

# La scheda salute

## acne



**L'80-90% degli adolescenti soffre di acne, episodicamente o meno. Mentre per alcuni è indispensabile un controllo medico, diversi trattamenti e regole di vita permettono di alleviarne i sintomi e di curarla.**

### Come reagisce l'organismo

L'acne è caratterizzata dalla comparsa di brufoli, punti neri e altre microcisti. I follicoli piliferi si infiammano, talvolta in modo doloroso, in particolare nelle zone in cui le ghiandole sebacee sono più numerose: viso, collo, petto, parte superiore del dorso, spalle, avambracci... In breve, nel periodo della pubertà gli ormoni sessuali aumentano inducendo le ghiandole sebacee a produrre una maggiore quantità di sebo: una sostanza grassa di cui si nutre il batterio *Propionibacterium acnes*. Quest'ultimo si sviluppa nella pelle degli adolescenti a partire dai 12 anni - ragazzi e ragazze - e sarà responsabile dell'infiammazione dei comedoni per una decina d'anni circa. In casi rari, persisterà fino ai 35 anni e oltre.

Nella donna, anche gli sbalzi ormonali (ciclo, gravidanza, menopausa...) possono causare l'acne. Le sue cause sono tuttavia molteplici: pori ostruiti da alcuni cosmetici, esposizione ripetuta della pelle a prodotti oleosi, traspirazione abbondante, sfregamento (abiti troppo stretti, zaini...), alcuni farmaci e inquinanti... Senza dimenticare lo stress, fattore spesso incriminato.

### Cosa potete fare

- Regola n. 1: detergere quotidianamente la pelle con prodotti specifici delicati, disponibili in farmacia (incl. prodotti da trucco non comedogeni per le ragazze).
- Adottare regole di vita sana (igiene della persona, sonno regolare, attività sportive...).
- Attenzione agli effetti del sole: applicare un prodotto solare non comedogeno.
- Evitare assolutamente di torturare la pelle schiacciando foruncoli e pustole (che contengono pus)!
- Il farmacista potrà consigliare diversi trattamenti in grado di ridurre la produzione di sebo e di calmare l'infiammazione. È opportuno un trattamento medico in base al grado di gravità dell'acne.

### Il consiglioplus

In caso di acne di lieve entità, il farmacista potrà preparare un mix di idrolati (un'acqua distillata ricca di principi attivi e priva di controindicazioni, ottenuta congiuntamente agli oli essenziali) che potrà essere usato sia per via interna per depurare il fegato, sia applicata localmente sui foruncoli. In effetti, gli idrolati sono sostanze molto delicate, particolarmente indicate per le cure cosmetiche, e dalle riconosciute virtù calmanti in caso di problemi cutanei come l'acne.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

