



come acne

Nerella Petrini



Nerella Petrini

Segretario Nazionale

dell'Associazione Italiana Dermatologi Ambulatoriali

Editore: Performance® S.r.l.

Via Nomentana, 861/r - 00137 Roma

Tel. 06 - 868.95.205 - Fax 06 - 868.01.873

Finito di stampare: gennaio 1999

Tipografia Edigraf - Roma



come acne



Acne: non è vero che

Cosa si dice...



Perché va curata

Cicatrici

Il rapporto con gli altri



**Che cos'è l'acne:
gli attori coinvolti**

La ghiandola sebacea

L'infiammazione



Qualche certezza

L'aiuto del medico curante

L'acne si cura

Norme igieniche ed abitudini di vita



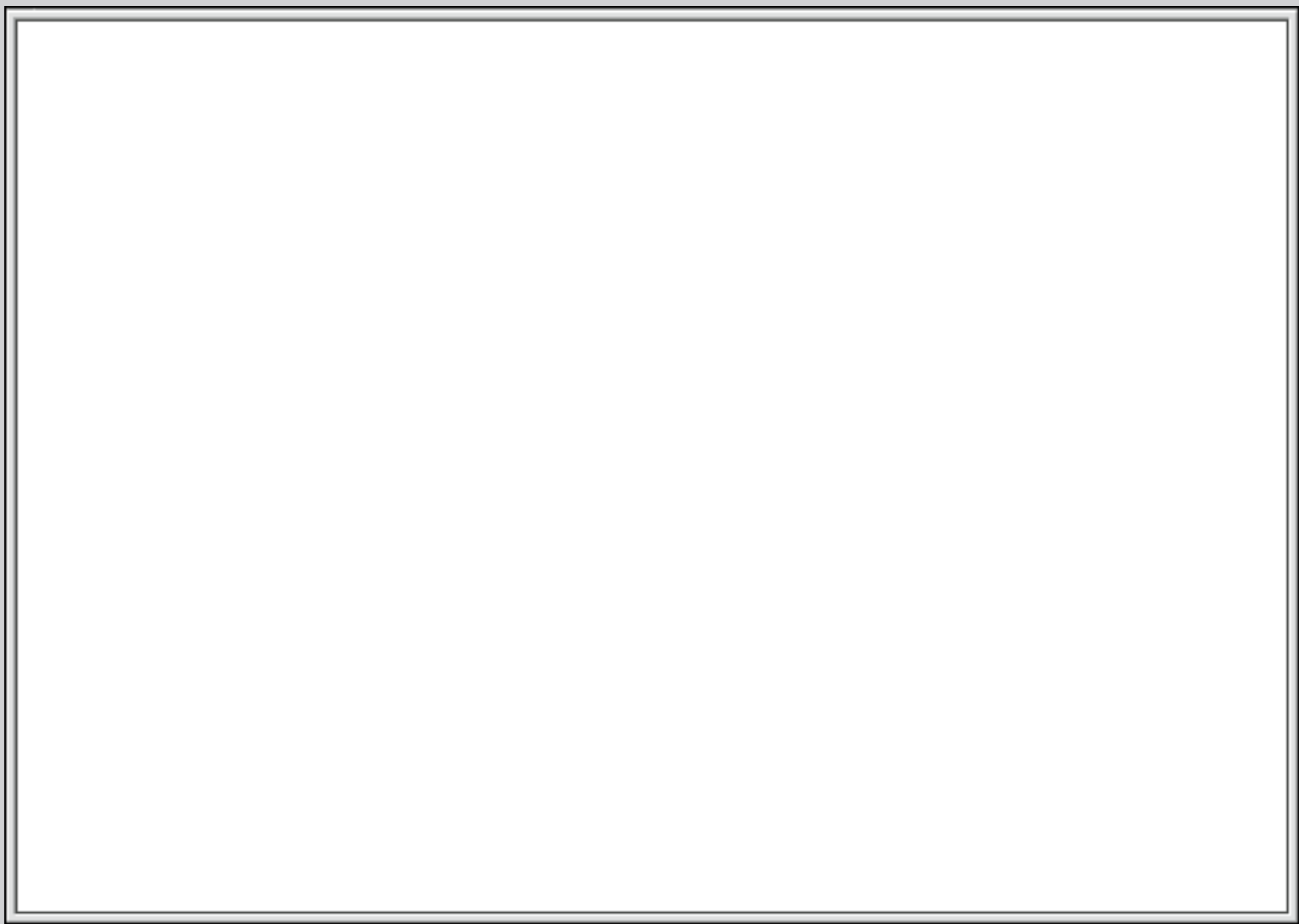
Quando e perché

Gli ormoni

I fattori genetici



Acne: problema reale!



@ **b** **c** **d** **e** **f**

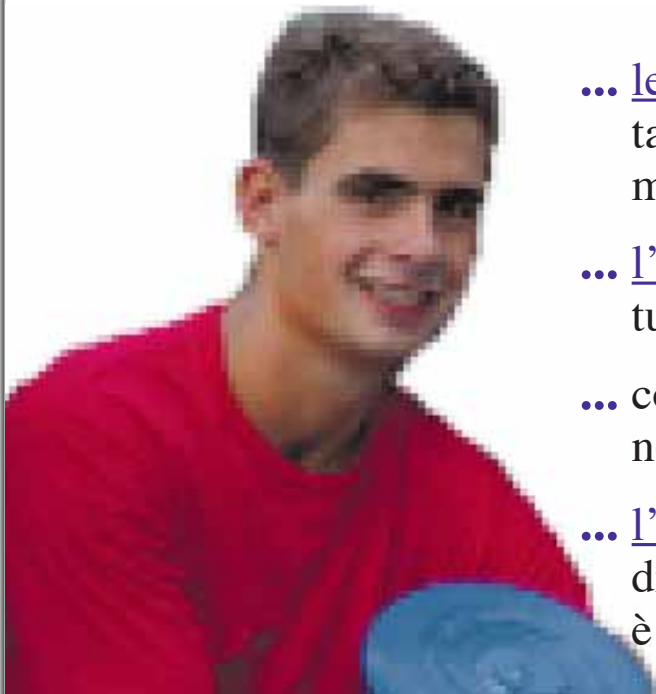
Acne: non è vero che...

Per quanto concerne l'acne, malattia diffusissima tra i giovani, esiste una lunga serie di luoghi comuni e di idee preconcepite e sostanzialmente errate, che è indispensabile sfatare prima di affrontare qualsiasi terapia.



@ b c d e f

Acne: non è vero che...



- ... le cure non servono a niente, tanto prima o poi l'acne guarisce da sola; magari dopo il matrimonio!
- ... l'acne non è un problema, tutti i giovani ce l'hanno!
- ... contro le cicatrici e le macchie non si può fare niente!
- ... l'acne è ereditaria: "Anch'io ho sofferto di acne estremamente impegnativa; è inevitabile che sia così anche per te"

@ b c d e f

Acne: non è vero che...

- ... le terapie interne (sistemiche) sono dannose
- ... l'acne guarisce solo con impacchi e pomate
- ... per guarire dall'acne bisogna seguire una “dieta in bianco”
- ... il cioccolato fa venire i brufoli
- ... le ragazze affette da acne non devono truccarsi



@ b c d e f

Acne: non è vero che...



- ... prendere tanto sole fa bene all'acne.
- ... i foruncoli vanno forati con un ago e schiacciati
- ... appena compaiono i primi punti neri vanno strizzati
- ... avere l'acne durante l'adolescenza è normale; non importa andare dal medico dermatologo. Sono sufficienti i consigli di chi ti è vicino; al massimo rivolgiti in erboristeria o all'estetista
- ... le lampade abbronzanti guariscono i foruncoli.

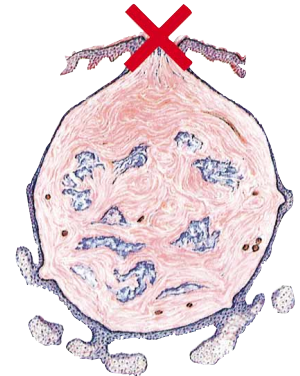
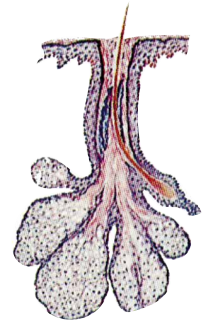


Che cos'è l'acne: *gli attori coinvolti*

La ghiandola sebacea

L'acne è una malattia cutanea, una delle più frequenti, che interessa l'unità pilo-sebacea. Quest'ultima è costituita dalla ghiandola che produce il sebo - il grasso che protegge e lubrifica la pelle, dal canale che porta il sebo sulla superficie cutanea e dal follicolo pilifero associato alla ghiandola.

Quando si ostruisce l'apertura verso l'esterno, il canale pilosebaceo, riempiendosi di sebo e cellule epiteliali, si ha il cosiddetto comedone chiuso, o punto bianco, che è la lesione iniziale dell'acne.

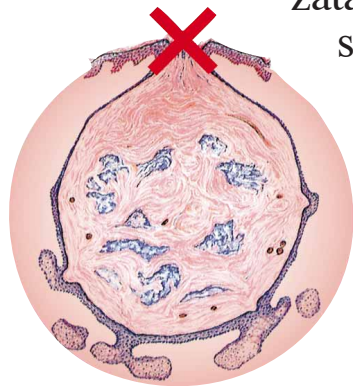




Che cos'è l'acne: *gli attori coinvolti*

L'inflammatione

La ghiandola continua a funzionare, ma il sebo non può distribuirsi sulla superficie cutanea, per cui ristagna all'interno di questa sorta di palloncino dilatato, in cui è trasformata la ghiandola stessa. Presto questa viene colonizzata da microbi, i quali producono sostanze (enzimi, acidi grassi, fattori che richiamano cellule infiammatorie, ecc...) che innescano un processo infiammatorio. Si hanno così le altre lesioni tipiche della malattia, che vanno dal comedone aperto, o punto nero, a piccoli rilievi solidi, di colorito rossastro, le papule, a lesioni più profonde, talora dolenti, i noduli e le cisti, ad elementi ripieni di pus, le pustole - i classici "brufoli", del linguaggio comune.





Quando e perché

Ma perché non tutti i giovani hanno l'acne?

Come abbiamo già avuto modo di sottolineare, protagonista dell'acne è la ghiandola sebacea. Nei soggetti acneici questa ghiandola produce sebo in eccesso, la cosiddetta *seborrea*.

Non esiste acne senza seborrea, mentre può esistere seborrea (pelle grassa e capelli grassi) senza acne.



@

b

c

d

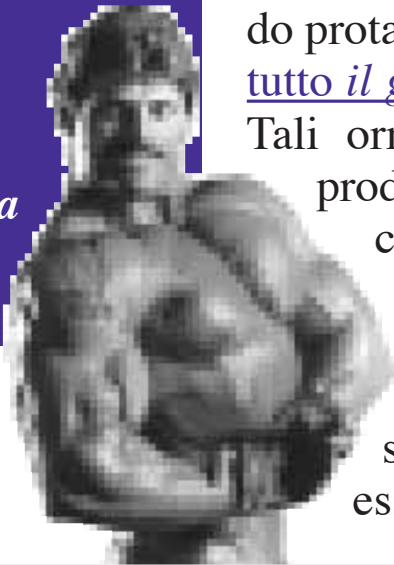
e

f

Quando e perché

Gli ormoni

Ma perché la ghiandola sebacea produce più sebo e che cosa la mette in funzione?



Ecco che per spiegarlo entra in gioco il secondo protagonista della malattia: il testosterone e tutto il gruppo degli ormoni androgeni.

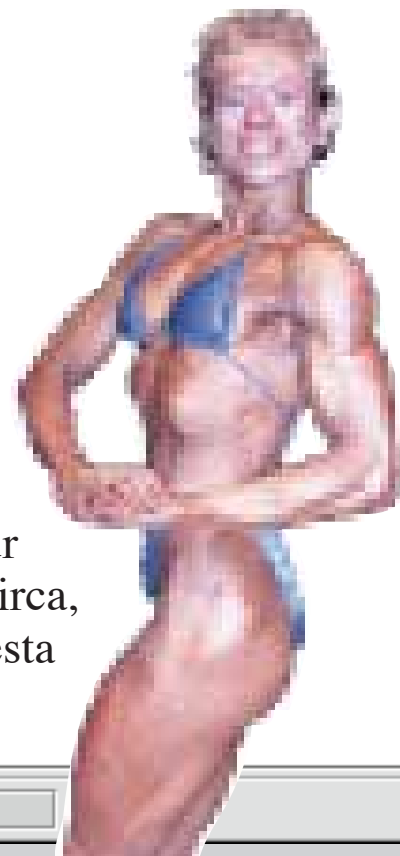
Tali ormoni, caratteristici degli uomini ma prodotti anche dalle donne, fanno la loro comparsa durante l'adolescenza, in coincidenza con lo sviluppo sessuale. E' questo il motivo per cui l'acne non è mai presente nei bambini, o lo è solo in casi eccezionali, che devono essere accuratamente indagati.

@ b c d e f

Quando e perché

Gli ormoni

Se l'acne fosse comunque secondaria alla semplice stimolazione del complesso pilo-sebaceo da parte degli androgeni, allora *tutti* gli adolescenti dovrebbero soffrire di acne alla pubertà. Non è così; infatti pur essendo l'acne frequentissima tra i 13 ed i 20 anni circa, non coinvolge l'intera popolazione compresa in questa fascia di età.





Quando e perché

I fattori genetici

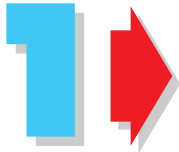


Chi fa sì che le ghiandole sebacee di alcuni siano maggiormente responsive di quelle di altri allo stimolo degli ormoni sessuali, sono i fattori genetici. Cioè, pur non essendo l'acne una malattia ereditaria - e quindi non è assolutamente obbligatorio che i figli di genitori acneici soffrano ineluttabilmente di acne - le ghiandole sebacee di alcuni soggetti sono, in seguito ad informazioni legate al proprio corredo cromosomico, più sensibili di altre al testosterone. Quindi la *ghiandola sebacea* in seguito a fattori genetici ed ormonali va incontro ad una sorta di rigonfiamento ed iperfunzione con eccessiva produzione di sebo.



Perché va curata

Che l'acne vada curata non c'è dubbio; non guarisce da sola, o se lo fa ci vuole molto tempo, anni; e ciò comporta fondamentalmente due possibili conseguenze, entrambe molto spiacevoli:



La probabile permanenza di cicatrici più o meno profonde, a guarigione avvenuta.



Una più o meno marcata difficoltà nei rapporti con gli altri, soprattutto se di sesso opposto.



Perché va curata

Cicatrici

Per quanto riguarda il problema delle cicatrici, queste derivano fondamentalmente dalla gravità degli elementi acneici, dalla durata dell'acne e da quanto le lesioni siano state manipolate e torturate dai vari strizzamenti e graffi.

Se ciò è avvenuto tiriamoci, comunque, su di morale. Attualmente esistono diverse possibilità per migliorare molto l'aspetto di un viso segnato dagli esiti dell'acne. Il *peeling chimico* è una tecnica che permette l'esfoliazione superficiale o più profonda della cute grazie all'applicazione di sostanze chimiche. In alternativa ed in casi più gravi possono essere utilizzati *sistemi laser* per realizzare un vero e proprio "rimodellamento" della cute del viso danneggiata dalle cicatrici dell'acne.



Perché va curata

Il rapporto con gli altri

Il secondo problema è leggermente più complesso: l'adolescenza, età in cui insorge usualmente l'acne, è di per se un periodo “difficile” della vita. I ragazzi e le ragazze di quest'età devono affrontare i cambiamenti del loro corpo, devono abituarsi a vivere in un corpo diverso da quello conosciuto. Cambia il tono della voce, cresce la peluria si delineano le diversità tra i sessi: è facile sentirsi estranei in un involucro che ci separa da un mondo spesso vissuto come ostile.





Perché va curata

Il rapporto con gli altri

Parlarne con gli amici, i familiari, gli insegnanti e... perché no, con il medico a cui si è deciso di... affidare la pelle, può aiutare ad uscire indenni, sia dentro che fuori, da questa difficile, quanto affascinante, epoca della nostra vita.

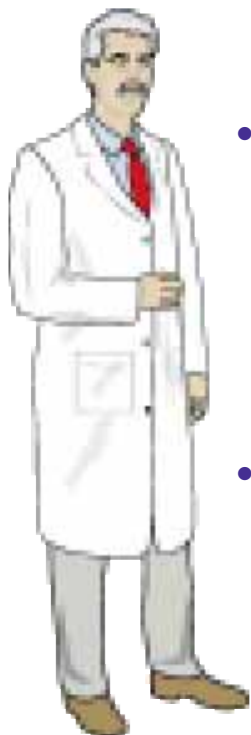
Gli adolescenti si trovano, più o meno improvvisamente, a sembrare adulti senza il potere contrattuale che gli adulti hanno: gli adolescenti dipendono sia economicamente che psicologicamente dai genitori, dai quali spesso si ribellano per iniziare la “guerra di indipendenza” che ha come scopo finale l’agognata libertà.

Ritrovarsi con il viso coperto dai foruncoli, può quindi in un certo senso “aiutare” a nascondersi ed a ritardare il desiderato e temuto contatto con il nuovo da affrontare ed esprimere, nello stesso tempo, la paura del cambiamento.



Qualche certezza

L'aiuto del medico curante



- Non è possibile curare l'acne da soli; ma nemmeno in erboristeria, in profumeria, o all'istituto di bellezza, o seguendo i consigli degli amici, delle mamme e delle nonne. L'acne è una malattia e come tale va trattata. Chi ne soffre deve necessariamente avere come interlocutore il medico di famiglia ed il dermatologo.
- Non preoccupatevi se uno o entrambi i vostri genitori hanno sofferto d'acne. L'acne non è ereditaria, esiste semmai una certa predisposizione familiare ed i tempi sono cambiati; le terapie si rinnovano continuamente ed i ragazzi si rivolgono al dermatologo sempre più precocemente.



Qualche certezza

L'acne si cura

- Le possibilità a disposizione del dermatologo per curare l'acne sono moltissime a seconda delle necessità del paziente. Esistono terapie sia per l'acne lieve che per le forme estremamente impegnative, che si avvalgono di presidi per uso esterno come creme, lozioni, emulsioni, gel e/o di farmaci da assumere per via orale.

Il medico saprà consigliarvi la terapia più adatta al vostro tipo di acne.

- La medicina ha fatto passi da gigante in questa patologia; ciò non significa che esistano farmaci antiacne *miracolosi*. Ci vuole tempo per ottenere i primi risultati, anche mesi. E' necessario armarsi di costanza, pazienza e determinazione per sconfiggere l'acne.
- Una cura adeguata e precoce può inoltre tenere l'acne sotto controllo ed evitare l'insorgenza di antiestetiche cicatrici permanenti.



Qualche certezza

Norme igieniche ed abitudini di vita

E' fondamentale ai fini di una buona riuscita della cura instaurare un rapporto sereno, di fiducia con il medico curante; abolire le cure "fai da te", seguire scrupolosamente la terapia prescritta ed adottare alcune elementari, ma importanti, norme igieniche ed abitudini di vita.

- E' buona norma lavarsi il viso due volte al giorno usando acqua tiepida ed un detergente delicato.
- Lavare i capelli, che spesso si ungono facilmente in chi soffre di acne, almeno due-tre volte a settimana. Lavare spesso i capelli non li fa cadere!
- Fare spesso la doccia, soprattutto in caso di foruncoli sul dorso.
- Truccarsi per le ragazze non è assolutamente proibito, anzi, aiuta ad accettarsi. E' sufficiente utilizzare fondotinta non grassi, "oil-free", o creme colorate, meglio se consigliate dal dermatologo. Per struccarsi, è preferibile non usare latte detergente, bensì lozioni delicate, ma non grasse.



Qualche certezza

Norme igieniche ed abitudini di vita

Nessun cibo è responsabile dell'acne; nemmeno cioccolato e salumi sono in grado di provocarla. Possono semmai aggravare, infiammandole, le lesioni preesistenti. Assumere delle corrette abitudini alimentari (in questo senso dovrebbe essere inteso il termine “*dieta*”) è comunque sempre consigliabile. Limitare i cibi preconfezionati, gli alimenti da “*fast-food*” in genere, i fritti, i salumi, gli insaccati ed i dolci aiuta ad evitare pericolosi aumenti del peso che possono essere la causa di squilibri ormonali, che come abbiamo visto sono coinvolti nella patogenesi dell'acne.



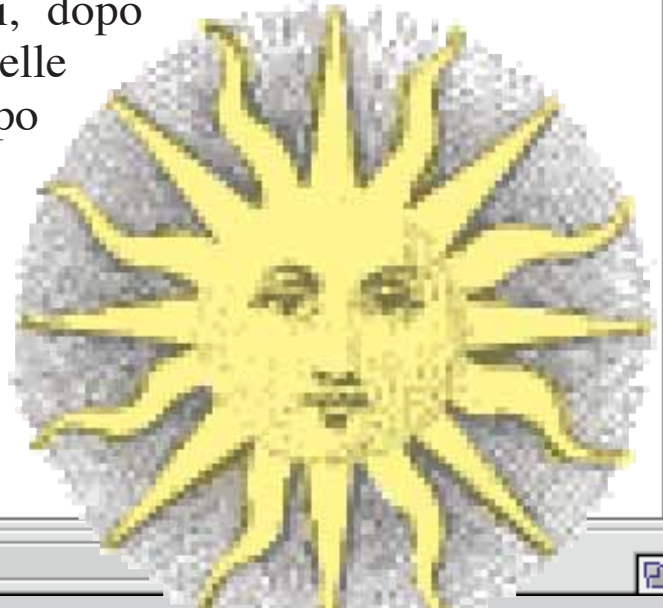


Qualche certezza

Norme igieniche ed abitudini di vita

L'abbronzatura, sia naturale che artificiale, non è il rimedio “lampante” dell'acne. Gli U.V.A non guariscono brufoli, punti neri e cicatrici; tutt'al più li mimetizzano temporaneamente. Anzi, dopo l'estate ci può essere una recrudescenza delle lesioni acneiche ed esiste addirittura un tipo di acne ad insorgenza estiva.

Tuttavia il sole non va demonizzato; un'esposizione graduale con creme protettive solari non grasse diminuisce l'untuosità della pelle e regala un colore salubre, che migliora, se non altro, l'umore.





Qualche certezza

Norme igieniche ed abitudini di vita

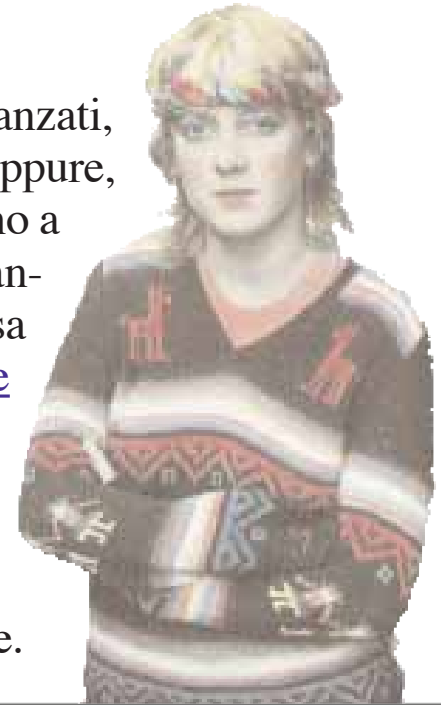


- Non strizzate i punti neri ed i foruncoli.
- Non bucateli con l'ago.
- Non toccate continuamente il viso.
- Non coprite continuamente la faccia coi capelli nel tentativo di nascondere i brufoli. Soprattutto frange "pesanti" peggiorano l'acne a livello della fronte.



Acne: problema reale!

Se coloro che vi sono vicini, genitori, nonni, fidanzati, amici, insegnanti, sottovalutano il vostro problema, oppure, sicuramente per cercare di tranquillizzarvi, si rivolgono a voi con frasi minimizzanti (... ed estremamente irritanti!) del genere: “Cosa vuoi che sia! Vedrai che passa prima o poi! Esci e divertiti!”, non lasciatevi irretire dalla rabbia chiudendovi in uno sdegnoso silenzio. Spiegate che per voi i brufoli costituiscono un grave e reale problema e che siete decisi, meglio se con il loro aiuto, ad affrontarlo seriamente rivolgendovi ad uno specialista della pelle e curandovi adeguatamente.





Acne: problema reale!

*Abbate la volontà di guarire.
Non permettete all'acne di farvi da alibi,
ritardando il momento di affrontare
il mondo esterno
ed il contatto con gli altri!*



