel al 3/5/10%**

**E' antibatterico** ed antimicotico, riduce la presenza del Propionibacterium acnes e **degli acidi grassi liberi nei follicoli**.  
Può provocare reazioni allergiche da contatto ed irritazione.

### **Acido azelaico: crema 20%**

Possiede un'azione inibitoria sulla 5-alfa reduttasi, l'enzima che trasforma il testosterone in diidrossitestosterone, con conseguente riduzione della seborrea.

### **Spirolattone: crema 5%**

Inibisce **l'incontro" fra androgeni e recettori**.  
Viene proposto nell'acne pustolosa con risultati contrastanti.

### **Adapalene: gel 0,1%**

Possiede un'azione comedolitica ed antinfiammatoria.

### **Isotretinoina: gel 0.05%**

Rispetto alla tretinoina (acido retinoico), presenta un'azione più lenta nel tempo, con un effetto più marcato nell'acne infiammata.  
E' poco irritante.

### **Retinaldeide: crema - emulsione 0.05%**

Non ha effetto esfoliante, si può utilizzare in estate, non essendo fotosensibilizzante.  
Grazie alla sua azione idratante, è molto utile nel trattamento coadiuvante-complementare, delle pelli secche, dopo le terapie esfolianti. Svolge inoltre un'azione seboregolatrice.

## CURA PER VIA GENERALE

Consiste nell'assunzione di pillole o capsule per via orale.



### **Antibiotici**

Utilizzati nelle forme pustolose, i più usati sono l'ossitetraciclina e la minociclina.

Si possono associare alla terapia locale.

**L'isotretinoina** si utilizza nell'acne conglobata (nodulo-cistica), **la forma più severa di acne**, ed in quei casi che si mostrano resistenti alle normali terapie.

**E' un farmaco con effetti collaterali** e controindicazioni, per cui è indispensabile un attento controllo da parte dello specialista, che prescriverà degli esami durante il trattamento.

### **Contraccettivi**

La pillola anticoncezionale può aiutare, in taluni casi, la paziente affetta da acne, specie se associata a farmaci antiandrogeni.

Questo tipo di scelta terapeutica varia molto da caso a caso e richiede, comunque, il parere del ginecologo o dell'endocrinologo.

Sono in genere sconsigliati contraccettivi a base di desogestrel.

## **LA TERAPIA DELLE CICATRICI**

Si possono suddividere in mediche e chirurgiche.

### **Mediche**

Peeling all 'acido glicolico al 70%, all 'acido tricloracetico, alla resorcina, all'acido salicilico.

Sono metodiche molto delicate, per cui devi affidarti sempre a specialisti dermatologi o a Centri Dermatologici Universitari od Ospedalieri.

### **Chirurgiche**

Quando le cicatrici sono molto profonde la chirurgia è l'unica soluzione.

Le tecniche sono molte; fra queste, il laser “resurfacing” sembra dare discreti risultati.

Non ti aspettare, però, una guarigione del cento per cento!

## CONCLUSIONI



Come ho scritto all'inizio, questo manuale non ha grandi pretese scientifiche.

Ha lo scopo di fornire ai pazienti una guida chiara su come affrontare l'acne.

Desidero, quindi, concludere il nostro discorso, fornendo una lista di falsi luoghi comuni e di consigli pratici.

Spero così di avere contribuito ad evitare di commettere errori che possono complicare problemi, a volte, molto semplici.

## ***NON E' VERO CHE:***



- *l'acne è dovuta ad un eccesso di ormoni sessuali;*
- *alcuni alimenti devono essere assolutamente evitati;*
- *riguarda solo gli adolescenti;*
- *sono utili le pomate al cortisone, la vitamina B12, l'acido folico, il lievito di birra, gli estratti epatici;*
- *tutti i tipi di pillola anticoncezionale curano l'acne;*
- *le "pulizie" del viso, con le dita o, con vari strumenti, "strizza comedoni", la migliorano;*
- *il sole o le lampade ad ultravioletti "seccano" meglio le pustole;*
- *guarisce con la gravidanza!*

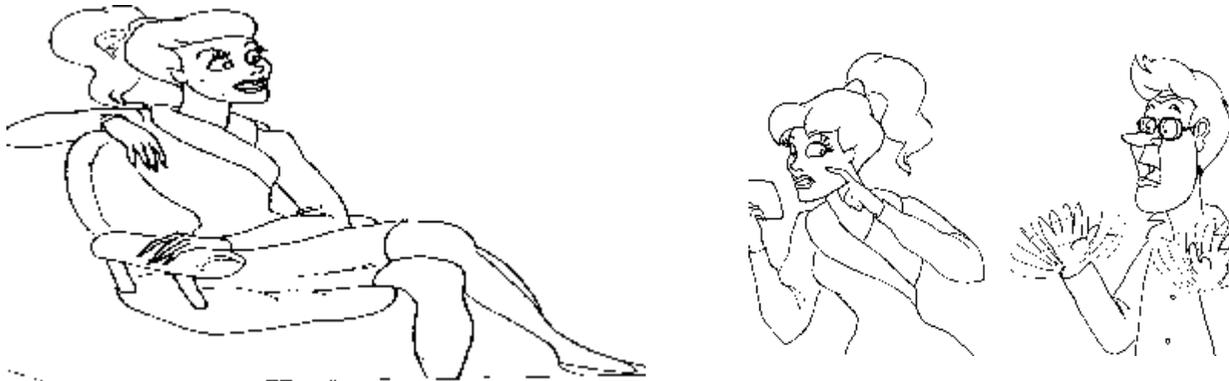
*Consigli pratici che sicuramente ti aiuteranno durante la cura*



- *Affidati alle cure dello specialista dermatologo!*



- *Rispetta i tempi di cura; non interrompere il trattamento di testa tua, se questi tempi risulteranno lunghi;*
- *accetta l'acne senza nervosismo. "Il nervosismo la peggiora!";*
- *evita il "faidate" (cure consigliate dalle amiche, o lette in rotocalchi non qualificati);*
- ***non ti toccare, non ti spremere**, soprattutto quando l'acne è infiammata. Così facendo la farai solo peggiorare!*



- *Non guardarti continuamente allo specchio!*
- *Non farti condizionare da promesse di veloci o "miracolose" guarigioni, con sostanze di cui non conosci l'origine;*



- *Non utilizzare lampade ad UVA o UV B!*
- *Se pratici uno sport non fare mai uso di ormoni anabolizzanti.*

***"Body building acne"***



- *Durante il periodo estivo devi proteggere il tuo viso dall' esposizione solare, con degli schermi ad alto fattore di protezione.*
- *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.*



- *Quando migliorerai, non "**cantare subito vittoria!**", continua a seguire le terapie di mantenimento che ti prescriverà il dermatologo.*